



POLIAMBULATORIO UNIVERSITARIO
E DI MEDICINA DELLO SPORT

"Pillole di Benessere"

*Le sane abitudini per un
corretto stile di vita*

- P** —● PREVENZIONE
- A** —● ALIMENTAZIONE
- M** —● MOVIMENTO

Il Benessere a Tavola

CALENDARIO DEL BENESSERE 2021

• Febbraio •

**Il benessere
della Pelle**

Dr. Stefano Iraci

• Marzo •

**Il benessere
del Cuore**

Prof. Fabio Pigozzi

• Aprile •

**Il benessere
della Colonna
Vertebrale**

Dr. Roberto Arena

• Maggio •

**Il benessere
a Tavola**

Dr. Gabriele di
Bartolomeo

• Giugno •

**Prevenzione
degli
Inestetismi
Vascolari**

Dr. Stefano Iraci

• Luglio •

**Benessere
della
Vista**

Dr.ssa Emilia
Cantera

• Settembre •

**Benessere
dell'Udito**

Prof. Giorgio
Bandiera

• Ottobre •

**Prevenzione
dell'Ictus**

Dr.ssa Marianna
Gazzetti

• Novembre •

**Insonnia e
benessere
del Sonno**

Dr. Mauro
Giannini

• Dicembre •

**Il benessere
del Corpo**

Dr. Gabriele di
Bartolomeo



IL BENESSERE A TAVOLA

IL MEDICO CONSIGLIA

A cura del Dr. Gabriele di Bartolomeo
*Specialista in Gastroenterologia
e Scienze dell'Alimentazione*



- **Cosa si mangia:** Ogni nutriente ha un ruolo da svolgere e l'organismo li utilizza per soddisfare le sue funzioni
- **Attenzione agli zuccheri:** un'alimentazione troppo ricca di zuccheri può provocare l'obesità, il diabete e aumenta i rischi di malattie cardiovascolari. Inoltre, facilita la carie dentale se accompagnata da una scarsa igiene dentale
- **La tua energia a tavola dipende anche dai Lipidi:** è importante per la salute consumare a tavola maggiormente lipidi di origine vegetale (olio d'oliva) in quanto meno dannosi di quelli animali (burro) e ci aiutano a prevenire alcune malattie che possono danneggiare il cuore
- **Mai escludere i nutrienti e non riempirsi mai a discrezione:** se vuoi stare bene devi nutrirti in maniera variata, bilanciata e non eccessiva. Assumere frequentemente le fibre contenute nei vegetali che aiutano ad eliminare le scorie
- **Determinante per la vita è l'acqua:** è il veicolo usato per il trasporto dei nutrienti e dell'ossigeno a tutte le cellule e per l'eliminazione di tutti i prodotti di rifiuto. È l'elemento nel quale si realizzano tutti i processi chimici che avvengono nel nostro organismo

- **Un regime alimentare bilanciato:** determina un buono stato di salute di chi lo adotta
- **La dieta mediterranea rappresenta un esempio di modello nutrizionale corretto:** caratteristiche di questo regime alimentare sono l'elevato consumo di frutta, verdura e cereali, con adeguato apporto di legumi, carni bianche e rosse, pesce e prodotti caseari
- **Cibi da assumere quotidianamente:**
 - olive, frutta secca e semi sono considerati una buona fonte di vitamine, lipidi, fibre, proteine e sostanze minerali
 - spezie, erbe aromatiche, cipolle e aglio possiedono una buona quantità di micronutrienti e composti antiossidanti
 - prodotti caseari (yogurt e formaggi), il loro consumo deve essere quotidiano ma moderato nelle quantità perché principali fonti di acidi grassi saturi
- **Cibi da assumere settimanalmente:**
 - carni bianche, due porzioni a settimana
 - carni rosse, massimo due volte a settimana
 - pesce e frutti di mare, più porzioni a settimana cercando di variane il tipo
 - patate, non più di tre volte a settimana
 - uova, massimo due volte a settimana
 - legumi, più di due volte a settimana
 - dolci, consumo occasionale
- **Acqua:** la quantità ottimale che ogni individuo dovrebbe assumere giornalmente si aggira tra 1.5 e 2L.
- **Vino:** nella dieta mediterranea è consigliato ai pasti (regola generale: un bicchiere per la donna e due per l'uomo)



IL BENESSERE A TAVOLA



IL NOSTRO CHECK UP

- **Le attività fisiche** praticate a scopo salutistico hanno la funzione di promuovere la **crescita**, migliorare **le funzioni dell'organismo** e **proteggere dalle malattie**
- **La prescrizione dell'esercizio fisico** come strumento di cura o remissione di varie malattie si dovrebbe considerare una **componente terapeutica essenziale**
- **Meno mangiamo** e **meno** massa muscolare abbiamo a disposizione o **accresciamo**
- **Solo con l'esercizio fisico** si ottiene anche un risparmio dei tessuti che costituiscono la **massa magra**, detta anche metabolicamente attiva poiché soprattutto i muscoli sono in grado di consumare energia
- Esiste una chiara correlazione tra l'entità dell'**attività fisica** e il **miglioramento** di molti parametri associati ad un aumentato **rischio di aterosclerosi, trombosi, e malattie cardiovascolari**
- **Mantenersi attivi** in tutte le fasce d'età, in particolare quelle più avanzate, **aumenta l'autonomia** con evidenti ricadute positive soggettive e sociali

Si dovrebbe finalmente parlare di TERAPIA DEL MOVIMENTO



ALIMENTAZIONE

Il benessere a Tavola

a cura del
Dr. Gabriele di Bartolomeo

- VISITA DIETOLOGICA
- ESAMI CLINICI
- ASPETTI BIOCHIMICO - NUTRIZIONALI
- VALUTAZIONE DEL BILANCIO ENERGETICO E DEL FABBISOGNO NUTRIZIONALE





POLIAMBULATORIO UNIVERSITARIO E DI MEDICINA DELLO SPORT

Via Leopoldo Franchetti 2/A, 00135 Roma

I NOSTRI SERVIZI

- Medicina dello sport
- Dietologia applicata allo sport
- Cardiologia
- Fisiatria
- Ortopedia
- Fisioterapia
- Otorinolaringoiatria
- Oftalmologia
- Neurologia
- Dermatologia

PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI



0686998990



3420651388



poliambulatorio@fondazioneuniroma4.it



www.fondazioneuniversitariaforoitalico.it/poliambulatorio



[poliambulatorio_foro_italico](https://www.instagram.com/poliambulatorio_foro_italico)



[Poliambulatorio Universitario e di Medicina dello Sport](https://www.facebook.com/Poliambulatorio Universitario e di Medicina dello Sport)