



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

**Benessere del Corpo**

# 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 DEL CORPO

IL MEDICO CONSIGLIA

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



## Lo stile di vita attivo

Più si effettuano ricerche più si raccolgono prove sugli effetti benefici di un'attività fisica o sportiva quando condotta con regolarità e moderazione.

## Benefici dello stile di vita attivo

L'attività sportiva può diventare una vera risorsa preventiva in grado di aiutare a mantenere il peso forma, conservare e migliorare l'elasticità delle articolazioni e la salute delle ossa; favorire l'efficienza del cuore, dei vasi, dei polmoni e sembrerebbe possedere anche una proprietà protettiva verso alcuni tipi di tumori.

## Le criticità della sedentarietà

La riduzione dello stress ossidativo, ottenuto attraverso il controllo del peso corporeo, restrizione calorica e attività fisica, può contribuire efficacemente al benessere dell'organismo.

## Self Management Training

Il fattore decisamente più rilevante nella condizione di benessere è un controllo sullo stress ossidativo e sulla produzione di radicali liberi. All'attività fisica consegue il benessere di tutto l'organismo e quindi una riduzione della morbilità e della mortalità con favorevoli ripercussioni sul processo di invecchiamento.

## Lo stato di equilibrio razionale

Lo stato di salute di un individuo o di un'intera popolazione è il risultato derivante dall'interazione tra i fattori genetici e i numerosi fattori circostanti, tra questi la nutrizione può essere considerato quello di principale importanza.

## Benefici della dieta stagionale

E' preferibile scegliere di consumare prodotti freschi e di stagione per avere a disposizione la maggior quantità di nutrienti possibile. Frutta e verdure infatti, oltre ad essere importanti fonti di vitamine, minerali e fibre, sono anche ricche di composti bioattivi noti come sostanze fitochimiche a spiccata attività antiossidante ed antinfiammatoria.

## Controllo dei radicali liberi

Come possiamo difenderci dai radicali liberi?

- Attraverso la presenza e l'integrazione dei principali antiossidanti come la Vitamina E, la vitamina C e la vitamina A, considerati "Chain breakers" ovvero sostanze in grado di spezzare l'evoluzione della reazione a catena dei radicali.
- Attraverso l'introduzione di sostanze come gli "Scavengers", in grado di inattivare i radicali liberi (ROS -reactive oxygen species), come il coenzima Q. Esistono degli scavengers di origine vegetale, come i flavonoidi (presenti nei tannini del vino che ne danno sapore e colore), o altri presenti nei micronutrienti ed enzimi, come selenio, rame, zinco, glutathione, melatonina, acido urico, ecc.



# IL BENESSERE DEL CORPO



## I NOSTRI SERVIZI

La pratica regolare dello sport e del fitness rappresenta l'elemento fondamentale di uno stile di vita sano; la vita sedentaria è una minaccia per la salute ben più significativa dell'invecchiamento. Il grado di efficienza fisica e, parallelamente, lo stato di salute sono strettamente correlati alla quantità e alla qualità del movimento fisico.

### Ricordati di:

#### Mantenere uno stile di vita attivo

Le persone fisicamente più attive tendono a essere più longeve di quelle inattive.

#### Svolgere regolare attività fisica

Per attività fisica, oltre le normali attività sportive, si intendono anche semplici movimenti come camminare, andare in bicicletta, ballare, giocare, fare giardinaggio, svolgere lavori domestici o altre attività che comportano un dispendio di energia superiore alla condizione di riposo.

#### Fare poco piuttosto che niente

Bastano anche 20' di attività regolare e continuativa al giorno affinché le persone sedentarie ottengano benefici per la salute.

#### Evitare la sedentarietà

I lunghi periodi di sedentarietà rappresentano un fattore di rischio per la salute.

#### Prediligere attività all'aperto

L'attività fisica all'aperto:

- apporta benefici sull'umore e sull'autostima;
- migliora la respirazione;
- la luce solare aumenta la produzione di vitamina D e regola il ciclo del sonno;
- combatte lo stress e rafforza il sistema immunitario;



## ALIMENTAZIONE

Il benessere del Corpo

a cura del  
Dr. Gabriele di Bartolomeo

- VISITA DIETOLOGICA

- 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](mailto:poliambulatorio@fondazioneuniroma4.it)



[www.fondazioneuniversitariaforoitalico.it/poliambulatorio](http://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%20Universitario%20e%20di%20Medicina%20dello%20Sport)