



Umbria in Salute



PROGETTO CIVICO
SPAZI DI PARTECIPAZIONE
PER UN INVECCHIAMENTO
ATTIVO



E... STASERA COSA MANGIO?

Una **corretta alimentazione** è fondamentale per mantenere un buono stato di salute a tutte le età, specie in età avanzata. Sono importanti **poche e semplici regole**, che tengano conto dei cambiamenti fisiologici che avvengono con l'età. "Consuma giornalmente **5 porzioni di frutta e verdura** magari di colore diverso per assicurarti il giusto quantitativo di vitamine e Sali minerali" (OMS).



PRINCIPI FONDAMENTALI DELLA LONGEVITÀ

VARIARE GLI ALIMENTI

Variare il più possibile l'alimentazione, se monotona, ripetitiva e protratta nel tempo può causare squilibri e carenze

NON RESTARE A SECCO

Bere acqua anche quando non si avverte la sete, per evitare la disidratazione

CARBOIDRATI: SEMPLICI O COMPLESSI?

Per mantenere costante la glicemia assumere carboidrati complessi (pane, pasta, cereali) facendo attenzione a quelli semplici (zucchero, bevande zuccherate...)

PROTEINE? SÌ, MA SENZA ESAGERARE

Per prevenire la perdita di massa muscolare occorre assumere alimenti contenenti proteine animali (come latte, latticini, carne, pesce, uova) e vegetali (legumi), ma senza esagerare

TANTO SALE? SOLO... IN ZUCCA

Attenzione alla quantità di sale che si aggiunge alle pietanze, ma anche agli alimenti di per sé ricchi di sale (confezionati, in salamoia, affettati, formaggi stagionati) e comunque preferisci sempre sale iodato

GRASSI? INSATURI E' MEGLIO

Limitare i cibi ad alto contenuto di grassi saturi e preferire quelli a maggior contenuto di acidi grassi insaturi, considerati "grassi buoni" come pesce e olio extra-vergine di oliva

UN'OTTIMA DIGESTIONE

Evitare pasti troppo voluminosi: meglio frazionare le pietanze in più occasioni nell'arco della giornata



Regione Umbria



USL Umbria 1



USL Umbria 2



CERSAG

CESVOL
CENTRO SERVIZI VOLONTARIATI
UMBRIA

