

I SABATI DELLA PREVENZIONE
(Appuntamento settimanale con approfondimenti e notizie sulla salute)

13 dicembre 2025

DIECI RACCOMANDAZIONI PER UNO STILE DI VITA SALUTARE
Per mantenersi in buona salute fisica, mentale e relazionale

“10 raccomandazioni per uno stile di vita salutare” è il titolo del materiale comunicativo realizzato dal Coordinamento Intersettoriale Prevenzione-Cronicità del Piano Regionale di Prevenzione e messo a disposizione delle Aziende Sanitarie Regionali (ASR) con l'obiettivo di condividere indicazioni concrete nel momento delle dimissioni ospedaliere e in altre occasioni di incontro tra operatori sanitari e assistiti, per mantenersi in buona salute fisica, mentale e relazionale.

L'adozione di stili di vita sani è fondamentale non solo per prevenire o ritardare la comparsa di malattie croniche, ma anche per la tutela delle persone affette da patologia, in quanto può ritardare l'insorgenza di complicanze e migliorare l'esito delle cure. Nel complesso, riduce il peso della malattia sull'individuo, la famiglia e il contesto sociale, migliora l'efficacia dei servizi sanitari offerti, aumenta la qualità della vita anche di chi è già affetto da una patologia cronica.

L'iniziativa, che nasce nell'ambito del Piano Regionale di Prevenzione 2020-2025, prevede il lancio del materiale nella giornata di oggi, 13 dicembre, sui siti della Regione Piemonte e delle Aziende sanitarie locali e ospedaliere in tre formati grafici: una locandina, un flyer e una brochure.

Ogni ASR indicherà per ogni raccomandazione, le opportunità (servizi, progetti e iniziative) offerte dal territorio di loro competenza sviluppate grazie al Piano di Prevenzione. L'insieme delle azioni di diffusione sarà coordinato in un piano di comunicazione che si svilupperà per tutto il 2026.

Le raccomandazioni, basate su consolidate evidenze scientifiche e formulate in linguaggio chiaro e comprensibile, sono il risultato di un lavoro multidisciplinare che ha coinvolto medici di diverse specialità, infermieri e altre professioni sanitarie, promotori della salute, comunicatori.

Le Asl e le aziende ospedaliere diffonderanno i materiali anche negli spazi che riterranno più idonei, oltre che attraverso i propri canali ufficiali: pagine web e social network. Inoltre si impegnano a integrare le indicazioni cliniche fornite al momento della dimissione dal ricovero ospedaliero o in occasione di visite specialistiche con raccomandazioni sugli stili di vita idonee alle condizioni di salute.

Ed ecco le 10 raccomandazioni:

Alimentazione varia ed equilibrata

- Mangiare in modo vario ed equilibrato
- Scegliere cereali preferibilmente integrali, consumando legumi 2-3 volte a settimana
- Consumare pesce almeno 2 volte a settimana e ridurre il consumo di carne rossa
- Evitare il consumo di alimenti molto lavorati
- Utilizzare per condire l'olio extravergine di oliva o frutta secca oleosa e limitare il consumo di grassi saturi
- Evitare di consumare alimenti ricchi di zuccheri e bevande zuccherate
- Usare sale iodato riducendone comunque il consumo.

Acqua

Bere almeno 1,5 - 2 litri di acqua al giorno

Peso

Mantenere il proprio peso nella norma, confrontandosi con il proprio medico curante per conoscere il peso ideale.

Attività fisica

Mantenersi attivi: fare una camminata veloce, utilizzare la bicicletta o svolgere un'attività fisica di intensità moderata per almeno 30-60 minuti al giorno per 4-5 giorni la settimana.

Se non si è abituati a fare movimento, iniziare a farlo in modo graduale, aumentando poco per volta i tempi di attività.

Quando possibile, per i propri spostamenti giornalieri, scegliere di camminare o andare in bicicletta e preferire le scale all'ascensore.

Se si fa attività fisica all'aperto, evitare un'eccessiva esposizione al sole, soprattutto se si è in compagnia di bambini o persone anziane. Usare protezioni solari e non usare lettini abbronzanti.

Se possibile, fare attività fisica in compagnia di altre persone

Relazioni sociali

Le relazioni sociali sono molto importanti per mantenere una buona salute fisica, mentale e relazionale quindi, è importante curare le relazioni con amici e conoscenti, cercando di partecipare ad attività ricreative e culturali e ad iniziative di gruppo, oltre a trascorrere il tempo libero in compagnia e nella natura.

Sonno

Dormire a sufficienza ogni notte, cercando di farlo dalle 7 alle 9 ore per notte e mantenendo abitudini di sonno regolari. Una buona qualità del sonno favorisce una migliore gestione delle attività quotidiane.

Fumo

Ormai è noto che il fumo fa male: se si è un fumatore o una fumatrice è possibile scegliere di smettere.

Fare questa scelta da soli è possibile, ma con il supporto del proprio medico o di uno specialista le probabilità di successo aumentano. Sono a disposizione i Centri per il Trattamento del Tabagismo (CTT) delle ASL per offrire questo servizio gratuitamente.

Alcol

Limitare o evitare l'alcol

L'alcol fa male alla salute e non esiste una quantità minima sicura.

Se si sceglie di bere, la raccomandazione è di limitare il consumo al minimo non superando queste dosi (1 unità alcolica = 1 bicchiere da tavola di vino o 1 birra piccola o 1 bicchierino di superalcolico):

Uomini

18-65 anni: massimo 2 unità alcoliche al giorno

oltre i 65 anni: massimo 1 unità alcolica al giorno

Donne

dai 18 anni: massimo 1 unità alcolica al giorno

Inoltre non assumere mai alcolici a stomaco vuoto e non mettersi alla guida se hai bevuto alcolici.

Screening

È importante partecipare agli screening oncologici raccomandati dal Ministero della Salute e organizzati da Prevenzione Serena per la prevenzione dei tumori (mammella, collo dell'utero e colon-retto). Questi controlli sono gratuiti.

Vaccinazioni

Scegliere le vaccinazioni raccomandate: chiedere al proprio medico o al Centro Vaccinale dell'ASL di appartenenza informazioni sulle vaccinazioni raccomandate per la propria età e la propria condizione di salute.

Link

<https://www.regione.piemonte.it/web/temi/sanita/prevenzione/dieci-raccomandazioni-per-uno-stile-vita-salutare>