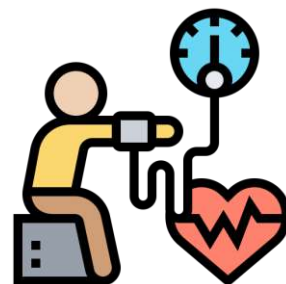


CONSIGLI DIETETICO-COMPORTAMENTALI NELLA PREVENZIONE DEL DIABETE E SINDROME METABOLICA

QUALI MALATTIE FANNO PARTE DELLA SINDROME METABOLICA:

- IPERTENSIONE ARTERIOSA
(pressione alta del sangue)



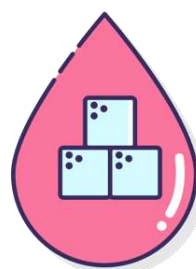
- OBESITÀ
(eccesso di grasso nel corpo)



- DISLIPIDEMIA
(eccesso di grassi "cattivi" nel sangue)



- DIABETE
(eccesso di zucchero nel sangue)



COSA FARE PER RIDURRE IL RISCHIO DI SINDROME METABOLICA?

✓ RIDURRE IL PESO



✓ AVERE UNA DIETA EQUILIBRATA



✓ ATTIVITA' FISICA (30 MIN DI CAMMINATA AL GIORNO)



✗ RIDURRE L'USO DEL SALE



✗ RIDURRE L'USO DELLO ZUCCHERO



▲ MODERARE IL PIU' POSSIBILE L'ASSUNZIONE DI CIBI CON MOLTI ZUCCHERI:

- CARMELLE
- BIBITE ZUCCHERATE
- NUTELLA
- MERENDINE
- CIAMBELLE CON LA GLASSA
- MIELE
- BIRRA
- COCKTAIL ZUCCHERATI

