



Ministero della Salute

Obesità

Non aspettare, passa all'azione!

L'obesità e il sovrappeso sono la conseguenza di uno squilibrio tra energia introdotta e consumata



Perché?

L'obesità infantile predispone ad una condizione di obesità anche in età adulta

Bambini e i ragazzi sovrappeso hanno più probabilità di sviluppare problematiche di tipo relazionale e psicologico

Stili di vita non salutari sono i principali fattori di rischio per lo sviluppo di malattie croniche (OMS)

Chiedi sempre il parere del tuo medico di fiducia

INFO su
www.salute.gov.it



Ministero della Salute

Obesità

Non aspettare, passa all'azione!

L'obesità e il sovrappeso sono la conseguenza di uno squilibrio tra energia introdotta e consumata



Consigli per i ragazzi

Segui una sana alimentazione con pasti regolari

Fai attenzione alle modalità di preparazione degli alimenti e non esagerare mai con i condimenti

Consuma frutta e verdura preferendo quelle di stagione

Affianca ad una corretta alimentazione una regolare attività fisica...anche soli 30 minuti al giorno!

Sfrutta al meglio anche i semplici gesti di tutti i giorni... camminare, usare le scale al posto dell'ascensore, andare in bicicletta, ecc....

Leggi bene l'etichetta così saprai il contenuto di energia e di nutrienti degli alimenti e delle bevande

Chiedi sempre il parere del tuo medico di fiducia

INFO su
www.salute.gov.it