

## EPA - Brochure «La Confederazione in forma»

(Thema: Ernährung)

### **Occhio al piatto!**

Negli ultimi anni si è rafforzata la tendenza a nutrirsi in un modo sano. Ma molto resta ancora da fare. Un terzo della popolazione continua a non attribuire alcuna importanza al legame tra alimentazione e salute. Lo dimostra il fatto che in Svizzera circa 2,2 milioni di persone sono in sovrappeso. E ogni anno se ne aggiungono altre 50 000. Troppi grassi, troppi zuccheri, troppo di tutto – mangiamo talmente tanto che lo stomaco fa fatica a stare al passo. La circolazione ne risente, l'efficienza cala e prima o poi finiamo per ammalarci. Per la Svizzera ne derivano ogni anno costi dell'ordine di 2,6 miliardi, destinati ad aumentare. Chi mangia in modo sano si lascia alle spalle le cattive abitudini (alimentazione sbagliata, poco movimento, troppo alcool e troppo fumo) e compie un primo passo per sentirsi meglio.

### **5 sane abitudini**

- Mangiate frutta e verdura cinque volte al giorno.
- Tenete sempre a portata di mano acqua, té e succo di frutta diluito e bevetene almeno due litri al giorno.
- Consumate almeno una volta alla settimana un pasto senza carne e uno a base di pesce.
- Fate una colazione abbondante, un pranzo moderato e una cena leggera.
- Mangiate in compagnia e senza fretta.