



**ALLENATORE  
ALLEATO di  
*Salute***

**“Allenatore  
Alleato di Salute”**  
è il primo progetto  
realizzato al mondo  
per sensibilizzare e  
insegnare ai coach ad  
educare i giovani agli  
stili di vita sani (e alla  
prevenzione delle gravi  
malattie).  
È promosso da **FOCE**  
(la ConFederazione  
che riunisce gli  
Oncologi, Cardiologi e  
Ematologi italiani)

# L'importanza di una dieta sana



**ConFederazione  
Oncologi Cardiologi Ematologi**



**Sempre più italiani conducono stili di vita non sani fin da giovanissimi. Il 12% dei teenager fuma regolarmente, il 15% beve troppi alcolici e il 26% degli under 18 è sovrappeso (o addirittura obeso). Si tratta di comportamenti scorretti che compromettono il benessere di un adolescente e che possono provocare gravi malattie negli anni a seguire (cancro, patologie cardio-circolatorie, disturbi respiratori). La prevenzione deve cominciare nei primi anni di vita e poi proseguire durante tutta l'adolescenza.**

## **Ecco perché un giovane deve imparare a mangiare sano...**

Per essere sana, una dieta deve necessariamente anche essere varia.

**Il nostro organismo esige l'assunzione di differenti tipi di sostanze nutritive**, ognuna con uno scopo ben preciso. La qualità e la quantità di queste sostanze cambia da un individuo all'altro in base ad età, peso, tipo di attività svolta e tante altre variabili. **I principali alimenti che dobbiamo assumere sono carboidrati, grassi, proteine, vitamine, fibre e sali minerali.**



La cattiva alimentazione causa ogni anno un numero sempre crescente di malattie come **l'obesità**, uno dei principali problemi di salute pubblica a livello mondiale. L'obesità è un importante fattore di rischio per varie malattie croniche come quelle cardiovascolari e i tumori. Il sovrappeso influisce sul sistema endocrino causando squilibri ormonali che influenzano diversi aspetti dell'organismo: disorientano la principale difesa contro infezioni e tumori, i macrofagi, ed alterano il metabolismo degli ormoni sessuali.

Altra conseguenza di una dieta sbagliata è il **diabete**, una patologia cronica dovuta a un'alterata quantità o funzione di insulina (l'ormone prodotto dal pancreas che consente al glucosio l'ingresso nelle cellule). Quando questo meccanismo è alterato, il glucosio si accumula nel circolo sanguigno.



La “**dieta mediterranea**” è un regime alimentare famoso per i suoi effetti benefici. Gli ingredienti principali che la compongono sono frutta e verdura di stagione, cereali integrali, e quantitativi maggiori di pesce rispetto all'utilizzo di carne. Il tutto distribuito in cinque pasti giornalieri: tre principali (colazione, pranzo, cena) e due spuntini (a metà mattina e pomeriggio).



**Idealmente sarebbe ottimale assumere in media:**

**55-60% di carboidrati**, di prevalenza complessi (come gli amidi dei cereali)

**10-15% di proteine** sia di origine animale che vegetale

**25-30% di grassi** con una percentuale di grassi saturi



## Ecco alcuni consigli per una dieta perfetta:

A tavola varia le tue scelte per garantire un apporto adeguato di energia e nutrienti

Fai sempre la prima colazione ed evita di saltare i pasti

Mangia 5 porzioni di frutta e verdura ogni giorno

Consuma ogni giorno i cereali (pane, pasta, riso, ecc.)

Mangia il pesce (fresco o surgelato) almeno 2 volte alla settimana

Consuma i legumi perché forniscono proteine di buona qualità e fibre

Limita il più possibile il consumo di grassi, soprattutto quelli di origine animale

Usa poco sale e, comunque, preferisci quello iodato

Limita i dolci ed evita le bevande zuccherate

Bevi ogni giorno acqua in abbondanza

# Altri consigli di benessere

## Attenti all'abbronzatura!

I raggi solari sono fondamentali per la vita e la crescita. Ma sono anche un fattore di rischio per lo sviluppo del melanoma, un tumore della pelle molto aggressivo. **Usa sempre una crema protettiva** (sia al mare che in montagna).

## No al doping!

Assumere anabolizzanti, stimolanti o ormoni può provocare effetti sull'organismo a lungo termine. **E poi il doping è un imbroglio**, verso gli altri ma soprattutto verso sé stessi!

## Solo sesso protetto!

Avere rapporti senza precauzioni è un grave errore. Si può andare incontro ad una gravidanza indesiderata o cadere vittima di una delle molte insidiose malattie. **Usa sempre una contraccezione responsabile e sicura!**

## Niente lampade solari!

Attenzione, **possono provocare il cancro** tanto quanto le sigarette. In Italia sono vietate ai minori di 18 anni!

## Vaccinazioni? Sì grazie!

La strategia migliore per combattere le malattie infettive è giocare bene in difesa. Il nostro sistema immunitario deve essere "aggiornato" e potenziato attraverso i vaccini. **Quello contro l'HPV protegge da alcuni tumori.**



Confederazione  
Oncologi Cardiologi Ematologi



**Francesco Cognetti**, Presidente  
**Giordano Beretta**, Vicepresidente  
**Paolo Corradini**, Vicepresidente  
**Ciro Indolfi**, Vicepresidente  
**Fabrizio Pane**, Tesoriere  
**Francesco Romeo**, Segretario  
**Mauro Boldrini**, Direttore della comunicazione

### Segreteria FOCE

Viale Maresciallo Pilsudski 118 – 00197 Roma  
06 8553259  
segreteria@foce.online  
intermedia@intermedianews.it

Con il contributo non condizionato di

Posteitaliane

