



VITERBO - STR. TUSCANESE 26,28



- Home
- Cultura
- Storia
- Cronaca**
- Teatro
- Eventi
- Video
- Libri
- Sport
- Politica
- A tavola
- Cinema
- Contatti
- Privacy

Sei qui: Home > Cronaca

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

**CRONACA NERA
NIENTE CULTURA**



I comunicati inviati
a spvit@tin.it



IL DECALOGO SIMI PER UN 2022 ALL'INSEGNA DELLA BUONA SALUTE

14 Gennaio 2022

[Share](#) [Tweet](#)

La **SIMI** è impegnata dal 1887 a migliorare la salute degli italiani, promuovendo la ricerca clinica e l'educazione continua degli internisti.

La sua mission è prevenire e ridurre il carico sulla salute pubblica delle malattie croniche di largo impatto (come quelle cardiovascolari e il diabete tipo 2), per consentire alle persone di vivere meglio e più a lungo.

All'inizio di ogni nuovo anno facciamo spesso la lista di buoni propositi, che mai come in questo periodo dovrebbero essere indirizzati al mantenimento di un buono stato di salute. "E la Società Italiana di Medicina **Interna (SIMI)** – afferma il professor Giorgio Sesti, presidente della **SIMI** – vuole dare il proprio contributo alla salute dei cittadini di tutte le età, offrendo qualche suggerimento sui punti da inserire nella lista". Questo il decalogo suggerito dalla **SIMI** per un 2022 all'insegna della buona salute.

1. Attenzione alle porzioni a tavola. Spesso non serve la dieta, ma solo un po' di buon senso a non esagerare con la quantità di cibo consumata ad ogni pasto (evitando di spazzicare tra un pasto e l'altro). Si può mangiare di tutto, ma con moderazione per riuscire a gustare e godere di tutti i cibi, senza nuocere alla salute.

2. Pesarsi almeno una volta a settimana e misurare regolarmente la circonferenza vita con un metro da sarto. Il sovrappeso e l'obesità (soprattutto quella "viscerale", responsabile dell'aumento del girovita), sono importanti fattori di rischio per diabete, ipertensione arteriosa, steatosi epatica (fegato grasso), malattie cardiovascolari e alcuni tumori. Risparmiamoci dunque i chili di troppo.

3. Limitare il consumo di grassi saturi (contenuti nella carne rossa, nelle carni lavorate e nei formaggi), aumentare quello di pesce e fibre vegetali (verdure, legumi, la frutta e cereali integrali) e inserire nella dieta piccole quantità di alimenti preziosi, come olio d'oliva, noci e semi. Limitare il consumo di sale e di alimenti salati (insaccati, formaggi, scatolame). Ridurre il consumo di zucchero (anche nelle bevande) e di alcol; bere invece più acqua.

4. Svolgere un'attività fisica di intensità moderata per almeno 150 minuti a

chi è on line

Abbiamo 637 visitatori online

Vai

Scrivi la parola cercata, i



GENTE DI TUSCIA

Conoscere la Tuscia attraverso le persone che vi sono nate e che vi hanno operato. È un sito web con oltre 1700 voci biografiche di personaggi del territorio.

Sito web: <http://www.gentedituscia.it/>
e-mail: cedidoviterbo@gmail.com,
centericerchealtholazio@gmail.com
Tel: 0761 32 5584



Ciuffi Amici

**"CIUFFI AMICI
OLTRE LA STRADA"**

**BACHECA VIRTUALE
PER LA DIFESA
E LA SALVAGUARDIA**

**La situazione del
Coronavirus
nel mondo**

Clicca qui

oppure

Clicca qui

oppure

Clicca qui per l'Italia

