

Ania  
FONDAZIONE

**Fondazione Ania**

Via di San Nicola da Tolentino, 72  
00187 Roma

Tel. 06 32 68 8784

Fax 06 91 62 2567

E-mail: [fondazione@ania.it](mailto:fondazione@ania.it)

[fondazioneania.it](http://fondazioneania.it)

Ania  
FONDAZIONE



PER  
STARE BENE  
INIZIA DA TE.

FONDAZIONE ANIA  
PER INFORMARE  
E SENSIBILIZZARE  
SUI CORRETTI  
STILI DI VITA.

La Fondazione ANIA è stata costituita dalle **compagnie di assicurazione** nel 2004, con lo scopo di affrontare l'emergenza degli incidenti stradali. La Fondazione Ania per la sicurezza stradale ha avuto come obiettivo principale quello di individuare e realizzare attività che potessero concretamente contribuire al **miglioramento dei livelli di sicurezza sulle strade**, soprattutto attraverso politiche di rafforzamento della prevenzione e del controllo e la **collaborazione con le maggiori istituzioni nazionali e locali**.

Dal 1° gennaio 2017 la Fondazione ANIA ha ampliato il proprio campo d'azione verso la protezione delle famiglie e delle imprese, con l'obiettivo di realizzare un'azione sociale che intercetti le esigenze di sicurezza dei cittadini reinterpretandole in chiave di **protezione e di assistenza**.

In questa logica, si inseriscono iniziative per sensibilizzare le persone e le famiglie verso **uno stile di vita sano e consapevole**.



## UNO STILE DI VITA SANO PUÒ AIUTARE A RIMANERE PIÙ GIOVANE DI 10 ANNI.

La Fondazione Ania ha l'**obiettivo di aiutare le persone di ogni età a prendersi cura della propria salute**.

In questo opuscolo sono illustrate le linee guida per migliorare il proprio stile di vita e, al tempo stesso, contenere il rischio di insorgenza di molte patologie.

Impara le regole essenziali dello star bene: **alimentazione, attività fisica, lotta al fumo e consumo responsabile di alcol**.

Scopri come puoi **prenderti cura di te stesso e dei tuoi familiari in tutta serenità** anche grazie al supporto di soluzioni assicurative.





IL PIATTO  
È LO SPECCHIO  
DELLA SALUTE.

IL  
32%

DEGLI ITALIANI  
E IN  
SOVRAPPESO

## I RISCHI DI UNA CATTIVA ALIMENTAZIONE

Mangiare troppo e seguire una dieta ipercalorica può causare sovrappeso e obesità, aumentando il rischio di **malattie cardiovascolari, tumori e diabete**.

Il sovrappeso si può controllare calcolando l'Indice di Massa Corporea (IMC): un dato biometrico espresso dal rapporto tra il peso e il quadrato dell'altezza di un individuo, che identifica il **"peso forma"** della persona. Avere un IMC superiore del 40% al proprio peso ideale aumenta del **70% il rischio di morire di infarto**, del **400% quello di morire per diabete** e del **35% quello di sviluppare un tumore**. I tipi di tumore correlati principalmente all'aumento di peso sono quelli del colon-retto, dell'esofago, dell'utero, del seno (soprattutto per le donne in post menopausa), del rene e del pancreas.



## MANGIARE SANO E CON GUSTO

Il corretto stile alimentare è caratterizzato dall'assunzione bilanciata dei vari nutrienti. Aiuta a costruire, rafforzare e fornire l'energia quotidiana indispensabile al buon funzionamento del **corpo** e della **mente**.

Una sana alimentazione fortifica il sistema immunitario e contribuisce a proteggere l'organismo.

È importante avere una corretta alimentazione fin dalla gravidanza, in questo modo è possibile conservare un buono stato di salute nella fase materno-infantile, facilitando l'apprendimento nei bambini e la produttività negli adulti.

## I CONSIGLI

Una dieta bilanciata si costruisce giorno dopo giorno, attraverso l'assunzione equilibrata di cibi in grado di fornire un giusto apporto proteico e calorico.

Non esistono né cibi "cattivi" né cibi "buoni", ma cibi salutari (frutta, verdura, farinacei e pesce) e meno salutari (cibi zuccherati, cibi eccessivamente salati, carni rosse e grassi di origine animale).

Tra i principali accorgimenti da seguire si segnala:

- **consumare** 5 porzioni di frutta e verdura al giorno
- **aumentare** il consumo di legumi
- **aumentare** il consumo di pesce, almeno 2/3 volte a settimana
- **preferire** carni magre limitando il consumo di carni rosse
- **preferire** gli oli vegetali
- **limitare** il consumo di sale
- **moderare** il consumo di alimenti e bevande dolci
- **bere** 1,5 litri d'acqua al giorno



IL 30%

DEGLI ITALIANI HA UNA VITA DEL TUTTO SEDENTARIA

IL MOVIMENTO È UN CIRCOLO VIRTUOSO.

## I RISCHI DI UNA VITA SEDENTARIA

Malattie cardiovascolari, diabete, depressione e alcuni tipi di tumori. Sono queste le principali patologie collegate ad una vita senza attività fisica. In Italia il 5% delle morti è causato da una vita completamente sedentaria. Lo scarso movimento, soprattutto per le persone più anziane, provoca anche l'insorgenza di problemi articolari e ossei, come **artrite e osteoporosi**. La sedentarietà è concausa frequente dell'aumento di peso e dell'obesità. Le conseguenze, possono essere anche di tipo psicosomatico: questo stile di vita poco rispettoso delle esigenze del corpo può determinare **calo dell'umore, stati di depressione, invecchiamento precoce**.



## I VANTAGGI DI UNA VITA IN MOVIMENTO

L'attività fisica fa bene alle persone di ogni età: nei bambini promuove uno sviluppo armonico e favorisce la socializzazione, mentre negli adulti diminuisce il rischio di malattie croniche e migliora la salute mentale. In particolare, praticare esercizio fisico in modo regolare e moderato:

- Potenzia il funzionamento di cuore e polmoni.
- Migliora l'agilità e l'equilibrio aiutando a sviluppare (nel caso dei bambini) o a rafforzare (nel caso di adulti e anziani) l'apparato osteoarticolare e muscolare.
- Concorre al benessere psicologico, riducendo ansia, depressione e senso di solitudine e può essere un buon modo per socializzare.
- Aiuta a prevenire il sovrappeso perché regola l'appetito e aumenta il numero di calorie bruciate.
- Diminuisce la voglia di fumare.

## I CONSIGLI

L'Organizzazione Mondiale della Sanità fornisce dei suggerimenti su una corretta attività fisica a seconda delle fasce di età:  
**bambini e ragazzi (5-17 anni):** almeno 60 minuti al giorno di attività moderata-vigorosa, includendo almeno 3 volte alla settimana esercizi per la forza come giochi di movimento o attività prettamente sportive;  
**adulti (18-64 anni):** almeno 150 minuti alla settimana di attività moderata o 75 di attività vigorosa in sessioni di almeno 10 minuti per volta, con rafforzamento dei maggiori gruppi muscolari da svolgere almeno 2 volte alla settimana;  
**anziani (dai 65 anni in poi):** le indicazioni sono le stesse degli adulti, con l'avvertenza di svolgere anche attività orientate all'equilibrio per prevenire le cadute.



IL  
16%

DEGLI  
ITALIANI  
ABUSA  
DI BEVANDE  
ALCOLICHE

SCOPRI LA  
DIFFERENZA TRA  
BERE TROPPO  
E BERE BENE.

## I RISCHI DELL'ABUSO DI ALCOL PER LA SALUTE

L'alcol ha effetti diretti su molti organi, soprattutto su fegato e sistema nervoso centrale, creando una dipendenza superiore perfino alle droghe illegali più conosciute.

Il 20% dei giovani tra 11 e 17 anni fa un uso eccessivo di bevande alcoliche, mentre il 17% dei ragazzi tra 18 e 24 anni pratica il binge drinking, espressione che indica il "bere al solo scopo di ubriacarsi". Una pratica assai dannosa, soprattutto se si considera che in età giovanile l'organismo non è ancora in grado di metabolizzare completamente l'alcol.

**Alcol e gravidanza.** L'Organizzazione Mondiale della Sanità conferma che dopo 40-60 minuti dall'assunzione di bevande alcoliche da parte della madre, il feto raggiunge la stessa concentrazione di alcol nel sangue.

**I rischi della "Sindrome feto alcolica" sono:** deficit della crescita pre e/o postnatale; anomalie cranio-facciali; disfunzioni del sistema nervoso centrale.

**Alcol e guida.** L'abuso di alcol è causa del **30% degli incidenti stradali**. Guidare dopo aver bevuto oltre i limiti, altera la percezione delle capacità cognitive e rallenta i riflessi. È importante ricordare che secondo il Codice della Strada il limite legale di alcolemia (concentrazione di alcol nel sangue) alla guida non deve superare **0,5 g per litro**. Invece, **0 g è il limite alcolemico per i guidatori sotto i 21 anni di età** o patentati da meno di 3 anni e per i guidatori professionali.



## BERE RESPONSABILMENTE E NELLE DOSI GIUSTE

**Bere solo durante i pasti e mai a digiuno.** Privilegiare le bevande a bassa gradazione alcolica (birra e vino), non mescolarle tra loro e limitare i super alcolici. Fare attenzione all'interazione tra farmaci e alcol. Sono queste le regole base del bere responsabile evitando problemi per la propria salute senza però rinunciare al piacere di un drink.

## I CONSIGLI

Bere moderato è una pratica socialmente accettata, ma non bisogna dimenticare che il consumo eccessivo di alcolici può essere dannoso per la salute. Esistono linee guida condivise dalla gran parte della comunità scientifica che indicano i limiti entro i quali il consumo di alcol si può considerare moderato:

- 2-3 Unità Alcoliche (36 grammi) giornaliere per gli **uomini**;
  - 1-2 Unità Alcoliche (24 grammi) giornaliere per le **donne**;
  - 1 Unità Alcoliche (12 grammi) giornaliere per gli **ultra sessantacinquenni**;
  - 0 Unità Alcoliche per i ragazzi sotto i 16 anni.
- 1 Unità Alcolica corrisponde a 12 grammi di etanolo, cioè circa quello contenuto in 1 lattina di birra da 33cl, o in 1 bicchiere di vino da 125 cc, oppure in 1 bicchierino di superalcolico da 40 cc.



SONO  
10

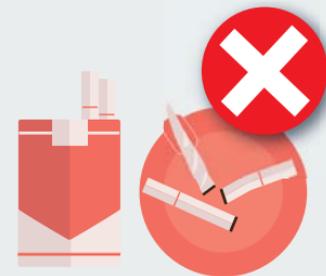
GLI ANNI  
DI VITA IN PIU  
PER CHI  
NON FUMA

PRENDI IL VIZIO  
DI FARTI  
DEL BENE.

## I RISCHI PER IL FUMATORE E PER CHI GLI STA INTORNO

I fumatori italiani sono il 22%. Quando si fuma una sigaretta si sprigionano più di 4.000 sostanze chimiche, tra cui la nicotina che crea dipendenza, il catrame e altre sostanze irritanti che si accumulano nei polmoni e nelle vie respiratorie favorendo infezioni, enfisemi e bronchiti croniche. Chi fuma 10 sigarette al giorno ha probabilità 6 volte maggiori di sviluppare il tumore allo stomaco. In più raddoppia il rischio di attacco di cuore e di sviluppare **malattie cardiovascolari**. Inoltre, il fumo riduce del 72% i livelli di fertilità.

**Fumo in gravidanza.** Fumare aumenta il **rischio di aborto** e di avere neonati sottopeso (-200 gr in media). Fumare in gravidanza può causare un ritardo nella crescita e nello sviluppo mentale, oltre che polmonare. Il feto, infatti, è molto più sensibile dell'adulto all'effetto nocivo del tabacco, i suoi organi sono in fase di sviluppo. I figli di madri fumatrici saranno maggiormente inclini a diventare futuri fumatori.



## I BENEFICI DI UNA VITA LIBERA DAL FUMO

**L'aspettativa di vita si allunga di dieci anni per chi non fuma.** Quando si smette di fumare, anche dopo molti anni, la probabilità di sviluppare un tumore diminuisce; dopo venti anni il rischio di tumore è ridotto a quello di un non fumatore. I benefici di una vita senza fumo sono immediati:

- si respira meglio
- si ha una maggiore resistenza fisica e prontezza nei riflessi
- si dorme meglio
- si ha una maggiore luminosità della pelle soprattutto del viso che appare più roseo
- si riducono le occhiaie e gli occhi sono più limpidi

## I CONSIGLI

Smettere di fumare è possibile. Gli ostacoli sono soprattutto psicologici e generalmente sono sopravvalutati. È importante conoscere alcune informazioni per superare questa abitudine nociva.

- I sintomi dell'astinenza si riducono già nella prima settimana.
- Il desiderio di "accendere una sigaretta" dura solo pochi minuti in cui il fumatore potrebbe adottare strategie per distrarsi (masticare una gomma, bere acqua).
- Se il peso aumenta quando si smette di fumare si possono migliorare le abitudini alimentari (meno cibo, bere molti liquidi e un'attività fisica quotidiana).
- Il senso di rilassamento che provoca il fumo è solo l'inganno della nicotina sul cervello: già dopo 7 giorni senza fumo si ha una percezione di calma priva di mancanza e frustrazione.
- Se non si riesce a smettere di fumare da soli, è meglio consultare il proprio medico o centri anti-fumo.



**13**  
MILIONI

LE PERSONE  
CHE NON SI  
CURANO PERCHÉ  
NON HANNO  
FACILE ACCESSO  
ALLA SANITÀ  
PUBBLICA

FAI UN PATTO  
CON LA TUA  
SERENITÀ.

## L'ASSICURAZIONE SANITARIA COS'È.

Nel nostro Paese è garantita l'assistenza sanitaria universale e **gratuita**.

Tuttavia l'aumento delle liste di attesa costringe molti cittadini a ricorrere a forme di assistenza **alternative**.

Esiste una **soluzione assicurativa** che permette di usufruire di una prestazione medica privata, che può essere complementare rispetto al ruolo centrale delle prestazioni pubbliche.



## I VANTAGGI DI UNA POLIZZA SANITARIA.

Le principali prestazioni offerte dalle imprese di assicurazione italiane sono:

- il **rimborso** delle spese di ospedalizzazione e delle spese sostenute durante la convalescenza;
- l'**indennità** giornaliera per la perdita di reddito durante il ricovero;
- il **rimborso** delle spese diagnostiche e specialistiche indipendentemente dal ricovero.

Oltre a queste tradizionali polizze, nel tempo si sono diffuse forme assicurative che prevedono il **pagamento diretto** delle spese dall'assicuratore alla struttura sanitaria, sempre che questa sia convenzionata con l'impresa assicuratrice.

Inoltre, esiste la copertura per invalidità permanente, totale o parziale, dovuta a malattia, che prevede l'erogazione di una prestazione in denaro. L'assicuratore pagherà l'intero importo indicato nella polizza in caso di invalidità totale, ovvero una parte di questo in caso di invalidità parziale, proporzionalmente al grado di invalidità della stessa.

Oltre a queste tipologie di prodotti esistono sul mercato anche le polizze **Long Term Care** (LTC) che garantiscono il risarcimento delle spese nel caso in cui l'assicurato non sia più autosufficiente nel compimento delle principali attività della vita quotidiana.

Esistono, infine, prodotti assicurativi che tengono conto delle buone abitudini alimentari e dei livelli di attività fisica. Tali polizze possono essere stipulate da coloro che sono disposti a condividere queste informazioni con la compagnia di assicurazione che gliele propongono.



## LA SALUTE IN BREVE.



### ALIMENTAZIONE

- L'ALIMENTAZIONE DEVE ESSERE VARIA ED EQUILIBRATA.
- CONSUMARE 5 PORZIONI DI FRUTTA E VERDURA AL GIORNO.
- L'USO DEL SALE DEVE ESSERE LIMITATO.
- È NECESSARIO BERE 1,5 LITRI D'ACQUA AL GIORNO.
- UN'ALIMENTAZIONE CORRETTA COSTRUISCE, RAFFORZA E FORNISCE L'ENERGIA INDISPENSABILE A CORPO E MENTE.
- È IMPORTANTE AVERE UN CORRETTO STILE ALIMENTARE SOPRATTUTTO IN GRAVIDANZA.



### BERE RESPONSABILMENTE

- NON ESISTE UN CONSUMO DI ALCOL SICURO PER LA SALUTE.
- È DANNOSO MISCOLARE DIVERSI TIPI DI BEVANDE ALCOLICHE.
- È IMPORTANTE NON BERE MAI ALCOL A DIGIUNO E NON SUPERARE LE QUANTITÀ CONSIGLIATE.
- NON SI DEVE MAI GUIDARE DOPO AVER BEVUTO ALCOLICI.
- SI DEVE FARE ATTENZIONE ALL'INTERAZIONE TRA FARMACI E ALCOL.
- È DANNOSO PER IL FETO BERE IN GRAVIDANZA.

4,5°



330 ml

12°



125 ml

40°



40 ml

### ATTIVITÀ FISICA

- L'ATTIVITÀ FISICA FA BENE ALLE PERSONE DI OGNI ETÀ.
- IL MOVIMENTO È ESSENZIALE PER PREVENIRE TANTE PATOLOGIE.
- L'AUMENTO DI PESO E L'OBESITÀ SONO UNA CONSEGUENZA FREQUENTE DELLA SEDENTARIETÀ.
- CAMMINARE TUTTI I GIORNI ALMENO 30 MINUTI.
- L'ATTIVITÀ FISICA NEI BAMBINI PROMUOVE UNO SVILUPPO ARMONICO E FAVORISCE LA SOCIALIZZAZIONE.
- L'ATTIVITÀ FISICA NEGLI ADULTI DIMINUISCE IL RISCHIO DI MALATTIE CRONICHE E MIGLIORA LA SALUTE MENTALE.



### FUMO

- L'ASPETTATIVA DI VITA SI ALLUNGA DI DIECI ANNI PER CHI NON FUMA.
- È POSSIBILE SMETTERE DI FUMARE.
- SMETTERE DI FUMARE PRODUCE EFFETTI BENEFICI VISIBILI IMMEDIATAMENTE.
- SMETTENDO DI FUMARE LA PROBABILITÀ DI SVILUPPARE UN TUMORE DIMINUISCE.
- NON FUMARE FA BENE ANCHE ALLA SALUTE DI CHI STA INTORNO.
- FUMARE IN GRAVIDANZA AUMENTA IL RISCHIO DI ABORTO.



### ASSICURARSI IL FUTURO

- L'ASSICURAZIONE SANITARIA È FACOLTATIVA E OFFRE UNA PRESTAZIONE MEDICA PRIVATA IN TEMPI BREVI.
- CONSENTE DI RISPARMIARE SULLE SPESE PER PRESTAZIONI MEDICHE.
- PREVEDE IL RIMBORSO DELLE SPESE DI DEGENZA E CONVALESCENZA.
- PUÒ PREVEDERE UN INDENNIZZO GIORNALIERO PER LA PERDITA DI REDDITI DA LAVORO.
- PUÒ PREVEDERE IL PAGAMENTO DIRETTO DELLE SPESE DALL'ASSICURATORE ALLA STRUTTURA SANITARIA.
- PUÒ PREVEDERE GARANZIE IN CASO DI PERDITA DELL'AUTOSUFFICIENZA.



**IL TEST E IL QUIZ  
DELLA SALUTE.  
SCOPRI IL TUO STILE DI VITA  
E QUANTO NE SAI  
SUL VIVERE SANO.**



# TEST TU CHE STILE HAI?

## 1] La tua alimentazione è varia ed equilibrata?

- a) Sì, mangio regolarmente vari tipi di cibi in quantità moderate
- b) Mangio troppo
- c) Mangio in modo squilibrato

## 2] Mangi frutta e verdura?

- a) Almeno 5 porzioni al giorno
- b) Meno di 5 porzioni giornaliere, ma ne assumo tutti i giorni
- c) Non sempre

## 3] Svolgi attività fisica?

- a) Vado in palestra 2/3 volte a settimana – Mi muovo a piedi per almeno mezz'ora tutti i giorni
- b) A volte
- c) No

## 4] Il tuo peso è (aiutati con l' IMC):

- a) Nella norma
- b) Leggermente superiore al mio peso forma
- c) Sono decisamente in sovrappeso

## 5] Consumi alcol abitualmente?

- a) No, bevo solo acqua e bevande non alcoliche
- b) Un bicchiere di vino o birra durante i pasti
- c) Supero generalmente i due bicchieri al giorno

## 6] Fumi? Se sì quanto?

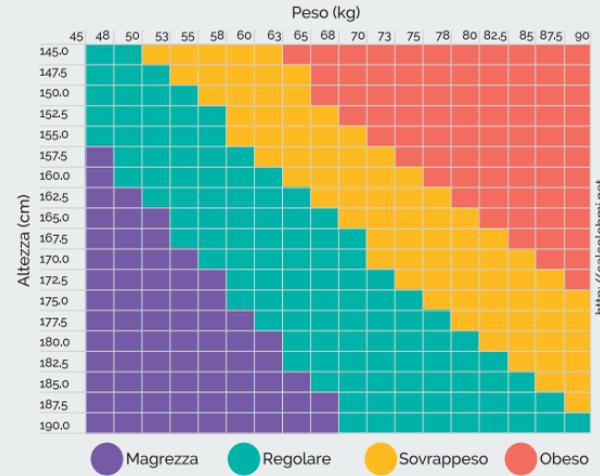
- a) Non fumo
- b) Meno di dieci sigarette al giorno
- c) Più di 20 sigarette al giorno

## 7] Soffri di Disturbi del Sonno?

- a) Dormo senza alcun problema
- b) Riesco ad addormentarmi, ma a volte ho dei risvegli notturni
- c) Soffro d'insonnia almeno tre notti a settimana

Scopri qual è il tuo profilo nella pagina accanto.

Qual è il tuo indice di massa corporea?  
Verificalo usando la tabella qui sotto, conoscerlo è importante per la tua salute!



# QUIZ QUANTO NE SAI SUL VIVERE SANO?

## 1] Mangiare in maniera iper calorica aumenta il rischio di?

- a) Disturbi digestivi
- b) Malattie cardiovascolari, tumori e diabete
- c) Insonnia e stanchezza mentale

## 2] Quanti litri d'acqua è consigliabile bere ogni giorno per mantenere il corpo in salute?

- a) 1,5 litri
- b) Cinque bicchieri
- c) 3-4 litri

## 3] Quante porzioni di frutta e verdura è consigliabile mangiare al giorno?

- a) Non è necessario mangiarle tutti i giorni
- b) 5 porzioni : 3 di frutta e 2 di verdura
- c) 3 porzioni: 1 a pasto

## 4] Una persona ha un'eccessiva quantità di grasso addominale se il suo giro-vita è:

- a) Superiore a 102 cm negli uomini e a 88 cm nelle donne
- b) Superiore a 200 cm negli uomini e a 150 cm nelle donne
- c) È uguale per le donne e gli uomini

## 5] Quante volte a settimana è consigliabile muoversi anche solo camminando a passo svelto?

- a) 1 volta a settimana per più di 2 ore
- b) Il meno possibile
- c) 2-3 volte a settimana

## 6] secondo il codice della strada il limite legale di concentrazione di alcol nel sangue quando si è alla guida non deve superare:

- a) 1,5 g per litro
- b) 0,5 g per litro
- c) 7 g per litro

## 7] Se si smette di fumare, i primi effetti benefici si hanno:

- a) Immediatamente
- b) Dopo 2 anni
- c) Entro 10 anni

## Soluzioni

1-B • 2 - A • 3-B • 4 - A • 5-C • 6-B • 7-A

## Soluzioni Quiz

**a] Hai Stile... di Vita da vendere!**  
L'alimentazione, l'attività fisica e lo stile che conduci, aiutano il tuo corpo a mantenersi sano indirizzandolo verso uno stato di benessere generale. Continua così.  
**b] Stile da migliorare.**  
Sei sulla buona strada. Per migliorare basterebbe seguire un'alimentazione più equilibrata, aumentare l'attività fisica e non esagerare con alcol e fumo.  
**c] Cambia stile!**  
Non conduci uno stile di vita abbastanza sano. Scegliere di cambiare alimentazione, indirizzandola verso una più corretta ed equilibrata, iniziare qualsiasi tipo di attività fisica e diminuire, se non proprio eliminare, il consumo di alcol e fumo giornaliere, aiuterà a migliorare il tuo stato di benessere. Il tuo corpo ti ringrazierà.