



**LONG...EVO
E' IL MIO STILE**



Ministero della Salute

Gentile Paziente, nel presente poster riportiamo i suggerimenti del Ministero per una miglior gestione della propria salute in età avanzata. Se ha piacere di visionare i precedenti poster non esiti a consultare l'Infermiere referente dell'Ambulatorio.



**MUOVITI,
NON RESTARE AL PALO!**

Mantieni uno stile di vita attivo: anche solo una passeggiata può essere ideale per mantenerti in forma.

VIVI LA VITA DI TUTTI

Per mantenere un contatto con la vita sociale, al di fuori della tua abitazione, non smettere di uscire, anche solo per fare la spesa o incontrare conoscenti.

NON RESTARE A SECCO

Bevi acqua anche quando non avverti il senso di sete, per evitare la disidratazione.

PROTEINE? SÌ, QUANTO BASTA!

Per prevenire la perdita di massa muscolare, assumi alimenti contenenti proteine sia di origine animale (latte e latticini, carne, pesce, uova) che vegetale (legumi).

**TANTO SALE, SOLO
IN ZUCCA**

Attento alla quantità di sale che aggiungi nei tuoi piatti e preferisci quello iodato.

**VARIA GLI ALIMENTI MANO A MANO
FRUTTA E VERDURA**

Segui una dieta varia (evita la monotonia in cucina), con pasti leggeri e frequenti e 5 porzioni giornaliere

tra frutta e verdura, per prevenire le carenze vitaminiche e di sali minerali.

**RICONOSCI I SEGNALE
DELLA MALNUTRIZIONE**

Se percepisci riduzione dell'appetito, calo del peso, frequente stanchezza, maggiore suscettibilità alle infezioni, parlane con il tuo medico.

**IN...SATURO E' MEGLIO CHE
SATURO**

Limita i cibi ad alto contenuto di grassi SATURI, preferendo quelli, come ad esempio il pesce, ricchi di acidi grassi INSATURI, generalmente considerati grassi "buoni". Come condimento utilizza l'olio di oliva nelle giuste quantità.

**FA CHE MASTICARE NON
SIA LA TUA "PASSIONE"**

Se hai problemi di masticazione, scegli alimenti non troppo duri e croccanti (pesce, carni tenere, passati, zuppe e frutta matura) oppure rendili più facili da ingoiare (tritura, inzuppa, frulla).