



**ASP NAT** Onlus

Associazione per lo Studio e la Prevenzione delle Nefropatie Alto Tavoliere

Organizzazione Non Lucrativa di Utilità Sociale

San Severo

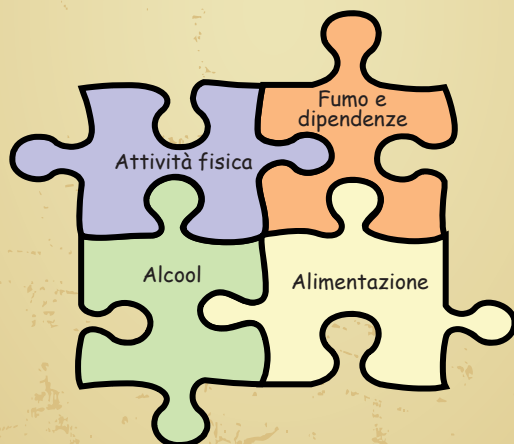
*dodici mesi di salute*

**2011**

# Lo Stile di Vita

Questa espressione identifica un modo specifico di vivere, pensare, lavorare, consumare, comportarsi, basato su scelte personali consapevoli, sostenute da un ambiente favorevole alle opportunità di salute.

Se, in effetti, non puoi modificare l'età, il sesso ed i fattori ereditari, è anche vero che puoi agire su altri "Determinanti", quali l'alimentazione e l'attività fisica, puoi evitare di fumare e di fare uso di sostanze che possono dare dipendenza, come alcool e droghe.



## Consigli per il benessere

Adotta uno stile di vita adeguato, controlla regolarmente la tua pressione arteriosa, almeno una volta all'anno esegui un esame delle urine e vai dal tuo Medico.

Dicembre 2010

*note:*

Febbraio 2011

Lu	Ma	Me	Gi	Ve	Sa	Do
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

---



---



---



---



---

Lu	Ma	Me	Gi	Ve	Sa	Do
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

# Gennaio 2011

Lu	Ma	Me	Gi	Ve	Sa	Do
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						



# L'alimentazione

Fraziona il menù giornaliero in 5 pasti.



Fai un'abbondante colazione, lo spuntino di frutta a metà mattina e pomeriggio, pranzo e cena in orari regolari.

Non escludere nessun gruppo alimentare, se non Ti è stata data diversa indicazione dal tuo Medico.

Consuma più cereali, legumi, ortaggi e frutta.

Grassi, scegli la qualità e limita la quantità.

Riduci zuccheri, dolci e bevande zuccherate.

Bevi ogni giorno almeno un litro e mezzo di acqua.

Il sale? Meglio poco.

Bevande alcoliche: sì solo per gli adulti, ma solo in quantità controllata, nulla per le gravide.

Varia spesso le tue preferenze a tavola.

La sicurezza dei tuoi cibi e la tua salute dipendono dalle tue scelte.

### Gennaio 2011

Lu	Ma	Me	Gi	Ve	Sa	Do
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

*note:*

---

---

---

---

---

---

---

### Marzo 2011

Lu	Ma	Me	Gi	Ve	Sa	Do
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

# Febbraio 2011

Lu	Ma	Me	Gi	Ve	Sa	Do
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

# La Dieta Mediterranea



Variare il più possibile gli alimenti: questo concetto è il "messaggio salutistico" che trova maggior riscontro nei consigli dietetici del mondo intero. C'è bisogno di oltre 40 nutrienti diversi per stare bene e non esiste un singolo alimento in grado di fornirli tutti.

Per questo motivo, è necessario consumare un'ampia varietà di cibi (tra cui frutta e verdura, possibilmente di stagione e di produzione locale, cereali, carne, pesce, preferibilmente azzurro, pollame, latticini, grassi e oli) per mantenersi in forma.

## Febbraio 2011

Lu	Ma	Me	Gi	Ve	Sa	Do
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

*note:*

---

---

---

---

---

---

## Aprile 2011

Lu	Ma	Me	Gi	Ve	Sa	Do
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

# Marzo 2011

Lu	Ma	Me	Gi	Ve	Sa	Do
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

# Le quantità

Una dieta è adeguata quando qualità e quantità degli alimenti vengono consumati in misura tale da assicurare il soddisfacimento dei bisogni di energia e nutrienti, rispettando le combinazioni e proporzioni tali da non arrecare rischi potenziali per la salute.

## Consigli per il benessere

Mangia porzioni moderate.

Una porzione ragionevole equivale a 75-100 grammi (più o meno la quantità contenuta nel palmo della mano) di carne, un frutto di media grandezza, un piccolo piatto di pasta o una pallina di gelato (50g).



porzioni di frutta e verdura al giorno  
ciascuna di un colore diverso:

bianco, blu-viola, giallo-arancio,  
verde e rosso.



### Marzo 2011

Lu	Ma	Me	Gi	Ve	Sa	Do
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

*note:*

---

---

---

---

---

---

### Maggio 2011

Lu	Ma	Me	Gi	Ve	Sa	Do
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

# Aprile 2011

Lu	Ma	Me	Gi	Ve	Sa	Do
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

# L' Olio

L'olio extra-vergine di oliva rappresenta la principale fonte di grassi nella dieta mediterranea.

Oltre alle sue proprietà organolettiche che esaltano il sapore sia dei piatti semplici che elaborati, l'extra-vergine di oliva è una fonte preziosa di tantissime sostanze indispensabili al buon funzionamento dell'organismo, ha una azione antiossidante e favorisce l'assorbimento della Vitamina D, che stimola la mineralizzazione delle ossa.



## Consigli per il benessere

E' consigliabile usare una quota giornaliera di almeno 23 grammi, cioè 2 cucchiaini da tavola.

Anche nelle diete ipocaloriche deve essere preferito per il suo alto valore nutrizionale.

L'ideale è consumare l'olio d'oliva crudo, ma deve essere preferito anche nella cottura dei cibi e nella frittura.

### Aprile 2011

Lu	Ma	Me	Gi	Ve	Sa	Do
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

*note:*

---

---

---

---

---

---

---

### Giugno 2011

Lu	Ma	Me	Gi	Ve	Sa	Do
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

# Maggio 2011

Lu	Ma	Me	Gi	Ve	Sa	Do
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					



**2011**

# L'Acqua

Ogni essere vivente deve introdurre regolarmente nei suoi tessuti una determinata quantità di acqua e altrettanta ne deve eliminare, per le necessità biologiche.

L'equilibrio idrico deve essere mantenuto bevendo essenzialmente acqua, tanto quella del rubinetto, quanto quella imbottigliata, entrambe sicure e controllate.

Le acque minerali sono classificate in base al valore di Residuo fisso a 180°:

Acque minimamente mineralizzate:	meno di 50 mg/litro
Acque oligominerali:	50-500 mg/litro
Acque minerali propriamente dette:	500-1500 mg/litro
Acque fortemente mineralizzate:	più di 1500 mg/litro

## Consigli per il benessere

Se consumi l'acqua imbottigliata, scegli la oligominerale.

Se ti piacciono le bollicine, preferisci l'acqua effervescente, in quanto è tale naturalmente per il passaggio della sorgente attraverso rocce vulcaniche, mentre l'acqua gasata si ottiene con l'aggiunta di anidride carbonica.



## Maggio 2011

Lu	Ma	Me	Gi	Ve	Sa	Do
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

*note:*

---

---

---

---

---

---

## Luglio 2011

Lu	Ma	Me	Gi	Ve	Sa	Do
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

# Giugno 2011

Lu	Ma	Me	Gi	Ve	Sa	Do
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

2011

# *Sale & Salute*

Il sale (NaCl) è composto da sodio e cloruro. Il sodio è un nutriente naturalmente presente in molti alimenti, per cui l'aggiunta di sale nella cottura dei cibi, costituisce un'alterazione del gusto originario. Il sodio e il cloruro sono importanti in quanto aiutano il corpo a mantenere l'equilibrio di liquidi.

Nella maggior parte delle persone, un eccesso di sodio passa attraverso il corpo senza conseguenze, ma, in alcuni casi, può provocare un aumento della pressione arteriosa. Nei soggetti sensibili a questo composto, la riduzione del sale nella dieta può diminuire il rischio di soffrire di pressione elevata. All'organismo sono sufficienti 3 grammi di sale/die.

## *Consigli per il benessere*

Esalta il sapore dei cibi usando succo di limone, aceto ed erbe aromatiche.

Verdure ed ortaggi, coltivati in Capitanata, sono già ricchi di minerali contenuti in abbondanza nel terreno, non aggiungere sale.

Consuma solo saltuariamente alimenti trasformati ricchi di sale (snacks salati, patatine in sacchetto, olive da tavola, alcuni salumi e formaggi).

## Giugno 2011

Lu	Ma	Me	Gi	Ve	Sa	Do
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

*note:*

---

---

---

---

---

---

## Agosto 2011

Lu	Ma	Me	Gi	Ve	Sa	Do
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

# Luglio 2011

Lu	Ma	Me	Gi	Ve	Sa	Do
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2011

# La sedentarietà

La preoccupante diffusione del sovrappeso e dell'obesità nella nostra società è in parte attribuibile al fatto che la vita moderna promuove stili di vita estremamente sedentari, con livelli assai ridotti di attività fisica.

Passare molte ore stando seduti (durante il lavoro o nel tempo libero) predispone all'obesità e rappresenta un fattore di rischio per malattie cardiovascolari e diabete, che possono a loro volta provocare danno renale.

Chi è obeso da bambino, lo sarà anche in età adulta e sarà, quindi, un candidato alle malattie croniche.

## 5. VALORI INDICATIVI DEL DISPENDIO ENERGETICO COMPLESSIVO PER OGNI MINUTO (KCAL/MINUTO) DI ALCUNE ATTIVITÀ

Dormire	0.9
Stare seduto	1.0
Stare in piedi inattivo	1.1
Scrivere al computer	1.3
Lavare biancheria a mano	3.0-4.0
Pulire i pavimenti	3.6
Stirare	3.5-4.2
Pulire e battere i tappeti a mano	7.8
Montare circuiti elettronici	2.7
Intonacare una parete	4.1-5.5
Fare lavori agricoli	5.5-7.0
Spalare	6.0
Camminare in piano (4 Km/ora)	2.5-3.5
Correre in bicicletta ( 22 km/ora)	11.1
Correre a piedi (12 Km/ora)	15.0



## Luglio 2011

Lu	Ma	Me	Gi	Ve	Sa	Do
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

*note:*

---

---

---

---

---

---

## Settembre 2011

Lu	Ma	Me	Gi	Ve	Sa	Do
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

# Agosto 2011

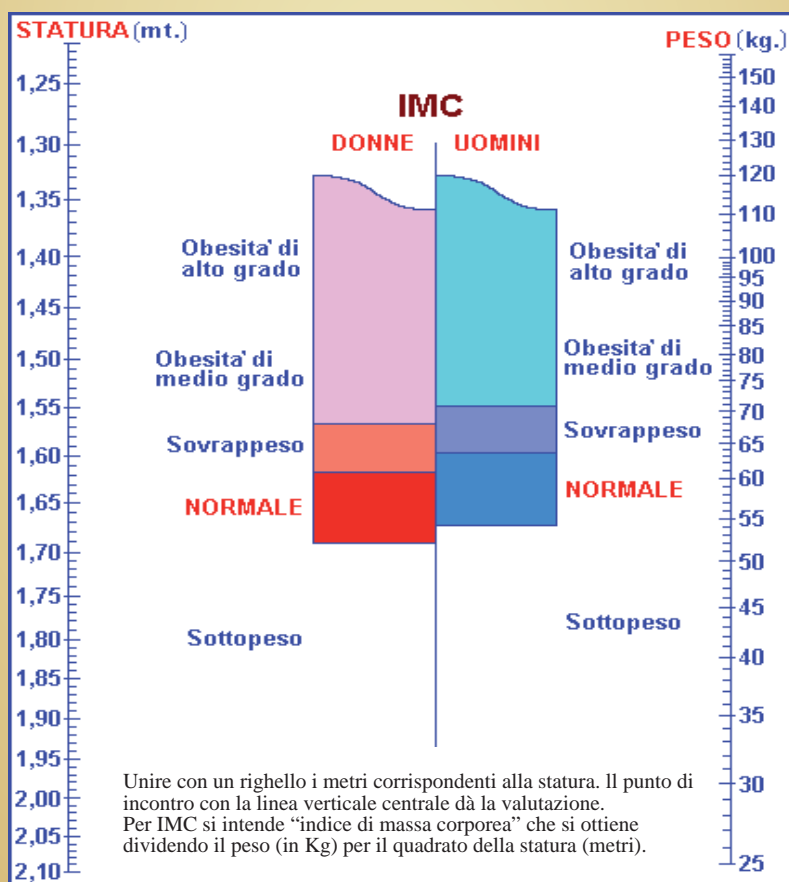
Lu	Ma	Me	Gi	Ve	Sa	Do
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

2011

# Il peso forma

Il Tuo peso dipende da Te, pesati almeno una volta al mese e controlla il tuo **Indice di Massa Corporea**.

L'Indice di Massa Corporea o BMI (Body Mass Index) è un metodo semplice per individuare l'eventuale obesità di una persona. Applicando una semplice formula si può verificare l'equilibrio del rapporto tra peso e altezza.



## Agosto 2011

Lu	Ma	Me	Gi	Ve	Sa	Do
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

*note:*

---

---

---

---

---

---

## Ottobre 2011

Lu	Ma	Me	Gi	Ve	Sa	Do
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

# Settembre 2011

Lu	Ma	Me	Gi	Ve	Sa	Do
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

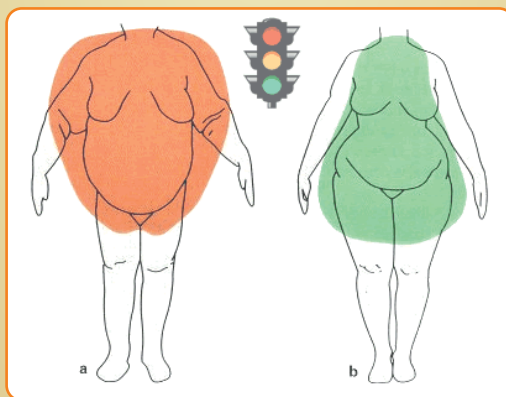
2011

# Prendi le misure!

È utile controllare la Circonferenza vita, in quanto il suo valore si correla con il rischio di malattie cardiovascolari.



Il rapporto tra la circonferenza vita e quella dei fianchi è un Indice (WHR) che valuta la distribuzione corporea del tessuto adiposo.



Diversi studi hanno dimostrato che l'obesità di tipo androide o a mela (massa adiposa concentrata nel viso, nel collo, nelle spalle e soprattutto nell'addome al di sopra dell'ombelico) si associa a livelli più alti di glicemia, trigliceridi e pressione arteriosa.

**Il rapporto vita/fianchi dovrebbe essere inferiore a 0,95 per gli uomini e 0,8 nelle donne.**

## Settembre 2011

Lu	Ma	Me	Gi	Ve	Sa	Do
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

*note:*

---

---

---

---

---

---

## Novembre 2011

Lu	Ma	Me	Gi	Ve	Sa	Do
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

# Ottobre 2011

Lu	Ma	Me	Gi	Ve	Sa	Do
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						



**2011**

# L'attività fisica

Il messaggio è semplice: se stai ingrassando, devi mangiare meno e fare più attività fisica.

E' un ottimo modo per aumentare il dispendio di energia (calorie) e genera una sensazione di benessere.

Non cercare di diventare uno sportivo da un giorno all'altro! Apporta cambiamenti graduali alle Tue abitudini, per esempio fare le scale invece di prendere l'ascensore, parcheggiare l'auto a qualche isolato di distanza, scendere dall'autobus una fermata prima, utilizzare regolarmente la bicicletta.



Sono pratiche facili da attuare e da mantenere, richiedono solo un pò di impegno e molta buona volontà.



Se non vuoi andare in palestra o in piscina o in una scuola di ballo, devi fare ogni giorno almeno una passeggiata di 30 minuti a passo sostenuto, senza portare pesi, possibilmente in compagnia, ma senza chiacchierare per evitare il fiatone.

## Ottobre 2011

Lu	Ma	Me	Gi	Ve	Sa	Do
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

*note:*

---

---

---

---

---

---

## Dicembre 2011

Lu	Ma	Me	Gi	Ve	Sa	Do
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

# Novembre 2011

Lu	Ma	Me	Gi	Ve	Sa	Do
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

2011

# Alcool & Salute

L'acqua costituisce la base delle bevande alcoliche, alla quale sono aggiunte in quantità minima altre sostanze, quali composti aromatici, coloranti, antiossidanti, vitamine ecc, e per la restante parte alcol etilico (o etanolo).

L'etanolo è una sostanza, per alcuni versi tossica, che l'organismo riesce a metabolizzare in quantità ridotta: per questo motivo si consiglia sempre l'assunzione di alcool in quantità moderata, intesa come 2-3 Unità Alcoliche (U.A.) al giorno per l'uomo, non più di 1-2 U.A. per la donna e non più di 1 U.A. per gli anziani.

TABELLA 1 - QUANTITÀ DI ALCOL E APPORTO CALORICO DI ALCUNE BEVANDE ALCOLICHE

Bevanda alcolica	Misura standard	Quantità (ml)	Contenuto di alcol (g)	Apporto calorico (Kcal)	Unità alcoliche (U.A.)
Vino da pasto (12 gradi)	1 bicchiere	125	12	84	1
Vino da pasto (11 gradi)	1 bicchiere	125	11	77	0.9
Vino da pasto (13.5 gradi)	1 bicchiere	125	13	91	1.1
Birra normale (4.5 gradi)	1 lattina	330	12	100	1
birra doppio malto (8 gradi)	1 boccale	200	12	170	1
Vermouth dolce (16 gradi)	1 bicchierino	75	10	113	0.8
Vermouth secco (19 gradi)	1 bicchierino	75	10	82	0.8
Porto, aperitivo (20 gradi)	1 bicchierino	75	12	115	1
Brandy, Cognac, Grappa,	1 bicchierino	40	13	94	1.1
Rhum, Vodka, Whisky (40 gradi)					

## Consigli per il benessere

Segui la tradizione italiana: se desideri consumare bevande alcoliche, fallo con moderazione, durante i pasti o in ogni caso, immediatamente prima o dopo mangiato.



## Novembre 2011

Lu	Ma	Me	Gi	Ve	Sa	Do
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

*note:*

---

---

---

---

---

---

## Gennaio 2012

Lu	Ma	Me	Gi	Ve	Sa	Do
						1
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

# Dicembre 2011

Lu	Ma	Me	Gi	Ve	Sa	Do
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

2011

# Prevenzione & Salute

Se avverti uno di questi sintomi: gonfiore delle palpebre, del viso, delle caviglie, mal di schiena, necessità di alzarTi la notte per urinare, bruciore durante i bisogni, colorazione rossastra delle urine, pressione arteriosa elevata, anemia, non rimandare a domani.

Questi segni possono indicare la presenza di una Malattia Renale.

La diagnosi precoce può consentire al Tuo Medico di aiutarti in maniera opportuna ed efficace, per rallentare la progressione della malattia ed evitare le complicanze.

Non ti costa niente, dona il Tuo ad ASPNAT Onlus indicando il n. Partita IVA 02024720712



## ASPNAT<sub>Onlus</sub>

Associazione per lo Studio e la Prevenzione delle Nefropatie Alto Tavoliere  
Organizzazione Non Lucrativa di Utilità Sociale

presso Studio dott. Spada via Valeggio, 8  
71016 San Severo (FG)

c/c 407161-1 presso bancApulia San Severo

IBAN: IT51 Y 05787 78630 110570407161

e-mail: [info@aspnat.it](mailto:info@aspnat.it)

[http:// www.aspnat.it](http://www.aspnat.it)

2011