

Cerca nel sito

cerca

Urp | Contatti | PEC | Stampa | App | FAQ | Moduli e Servizi | YouTube

Total HCW Deaths by Date in Guinea, Liberia, Sierra Leone, & Nigeria

Date of Situation Report	Guinea	Liberia	Sierra Leone	Nigeria
4/26/2014	0	0	0	0
5/12/2014	0	0	0	0
5/19/2014	0	0	0	0
5/26/2014	0	0	0	0
6/2/2014	0	0	0	0
6/9/2014	0	0	0	0
6/16/2014	0	0	0	0
6/23/2014	0	0	0	0
6/30/2014	0	0	0	0
7/7/2014	0	0	0	0
7/14/2014	0	0	0	0
7/21/2014	0	0	0	0
7/28/2014	0	0	0	0
8/4/2014	0	0	0	0

2014 Ebola Response - Affected Areas: Cases and Deaths as of 08 Aug 2014

Ebola Cosa c'è da sapere
www.salute.gov.it/ebola

SIERRA LEONE
 - 717 cases
 - (631 confirmed, 38 probable, and 48 suspected)
 - 298 deaths

Health Facility Type:
 - PCR - Lassa, Ebola, Serology - Lassa, Ebola
 - Treatment Centre

La nostra salute	Temi e professioni	News e media	Ministro e Ministero
------------------	--------------------	--------------	----------------------

Sei in: Home > La nostra salute > Vivere in salute > Vivi sano > Alimentazione corretta

Alimentazione corretta

Credits

- Descrizione
- Istruzioni per l'uso
- Cosa si può prevenire con la sana alimentazione
- Prevenzione su misura

Multimedia

VIDEO

Secondo l'OMS circa 1/3 delle malattie cardiovascolari e dei tumori possono essere evitati grazie a una

equilibrata e sana alimentazione



Un'alimentazione varia ed equilibrata è alla base di una vita in salute.

Un'alimentazione inadeguata, infatti, oltre a incidere sul benessere psico-fisico, rappresenta uno dei principali fattori di rischio per l'insorgenza di numerose malattie croniche.

Secondo l'Organizzazione mondiale della sanità, circa 1/3 delle malattie cardiovascolari e dei tumori potrebbero essere evitati grazie a una equilibrata e sana alimentazione; si

potrebbero evitare tre milioni di morti ogni anno con un consumo sufficiente di frutta e verdura fresca.

Di cosa abbiamo bisogno

L'organismo umano ha bisogno di tutti i tipi di nutrienti per funzionare correttamente. Alcuni sono essenziali a sopperire il bisogno di energia, altri ad alimentare il continuo ricambio di cellule e altri elementi del corpo, altri a rendere possibili i processi fisiologici, altri ancora hanno funzioni protettive.

Per questa ragione la sana alimentazione deve essere quanto più possibile varia ed equilibrata.

Le indicazioni correnti suggeriscono che una sana alimentazione è costituita:

- > per non più del 25% di calorie totali da grassi
- > per il 50% da carboidrati (con alto contenuto di fibre)
- > per il 25% da proteine, specialmente di origine vegetale.

I grassi saturi (soprattutto di origine animale) non dovrebbero rappresentare più del 7-8% delle calorie totali; i polinsaturi (quelli di origine vegetale) all'incirca il 10%; i monoinsaturi (l'olio di oliva) il rimanente.

Il colesterolo alimentare dovrebbe essere meno di 300 mg/giorno (esattamente la quantità contenuta in un rosso d'uovo grande); la quantità di sale, incluso quello contenuto nei cibi conservati, dovrebbe essere inferiore a 5 g al giorno.

- > **Cereali**

Vedi anche

Alimentazione nei bambini da 0 a 3 anni
Obesità

Domande e risposte

FAQ - Corretta alimentazione in gravidanza
FAQ - Acido folico e folati

Cambia canale

News e Media

Acido folico in gravidanza... prima è meglio!

Epatite A e frutti di bosco, pubblicati

Grano, mais, avena, orzo, farro e gli alimenti da loro derivati (pane, pasta, riso) apportano all'organismo carboidrati, che rappresentano la fonte energetica principale dell'organismo, meglio se consumati integrali. Contengono inoltre vitamine del complesso B e minerali, oltre a piccole quantità di proteine.

➤ **Frutta e ortaggi**

Sono una fonte importantissima di fibre, un elemento essenziale nel processo digestivo.

Le fibre favoriscono il corretto transito degli alimenti nell'intestino e contribuiscono a regolare l'assorbimento del colesterolo.

Un adeguato apporto di fibra contribuisce a prevenire stitichezza, sovrappeso e obesità, le malattie cardiovascolari, il diabete e altre malattie del metabolismo, i tumori del colon retto.

Frutta e ortaggi sono inoltre ricchi di vitamine e minerali, essenziali nel corretto funzionamento dei meccanismi fisiologici. Contengono, infine, antiossidanti che svolgono un'azione protettiva.

➤ **Carne, pesce, uova e legumi**

Questi alimenti hanno la funzione principale di fornire proteine, una classe di molecole biologiche che svolge una pluralità di funzioni. Partecipano alla "costruzione" delle diverse componenti del corpo, favoriscono le reazioni chimiche che avvengono nell'organismo, trasportano le sostanze nel sangue, sono componenti della risposta immunitaria: forniscono energia "di riserva", aiutano l'assorbimento di alcune vitamine e di alcuni antiossidanti, sono elementi importanti nella costruzione di alcune molecole biologiche.

Un insufficiente apporto di proteine può compromettere queste funzioni (per esempio si può perdere massa muscolare), ma un eccesso è altrettanto nocivo: le proteine di troppo vengono infatti trasformate in depositi di grasso e le scorie di questa trasformazione diventano sostanze, che possono danneggiare fegato e reni; un consumo eccessivo favorisce la comparsa di obesità, malattie cardiovascolari e tumori.

Le carni, in particolare quelle rosse, contengono grandi quantità di grassi e colesterolo. Pertanto vanno consumate con moderazione, così come le uova, il cui tuorlo contiene un'elevata quantità di colesterolo.

Vanno consumati con maggior frequenza il pesce, che ha un effetto protettivo verso le malattie cardiovascolari (contiene i grassi omega-3) e i legumi, che rappresentano la fonte più ricca di proteine vegetali e sono inoltre ricchi di fibre.

➤ **Latte e derivati**

Sono alimenti ricchi soprattutto di calcio, un minerale essenziale nella costruzione delle ossa. Un'assunzione insufficiente negli adulti può favorire la comparsa di osteoporosi, mentre nei bambini può dar luogo ad uno sviluppo non corretto dello

i risultati dell'indagine di tracciabilità

Sicurezza degli alimenti, i controlli sulla presenza di residui nelle carni e nei prodotti di origine animale

Temi e professioni

Salute delle donne - Tavolo tecnico allattamento al seno

Veterinaria internazionale - Latte e prodotti a base di latte

Sanità animale - Registrazione circhi



scheletro.

Si raccomanda il consumo di latte scremato e di latticini a basso contenuto di grassi.

> **Acqua**

Circa il 70% dell'organismo umano è composto di acqua e la sua presenza, in quantità adeguate, è essenziale per il mantenimento della vita.

L'acqua è, infatti, indispensabile per lo svolgimento di tutti i processi fisiologici e delle reazioni biochimiche che avvengono nel corpo, svolge un ruolo essenziale nella digestione, nell'assorbimento, nel trasporto e nell'impiego dei nutrienti.

È il mezzo principale attraverso cui vengono eliminate le sostanze di scarto dei processi biologici.

Per questo, un giusto equilibrio del "bilancio idrico" è fondamentale per conservare un buono stato di salute nel breve, nel medio e nel lungo termine.

Le informazioni pubblicate in "La nostra salute" non sostituiscono in alcun modo i consigli, il parere, la visita, la prescrizione del medico.

Data di pubblicazione: **20 marzo 2013**, ultimo aggiornamento **20 marzo 2013**

Tag associati a questa pagina:

[Alimenti](#) , [Diabete](#) , [Dieta](#) , [Infarto](#) , [Obesità](#) , [Osteoporosi](#) , [Stili di vita](#)

Condividi:



Dai il tuo voto a questa pagina

Media voti: (5 voti)

Documentazione

Opuscoli e Poster





Piano nazionale residui - dati anno 2012



Le raccomandazioni per le coppie che desiderano avere un bambino



Il latte della mamma non si scorda mai

Documentazione

Biblioteca del Ministero

Bandi di gara

Concorsi

Dati

Pubblicazioni

Opuscoli e poster

Normativa

[Mappa](#)

[Note legali](#)

[Privacy](#)

[Responsabile](#)

[Redazione](#)

[Monitoraggio accessi](#)

[Accessibilità](#)

[Elenco siti tematici](#)

[Sito archeo](#)

[English version](#)

