



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Piacenza

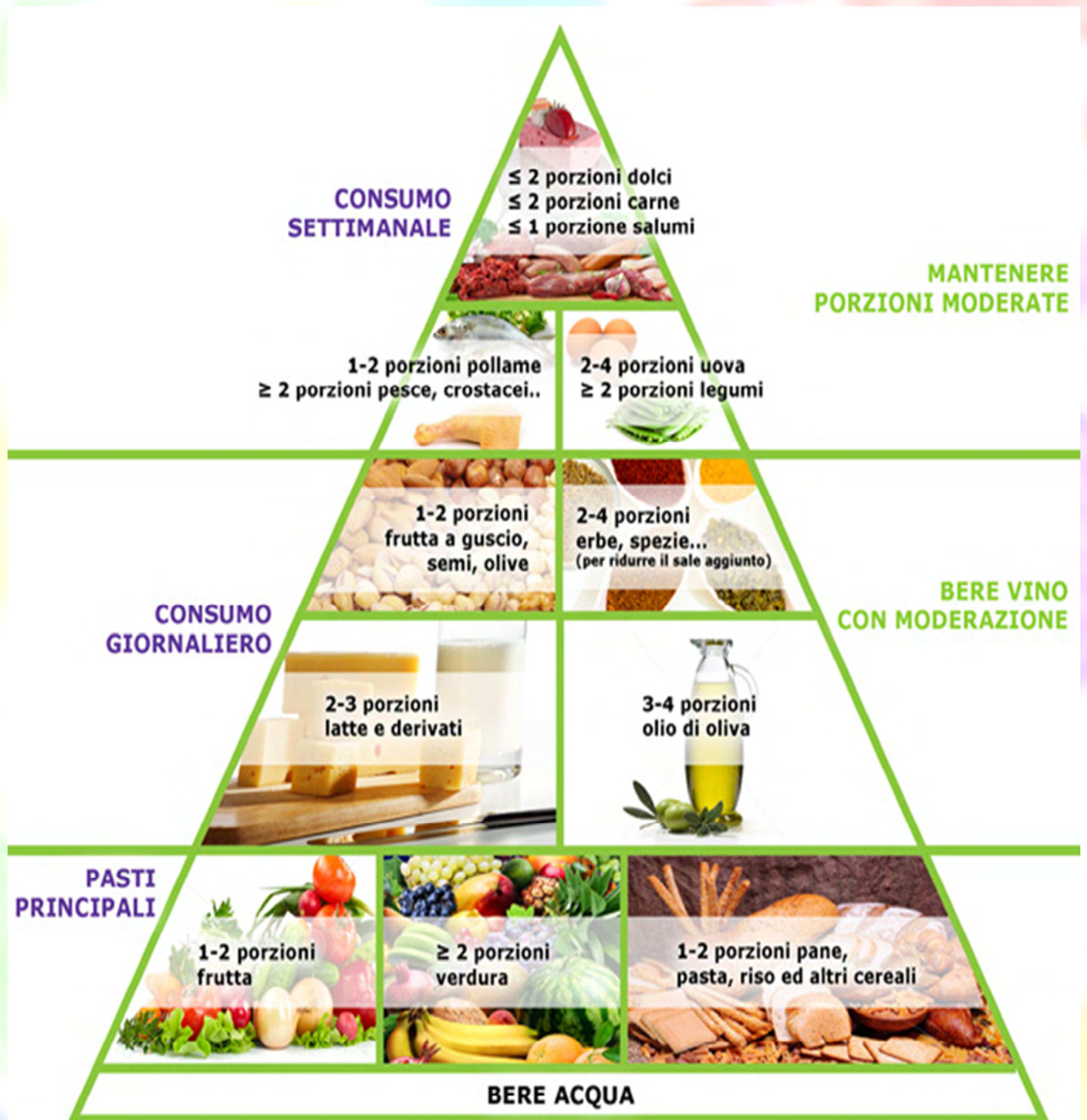
Dipartimento di Sanità Pubblica  
U.O. Epidemiologia e Comunicazione del Rischio

## LA PIRAMIDE DELL'ATTIVITA' FISICA



L'ATTIVITA' FISICA QUOTIDIANA MIGLIORA L'UMORE E IL BENESSERE PSICOFISICO  
E RIDUCE IL RISCHIO DI SVILUPPARE MALATTIE CRONICHE.  
IL MOVIMENTO MIGLIORA LA QUALITA' DELLA VITA

# LA PIRAMIDE ALIMENTARE



## Come comportarsi:

Il tuo peso dipende anche da te.

Pesati almeno una volta al mese controllando che il tuo Indice di Massa Corporea (IMC) sia nei limiti normali.

Qualora il tuo peso sia al di fuori dei limiti normali, riportalo gradatamente entro tali limiti:

**-In caso di sovrappeso:** consulta il medico, riduci le "entrate" energetiche mangiando meno e preferendo cibi a basso contenuto calorico e che saziano di più, come ortaggi e frutta, aumenta le "uscite" energetiche svolgendo una maggiore attività fisica e distribuisci opportunamente l'ali-

Abituati a muoverti di più ogni giorno: cammina, sali e scendi le scale, svolgi piccoli lavori domestici, ecc.

Evita le diete squilibrate o molto drastiche del tipo "fai da te", che possono essere dannose per la tua salute.

Una buona dieta dimagrante deve sempre includere tutti gli alimenti in maniera quanto più possibile equilibrata.

$$\text{IMC} = \frac{\text{PESO (IN KG)}}{\text{ALTEZZA} \times \text{ALTEZZA (IN METRI)}}$$

### *indice di massa corporea*

IMC < 18,5	sottopeso
18,5 < IMC < 25	normopeso
25 < IMC < 30	sovrappeso
30 < IMC < 40	obeso
IMC > 40	grave obeso



## GRUPPI DI CAMMINO

**Piacenza** cammina con il cuore CSI Orti di via Degani Ingresso via Borghetto 17.00  
inizio mercoledì 14 settembre una volta a settimana per 6 settimane.

Nel mese di ottobre l'orario sarà anticipato alle 16.30

**Rottofreno San Nicolò** da lunedì a venerdì, ritrovo centro culturale via Curiel,  
orario: 20.30

**Borgonovo Val Tidone** lunedì e giovedì, ritrovo in Piazza, orario: 21.00.

**Gragnano** lunedì mercoledì e venerdì, ritrovo Piazza della Chiesa, orario: 21.00

**Castel San Giovanni** lunedì e venerdì, ritrovo davanti al bocciodromo, orario: 18.30

**Sarmato** da lunedì a venerdì, ritrovo in piazza Roma, orario: 20.30

**Podenzano** il giovedì, ritrovo parco giochi vicino all'acquedotto, orario: 20.30



A cura di: Epidemiologia e Comunicazione del Rischio - Azienda USL di Piacenza