

Il Bugiardino Pillole di Salute PLUS

Che cos'è "Pillole di Salute"PLUS e a cosa serve

Pillole di Salute sono nate nel 2012 come opportunità di offerta alle famiglie della provincia di Lecco (ma non solo) per provare gratuitamente una pratica sportiva o un'attività fisica, per poi poter decidere di continuarla. La regolare pratica sportiva può aiutare a diventare più tonici ed in forma e a combattere la sedentarietà; è inoltre dimostrata la riduzione del rischio per numerose malattie croniche. Nel 2015 esce la variante PLUS che associa all'attività fisica la corretta alimentazione nell'anno dell'EXPÒ dedicato alla tematica

BENEFICI: praticando regolarmente **attività fisica o uno sport** si migliorano agilità, forza muscolare, resistenza, dinamismo. La ginnastica cardiovascolare dolce fa funzionare bene il cuore, le arterie, i polmoni, la circolazione, il metabolismo; si liberano endorfine naturali che danno sensazione di benessere e riducono il dolore; aumentano le difese immunitarie che proteggono da malattie infettive e tumori; si scaricano le tensioni e si dorme meglio. Per la salute occorre scegliere il movimento ogni giorno.

Maggiori benefici (**PLUS**) si possono ottenere se il movimento si accompagna ad una **corretta alimentazione** fonte di formidabili principi attivi proteggenti in modo naturale:

- **consumare almeno 5 porzioni ogni giorno di frutta e verdura stagionali**, principali fonti di antiossidanti che mantengono in salute le cellule (vitamina C e la vitamina E, i folati, i carotenoidi, il selenio e lo zinco), di fibre che riducono l'assorbimento di zuccheri e grassi, migliorano il transito intestinale e danno maggiore sazietà;
- **pasta, pane, cereali integrali a basso contenuto di sale** (+ fibre - calorie),
- **varietà nei secondi piatti**, fonti di proteine (carne, pesce, legumi, uova, latticini)
- **moderare bevande zuccherate, snacks dolci e salati**, ricchi di calorie, zuccheri semplici, grassi saturi idrogenati e trans, additivi chimici e poveri di micronutrienti (vitamine, minerali, ferro, zinco...);
- preferire **grassi vegetali sani** :olio extravergine di oliva a crudo, olio di arachidi fonti di grassi POLINSATURI, OMEGA 6 (anche da rucola, cavolfiore, spinaci, noci, frutta secca) mentre OMEGA 3 li otteniamo dal pesce fresco (sardine, salmone, gamberi,granchi).
- Consumare ogni giorno una manciata **frutta secca in guscio**: noci, arachidi mandorle, nocciole, pistacchi ricchi di grassi insaturi, omega 3, fibra alimentare, vitamine, minerali, fitosteroli e sostanze antiossidanti, con elevata protezione cardiovascolare.
- **non eccedere nelle calorie** rispetto ai consumi energetici per controllare meglio il proprio peso.

Con poche semplici regole è possibile ridurre il rischio per numerose malattie e mantenersi a lungo giovani combattendo l'infiammazione cellulare.

INDICAZIONI TERAPEUTICHE: la pratica congiunta di una regolare di un'attività fisica e di una alimentazione equilibrata migliora lo stato di salute e protegge da malattie cardio-circolatorie, ipertensione, tumori, diabete, osteoporosi, sovrappeso e obesità, depressione. Anche chi soffre di una di queste patologie vede migliorarne l'andamento.

CONTROINDICAZIONI: solo gravi patologie invalidanti non consentono la pratica sportiva o fisica e costringono alla sedentarietà. La corretta dieta fa bene a tutti; occorre solo escludere eventuali specifiche intolleranze ad alcuni tipi di alimenti. Per qualsiasi dubbio rivolgersi sempre al proprio medico. Utili suggerimenti si possono ottenere anche dalle associazioni di patologia.

CONSIGLI PER L'USO DELLE PILLOLE

➤ ATTIVITÀ FISICA

Ogni attività richiede un abbigliamento idoneo: verificate i consigli sul sito dedicato.

Interazione con i farmaci: la regolare attività fisica moderata potenzia l'efficacia delle cure farmacologiche in corso per ipertensione, diabete, malattie cardiovascolari, malattie respiratorie, chemioterapie.

Particolari attenzioni: l'uso nei bambini è fortemente raccomandato per combattere la sedentarietà e l'obesità, favorendo lo sviluppo armonico e relazionale.

Interazione con altre pratiche sportive: contengono lo stesso principio attivo il Piedibus, i Gruppi di Cammino, le Scale in Salute.

Assunzione con cibi e bevande: la pratica sportiva moderata non necessita d'integratori calorici o vitaminici ma è sufficiente una dieta equilibrata; l'acqua è la bevanda più salutare e sedersi a tavola dopo una buona attività fisica migliora umore ed appetito. Frutta e verdura tutti i giorni ci restituiscono sali minerali e vitamine. Solo per sforzi agonistici elevati a temperature estreme occorre prevedere un'alimentazione dedicata.

Gravidanza e allattamento: una moderata attività fisica, in assenza di specifiche complicanze, favorisce la salute della mamma e del nascituro.

Guida di veicoli: l'abitudine al movimento riduce l'uso dell'auto; meno incidenti, meno stress da traffico e da parcheggi, minor inquinamento.

➤ CORRETTA ALIMENTAZIONE

La salute si fa col carrello della spesa aumentando i consumi di cibi sani: frutta e verdura fresche di stagione, cereali, pane, pasta integrali, legumi, pesce, noci, arachidi, piante aromatiche; moderando sale, carni rosse, insaccati, formaggi, bibite zuccherate o edulcorate, dolci e snack industriali, alcol. La parola d'ordine è la VARIETA' dell'alimentazione.

Una corretta dieta unita all'attività fisica regolare dovrebbero essere il primo step terapeutico per le fasi iniziali del diabete adulto e dell'ipertensione arteriosa, consentendo un miglioramento dei valori glicemici e pressori.

COME PRENDERE LE PILLOLE DI SALUTE

DOSE GIORNALIERA: almeno 30 minuti/die di attività fisica di intensità moderata, intesa come quella che consente di parlare durante la sua pratica con un modesto incremento della frequenza cardiaca, del respiro e una lieve sudorazione. Le ore possono essere compensate nell'arco della settimana. Se si intende fare una attività più intensa, basta un controllo preliminare dal proprio medico ed un buon allenatore. Ricordarsi sempre le 5 porzioni: 2 di frutta e 3 di verdure da consumare ogni giorno, moderazione nella quantità dei cibi, varietà nelle fonti proteiche, scegliere sempre l'integrale.

Se ne prende di più: attività fisica male non fa, per gli alimenti solo frutta e verdura di più, il resto con varietà e moderazione.

Se si dimentica di prendere: l'attività fisica è un'occasione perduta da recuperare, per gli alimenti se non abbiamo bruciato energia, non dobbiamo eccedere in calorie..

I bambini devono iniziare l'attività fisica: inizialmente sotto la guida di un adulto o di un bravo allenatore. Ma non vanno riempiti di merendine perché hanno fatto mezzora di sport.

Per un sedentario: occorre ridurre le ore divano/snack o computer/bibita a favore del movimento; l'approccio all'attività fisica deve essere graduale ma progressivo.

POSSIBILI EFFETTI DESIDERATI

Benessere in ogni forma, piacevole stanchezza accompagnata da rilassamento.

ATTENZIONE l'attività fisica abituale dà **DIPENDENZA** per produzione di endorfine. È un'opportunità per socializzare.

NON È VERO CHE PER MANGIARE SANO, BISOGNA MANGIARE MALE... occorre riscoprire il piacere di alimenti naturali freschi, stagionali, del sapore delle piante aromatiche, piatti sani dei nostri nonni; pasta al dente con le verdure, cereali integrali, legumi, pesce, dolci fatti in casa e quando viene fame fuori pranzo, noci e arachidi sono lo snack più sano.

COME CONSERVARE

Tenere le Pillole di Salute in cucina o davanti al televisore...per ricordarsi dei consigli e delle opportunità di salute..

COSA CONTIENE PILLOLE DI SALUTE PLUS

Il principio attivo è l'associazione "attività fisica gratuita" + "corretta alimentazione"

Informazioni importanti su eccipienti: questo è l'unico farmaco nel quale gli eccipienti li dovete mettere voi...buona volontà, cura di se stessi, costanza per quotidiane scelte di salute.

Descrizione dell'aspetto delle Pillole contenute nella confezione: vai sul sito <http://www.pilloledisalute.com> Scegli l'attività gratuita che più ti interessa presso le strutture sportive e ricreative aderenti al progetto e sconti per la prosecuzione. Troverai nella sezione **ALIMENTI IN SALUTE**...consigli per equilibrare la tua dieta e mantenere a lungo la migliore salute. È solo una questione di **SCELTE CONSAPEVOLI**.

http://www.pilloledisalute.com/

Prove gratuite di movimento - ...

File Modifica Visualizza Preferiti Strumenti ?

Accesso Portali (2) Intranet ASL Lecco - Intro... (24) A pieni polmoni (27) Franco Tortorella Google (2) Google Home - Pillole di salute

Per offrirti il miglior servizio possibile, in questo sito utilizziamo i cookies, continuando la navigazione ne autorizzi l'uso. [Ulteriori informazioni](#) OK, PROSEGUI

Pillole di Salute
Prove gratuite di movimento
PLUS

IL PROGETTO PARTNER ASSOCIAZIONI ATTIVITÀ 2014 EVENTI FARMACIE AREA STAMPA

IL PROGETTO INTEGRATO

Pillole di salute è un progetto integrato provinciale nato dall'alleanza tra diverse forze del volontariato e delle istituzioni lecchesi per favorire l'attività fisica nelle famiglie

Regione Lombardia
ASL Lecco
Provincia di Lecco
Giretto.it
Municipalità

CERCA LA TUA ATTIVITÀ

Novità

NUOVE PROPOSTE 2015 BAMBINI ADULTI FAMIGLIE TUTTE LE ATTIVITÀ

NUOVE PROPOSTE

16:22 17/06/2015

http://www.pilloledisalute.com/

Prove gratuite di movimento - ...

File Modifica Visualizza Preferiti Strumenti ?

Accesso Portali (2) Intranet ASL Lecco - Intro... (24) A pieni polmoni (27) Franco Tortorella Google (2) Google Home - Pillole di salute

Per offrirti il miglior servizio possibile, in questo sito utilizziamo i cookies, continuando la navigazione ne autorizzi l'uso. [Ulteriori informazioni](#) OK, PROSEGUI

NUOVE PROPOSTE



MOUNTAIN BIKE

Il nostro intento è rivolto a reclutare nuove leve da avviare al ciclismo: uno sport che avvia l...

[LEGGI TUTTO...](#)



CICLISMO

Il nostro intento è rivolto a reclutare nuove leve da avviare al ciclismo: uno sport che avvia l...

[LEGGI TUTTO...](#)



PALLACANESTRO

La pallacanestro, conosciuta anche come basket (abbreviazione del termine in lingua inglese basketball), è uno sport...

[LEGGI TUTTO...](#)



MOUNTAIN BIKE

La mountain bike è l'ultima evoluzione della bici da fuoristrada, studiata apposta per muoversi su ogni tipo di...

[LEGGI TUTTO...](#)



CALCIO

La finalità del progetto scuola calcio parte dal...



BADMINTON

Il badminton, ossia volano in italiano, è uno sport che vede...



MINIBASKET

Il Minibasket è per definizione un GiocoSport Educativo e come...



PALLACANESTRO

La pallacanestro, conosciuta anche come basket...

http://www.pilloledisalute.com/attivita/item/760-pallacanestro

16:33 17/06/2015