

alla Trombosi

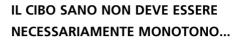




Una sana alimentazione per una vita sana



Una sana alimentazione per una vita sana

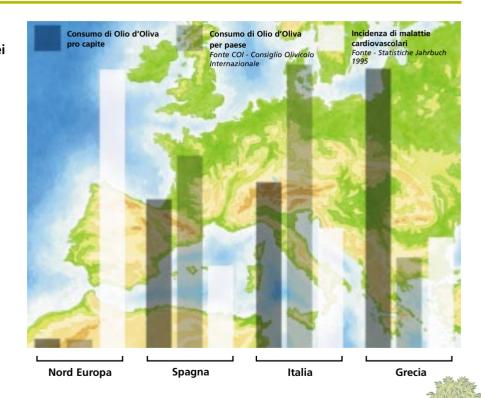


...al contrario, l'alimentazione di tipo mediterraneo è un ottimo esempio di alimentazione deliziosa, bilanciata e salutare



Protezione contro gravi malattie

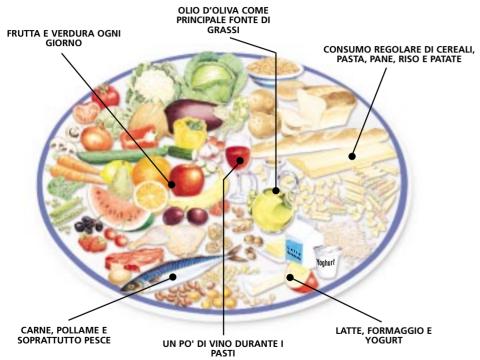
- Grazie anche all'alimentazione mediterranea, le popolazioni dei Paesi Mediterranei sono meno colpite da malattie cardiovascolari
- ✓ La ricerca scientifica ha dimostrato che questo tipo di dieta aiuta a proteggere dal diabete, dal sovrappeso e da alcuni tumori come quelli del colon e della mammella



Quali sono le caratteristiche dell'alimentazione di tipo mediterraneo?

L'alimentazione di tipo mediterraneo è ricca di cibi gustosi, preparati in modo semplice e facilmente adattabili al gusto personale

La grande varietà di cibi rappresenta una delle sue proprietà salutari



FRUTTA, VERDURA E LEGUMI FORNISCONO:

- ✓ fibre
- minerali, vitamine e altri antiossidanti naturali

GLI STUDI SCIENTIFICI DIMOSTRANO CHE AIUTANO A PROTEGGERE:

- ✓ dalle malattie cardiovascolari
- ✓ dai tumori

MANGIARE FRUTTA E VERDURA AD OGNI PASTO O SPUNTINO AIUTA A TENERE SOTTO CONTROLLO LA QUANTITÀ TOTALE DI CALORIE E QUINDI IL PESO CORPOREO



PANE E CEREALI, PARTICOLARMENTE SE INTEGRALI, PASTA, RISO E PATATE FORNISCONO:

✓ carboidrati complessi e fibre

✓ vitamine e sali minerali

AGGIUNGONO VARIETÀ AI
PIATTI E SODDISFANO LA FAME
AIUTANDO A CONTROLLARE
L'INTRODUZIONE DI CALORIE

IL LORO CONTENUTO DI FIBRE AIUTA A
REGOLARE L'INTESTINO ED È IMPORTANTE
NEL PREVENIRE IL TUMORE DEL COLON



L'OLIO D'OLIVA È UNA SANA FONTE DI GRASSI

L'olio d'oliva contiene in grande quantità gli acidi grassi monoinsaturi (MUFA), che aiutano a:

- ✓ ridurre i livelli di colesterolo "cattivo" LDL nel sangue
- ✓ mantenere il livello di colesterolo "buono" HDL nel sangue

 mantenere un bilancio favorevole del rapporto del colesterolo buono e cattivo

I grassi monoinsaturi e gli antiossidanti contenuti nell'olio d'oliva aiutano a prevenire l'occlusione delle arterie e a ridurre il rischio di malattie cardiovascolari, incluso l'infarto

L'olio d'oliva può anche proteggere contro alcuni tumori

La resistenza dell'olio d'oliva alle alte temperature, quali quelle che si raggiungono nella frittura dei cibi, lo rende particolarmente adatto per questo tipo di preparazione

L'OLIO D'OLIVA AGGIUNGE GUSTO AI TUOI CIBI



PESCE, POLLAME E CARNE MAGRA

 forniscono proteine necessarie allo sviluppo di un fisico sano

✓ sono ricchi di vitamine e minerali

LATTE YOGURT E FORMAGGI MAGRI

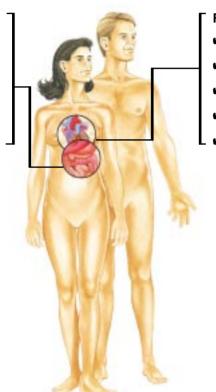
✓ sono ricchi in calcio e proteine quanto i prodotti a base di latte intero

Yogurt

I benefici per la salute

L'ALIMENTAZIONE DI TIPO MEDITERRANEO PROTEGGE DA:

- ✓ infarto, ictus e trombosi
- ✓ diabete
- ✓ obesità e sovrappeso
- ✓ alcuni tumori



FUNZIONA PERCHE':

- ✓ abbassa il colesterolo
- ✓ diminuisce la pressione arteriosa
- ✓ controlla l'aumento di peso
- ✓ previene la formazione di trombi
- ✓ protegge il corpo dai radicali liberi



Un'alimentazione sana è parte essenziale di uno stile di vita sano

DEVE ACCOMPAGNARSI A:

- praticare regolarmente esercizio fisico adeguato allo stile di vita (camminare, andare in bicicletta o nuotare almeno mezz'ora al giorno)
- ✓ mantenere il peso forma
- ✓ non fumare
- ✓ prendersi un po' di tempo per se stessi, riducendo lo stress

