

newsletter

ULSS 1, 3, 4 e 9 del Veneto

Numero 0 - FEBBRAIO 2014

PRIMO NUMERO della newsletter periodica dedicata a notizie su attività fisica, alimentazione sana e suggerimenti salutari.

PRESENTAZIONE

Quotidianamente, le attività di promozione alla salute ci portano a venire a contatto con le persone che hanno scelto per sé e per i loro cari di partecipare alle iniziative di salute che le Aziende Sanitarie o altre agenzie del territorio come le Scuole, i Comuni o le Associazioni attivano per migliorare il benessere e la salute delle persone.

Per rafforzare una relazione e per offrire informazioni aggiornate utili a motivare un cambiamento nei comportamenti o a rafforzarlo quando questo è già iniziato abbiamo ritenuto utile preparare questo foglio informativo.

Avere una corretta informazione è un primo elemento importante per poter acquistare piena consapevolezza e scegliere di occuparsi attivamente della propria salute.

Essere responsabili non è però sempre sufficiente per avere comportamenti che sono in grado di assicurare a noi ed alle persone che ci stanno attorno una salute migliore, è anche molto importante che le scelte siano rese più facili; è quindi necessario che nella comunità, nei luoghi di lavoro, nella scuola, nell'ambiente dove si vive siano disponibili opportunità e occasioni che aiutino i comportamenti sani.

Per questo motivo la newsletter riporterà le azioni e le attività presenti nel territorio che sono in grado di facilitare le scelte salutari delle persone (l'apertura di una nuova palestra, l'inaugurazione di un pista ciclabile, la realizzazione di un corso di cucina, locali che offrono cibi sani, e molto altro ancora).



IN QUESTO NUMERO SI PARLA DI:

- PRESENTAZIONE NEWSLETTER
- Stare seduti troppo a lungo è dannoso per la salute
- Guardare la televisione e obesità nei giovani e bambini
- Il movimento prima della scuola migliora l'attenzione in classe
- Straccetti di manzo con rucola e funghi
 - Mobilità ciclistica
- Rapporto sul benessere equo e sostenibile in Italia
 - Le novità del territorio

Guardare la televisione e obesità nei giovani e bambini



L'aumento del tempo passato a guardare la televisione da parte dei giovani e dei bambini è associato con la possibilità che insorgano problemi di sovrappeso.

Pare, inoltre, che il guardare eccessivamente la televisione porti ad abitudini alimentari sbagliate.

Il tempo passato davanti alla televisione è collegato all'abitudine dei genitori a guardare la televisione, la qualità della dieta, la posizione socio-economica, il numero di televisioni in casa, la presenza di televisione nella stanza dei bambini e le regole di casa sull'uso della televisione.

Abitudini alimentari non salutari: quando i ragazzi e i bambini guardano la televisione sono più propensi ad avere abitudini alimentari non salutari come consumare merendine e bibite gassate e poca frutta e verdura.

STARE SEDUTI TROPPO A LUNGO E' DANNOSO PER LA SALUTE

Un nuovo studio condotto dall'Università di Leicester ha scoperto che restare seduti per lunghi periodi aumenta il rischio di insorgenza di diabete, malattie cardiache e morte prematura.

Lo studio combina i risultati di altri 18 studi ed ha valutato un totale di quasi 800.000 persone.

In accordo con questi studi chi passa più tempo seduto rispetto a chi non lo è mostra:

- 112% di aumento del rischio di insorgere del diabete
- 147% di aumento del rischio di insorgere di malattie cardiovascolari
- 90% di aumento di rischio di mortalità dovuta a malattie cardiovascolari
- 49% di aumento di rischio di morte per altre cause.

Un dato importante è che tali effetti paiono essere indipendenti dall'ammontare di attività fisica svolta. Questo suggerisce che anche un individuo che aderisce alle raccomandazioni ottimali per l'attività fisica può compromettere la sua salute se resta seduto molto tempo durante il giorno.



continua a pagina 2

continua a pagina 2

ATTIVITA' FISICA E VITA ATTIVA

Il movimento prima della scuola migliora l'attenzione in classe

I benefici di salute che derivano dall'attività fisica non sono l'unico motivo per cui i bambini devono andare a piedi o in bicicletta a scuola. Secondo un recente studio danese, l'esercizio prima della scuola migliora anche la concentrazione in classe.

I risultati hanno sorpreso Niels Egelund, un co-autore del rapporto dello studio, che aveva come obiettivo iniziale quello di esaminare come incide sull'attenzione il fare la prima colazione e il pranzo.

"I risultati hanno dimostrato che la prima colazione ed il pranzo influiscono sulla concentrazione, ma in misura minore rispetto all'esercizio fisico" ha detto Egelund:

"uno scolaro di terza elementare, se cammina o va in bicicletta a scuola, aumenta la sua capacità di concentrazione, raggiungendo i livelli di un ragazzino di un anno e mezzo più avanti negli studi", ha aggiunto.

La distanza casa-scuola e il traffico sono i problemi maggiormente espressi dai genitori. Ma tale articolo afferma anche che per molti genitori portare in auto i loro figli a scuola è un gesto di affetto o semplicemente è più facile.

Infine lo studio ha dimostrato che questi bambini hanno una concentrazione fino a 4 ore in più rispetto ai bambini che vanno a scuola in auto. Questo migliora la concentrazione per oltre il 60 per cento della giornata scolastica standard. Chi non vorrebbe ciò per i propri figli?

Per approfondire:

<http://activeforlife.com/exercise-before-school-improves-attentiveness-in-class/>



DI QUANTA
ATTIVITA'
FISICA HANNO
BISOGNO
BAMBINI E
RAGAZZI?

Nel primo anno di vita deve essere incoraggiato precocemente il gioco a terra su superfici sicure.

Dai 2 ai 5 anni i bambini dovrebbero essere fisicamente attivi ogni giorno per almeno 3 ore.

Dai 6 ai 17 anni, bambini e ragazzi dovrebbero essere attivi per almeno un'ora al giorno.

Quest'ora deve comprendere almeno 3 volte alla settimana, attività che rafforzino la muscolatura (sviluppo della forza) e le ossa (salto e corsa).

Stare seduti troppo a lungo è dannoso per la salute



continua da pagina 1

Il professor Stuart Biddle ha dichiarato: "Ci sono molti modi in cui possiamo ridurre la sedentarietà (...) ad esempio potremmo tenere riunioni in piedi, camminare durante la pausa pranzo cercare di ridurre il periodo serale davanti alla televisione e in generale cercare di avere comportamenti meno sedentari".

Per approfondire:

<http://www.bhfactive.org.uk/userfiles/Documents/SittingBadForHealth.pdf>

Guardare la televisione e obesità nei giovani e bambini

continua da pagina 1

Studi sperimentali mostrano che il guardare la televisione agisce da fonte di distrazione diminuendo la consapevolezza del cibo che si consuma e conducendo a un accumulo di calorie. Guardare la televisione mentre si mangia può inoltre far passare inosservati i segnali di sazietà.

Comportamento sedentario: guardare la televisione è un atteggiamento sedentario ed esiste evidenza che alti livelli di sedentarietà siano connessi con l'obesità, indipendentemente dall'attività fisica svolta. Gli interventi che riducono il comportamento sedentario associato al guardare la televisione nei giovani paiono promettenti.

Esposizione alla pubblicità televisiva: il consumo e le preferenze dei cibi da parte dei bambini sono influenzati dalla pubblicità di cibi ipercalorici. Sovrappeso e obesità nei bambini che osservano per molto tempo la televisione sono spesso collegate ai messaggi pubblicitari, inoltre i bambini sembrano essere molto più influenzabili delle bambine.

In alcuni paesi si raccomanda che i bambini guardino la televisione per non più di due ore al giorno e di astenersi dal mangiare merendine e consumare i pasti di fronte alla TV.

Per approfondire:

http://www.noo.org.uk/uploads/doc/vid_15867_TV_viewing.pdf



MANGIA CON NOI!

STRACCETTI DI MANZO CON RUCOLA E FUNGHI

In ogni numero una ricetta 'sana' di semplice esecuzione e con ingredienti di stagione



pochi grassi



poco sale



bassa densita' energetica



TIPOLOGIA	SECONDO PIATTO
Metodo di cottura	in padella
Stagionalita'	tutto l'anno

PER PORZIONE:

CALORIE	234
PROTEINE	g 28,5
LIPIDI	g 8
GLUCIDI	g 1,2
COLESTEROLO	mg 87,8

Ingredienti x 4 persone

- | | |
|-----------------------------|---|
| 500 g di manzo | 2 cucchiaini olio extravergine di oliva |
| 100 g di rucola | 1 spicchio d'aglio |
| 200 g di funghi champignons | pepe |
| poco brodo vegetale | poco sale |

Procedimento

Passate in una padella antiaderente i funghi tagliati a fettine insieme all'aglio e portate a cottura aggiungendo un po' di brodo.

A cottura quasi ultimata unite gli straccetti di manzo che dovranno appena scottarsi.

Aggiustate di sale e pepe e distribuite gli straccetti su ogni piatto sopra un letto di di rucola spezzettata.

Infine condite con un filo d'olio.

Hai imparato a...

- arricchire di colori e sapori un secondo semplice
- usare il sapore spiccato dell'olio extravergine di oliva per dare più gusto
- aggiungere a crudo le verdure per mantenerne intatte le proprietà

I miei appunti..

Si tende a pensare che la "cucina sana" si caratterizzi per tempi lunghi, tecniche particolari e difficoltose, abilità specifiche.

In realtà, chiunque può imparare alcune strategie di base che è possibili- le poi applicare in qualsiasi tipo di ricetta.

Aggiungere verdure, usare erbe e spezie per insaporire, controllare quantità e tipo di condimenti ed aggiungerli solo alla fine, scegliere ingredienti di qualità e poveri di grassi, usare cotture salutari. Questi sono gli "attrezzi" insostituibili della sana cucina.

ECO



Copenhagen è una delle città più green d'Europa.

Andandoci vi renderete conto di quanto l'Italia sia indietro a livello di mobilità ciclistica. Ma in



Danimarca si studiano anche gli effetti positivi dell'andare in bici: e si è scoperto, attraverso complessi calcoli incrociati, che ogni chilometro percorso in bici porta un guadagno economico netto di 42 centesimi alla società. Mentre se si percorre in auto lo stesso km genera una perdita di 3 centesimi per tutta la comunità.

In questa complessa equazione sono incluse sicurezza, comfort, turismo, salute e trasporti per tutti i cittadini.

Lo studio danese, infatti, fonda proprio sul parametro economico la sua ricerca. Il risparmio, in termini di assicurazioni e salute, è significativo. Le abitudini sane, infatti, inciderebbero notevolmente sul PIL e sulla spesa sanitaria.

Copenhagen è una città con 1 milione e mezzo di abitanti e il fatto che l'80% della popolazione usi la bicicletta rende in termini economici qualcosa come 200 milioni di euro di risparmio.



E per ogni persona è stato calcolato che significano 150 euro di risparmio. Ecco perché a Copenaghen investono molto di più in piste ciclabili che in strade. Sul medio e lungo periodo è il modo migliore per ridurre la spesa. E in tempi di crisi è un dato importante.

UN KM IN BICI
FA GUADAGNARE
LA SOCIETÀ,
IN MACCHINA
LA FA PERDERE:
QUANTO?
LO DICE UNO
STUDIO
DANESE

<http://www.dors.it/vs.php?idcm=4811>

EQUO



Il **"Rapporto sul benessere equo e sostenibile in Italia (BES)"**, pubblicato da Cnel insieme all'Istat, certifica il passaggio a indicatori di benessere nuovi, alternativi rispetto al semplice computo della ricchezza (il PIL).



Tra i vari indicatori di benessere l'alimentazione assume un peso rilevante.



In particolare, si considera come al Sud le persone che consumino una quantità adeguata di frutta e verdura siano solo intorno al 14, 2% contro una media del Nord del 21,1 %.

La percentuale di persone con almeno 3 anni che consumano ogni giorno almeno 4 porzioni di frutta o verdura rimane in media decisamente bassa (18,40%). Questo nonostante l'Italia sia il primo produttore ortofrutticolo europeo ed il sesto mondiale.

In Italia, le donne istruite oltre i 65 anni sono l'unico segmento della popolazione che consuma una quantità più che adeguata di frutta e verdura.

Treviso Marathon 2 marzo 2014

Da quest'anno anche la staffetta 3x14!



La Treviso Marathon 1.1 si presenta ricchissima di novità.

Dal nuovo percorso con partenza da Conegliano e arrivo sempre a Treviso, ma in viale Burchiellati. Da un nuovo comitato organizzatore presieduto da Lodovico Giustiniani, alla Staffetta 3x14 di Carnevale, all'Expo Run in piazza Borsa.

<http://www.marcadoc.com/treviso-marathon-2014-2-marzo/>

<http://www.trevisomarathon.com/>



DIVENTA COOKING LEADER

Il cooking leader è un conduttore di gruppi di cucina sana promossi dal SIAN dell'ULSS 9.

Per diventare Cooking Leader si deve partecipare ad un corso di formazione. Il corso è gratuito.

PREISCRIVITI ENTRO MARZO AL CORSO:

telefona al Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione (SIAN) del Dipartimento di Prevenzione
telefono 0422 323800

email a segsiantv@ulss.tv.it.

SITI AMICI



IN QUESTO SPAZIO NELLE PROSSIME NEWSLETTER SEGNALEREMO SITI WEB INTERESSANTI PER CONTENUTI CORRELATI AI NOSTRI TEMI.

Cominciamo con la segnalazione di due siti istituzionali relativi a progetti aziendali:

<http://www.mammabevebimbobeeve.it/>

campagna integrata sui rischi derivati dal consumo di bevande alcoliche in gravidanza e in allattamento

<http://www.ulss.tv.it/Minisiti/lasciamoilsegno.html>

lo spazio web della rete trevigiana per l'attività fisica.

SEGUICI INOLTRE SU:  "GUADAGNARE SALUTE TREVISO"

STRADA FACENDO Indoor

Inaugurato il nuovo spazio salute e benessere a Treviso

La nuova palestra a Treviso Strada Facendo Indoor ha aperto ufficialmente i battenti sabato 14 dicembre, con una festosa inaugurazione alla presenza delle autorità e dei soci.

Situata in via Tommaso Salsa 2/a a Treviso, la palestra Strada Facendo propone tre aree di attività, con un'offerta valida per tutte le età.

<http://www.stradafacendotreviso.it/>



Azienda ULSS 9 del Veneto
Dipartimento di Prevenzione
Sede La Madonnina
via Castellana 2 - Treviso

Direttore responsabile

Giovanni Gallo

Comitato editoriale

Edoardo Chiesa, Umberto Di Spigno, Manuela Mazzetto, Rosanna Mel, Annacatia Miola, Gianna Piovesan, Pirus JFateh-Moghadam, Maurizio Sforzi, Antonio Stano, Ciro Tonetto

Servizi editoriali e Redazione

Eleonora Artuso, Giovanni Gallo, Manuela Mazzetto, Gianna Piovesan

Titolare e responsabile del trattamento dei dati

Giovanni Gallo

Grafica

Eleonora Artuso

Pagine web

Luigi Di Staso, Mauro Ramigni

Editore

Dipartimento di Prevenzione Ulss 9, Ulss 1, 3, 4 e APSS Trento

Recapiti

guadagnaresalute@ulss.tv.it
tel. 0422 313 858 / 3727 / 3702

Periodicità

Periodica

