

Stili di vita sani

Rappresentano il modo più semplice, naturale ed economico per raggiungere e mantenere un buon livello di salute.

Non servono requisiti particolari, non c'è limite di età, tutti possono cercare di modificare un po' qualche comportamento rispettando e applicando poche e semplici regole.



Sana alimentazione

- Evita cibi e bevande ad alta densità calorica o elaborati contenenti zuccheri e alcool
- Limita il consumo di grassi
- Consuma 3 porzioni al giorno tra frutta e verdura
- Varia le scelte alimentari
- Consuma pesce 2-3 volte la settimana
- Fai almeno 3 pasti al dì (colazione, pranzo, cena)
- Bevi almeno 1 litro di acqua al giorno e non più di 1 bicchiere di vino

Attività fisica

Benefici

- Migliora la funzione respiratoria e l'apparato cardio-circolatorio
- Aiuta a prevenire l'infarto e migliora l'ipertensione arteriosa
- Previene l'osteoporosi e favorisce il calo di peso
- Contiene lo stress e migliora il tono dell'umore



Consigli

- Pratica attività aerobica almeno 3 volte la settimana
- Imposta un allenamento di almeno 30 - 45 minuti con un mix di attività
- Spostati a piedi o in bicicletta
- Sali e scendi le scale a piedi

SC Endocrinologia, Diabetologia, Dietetica e Nutrizione Clinica

Direttore: dr. Fabrizio Muratori



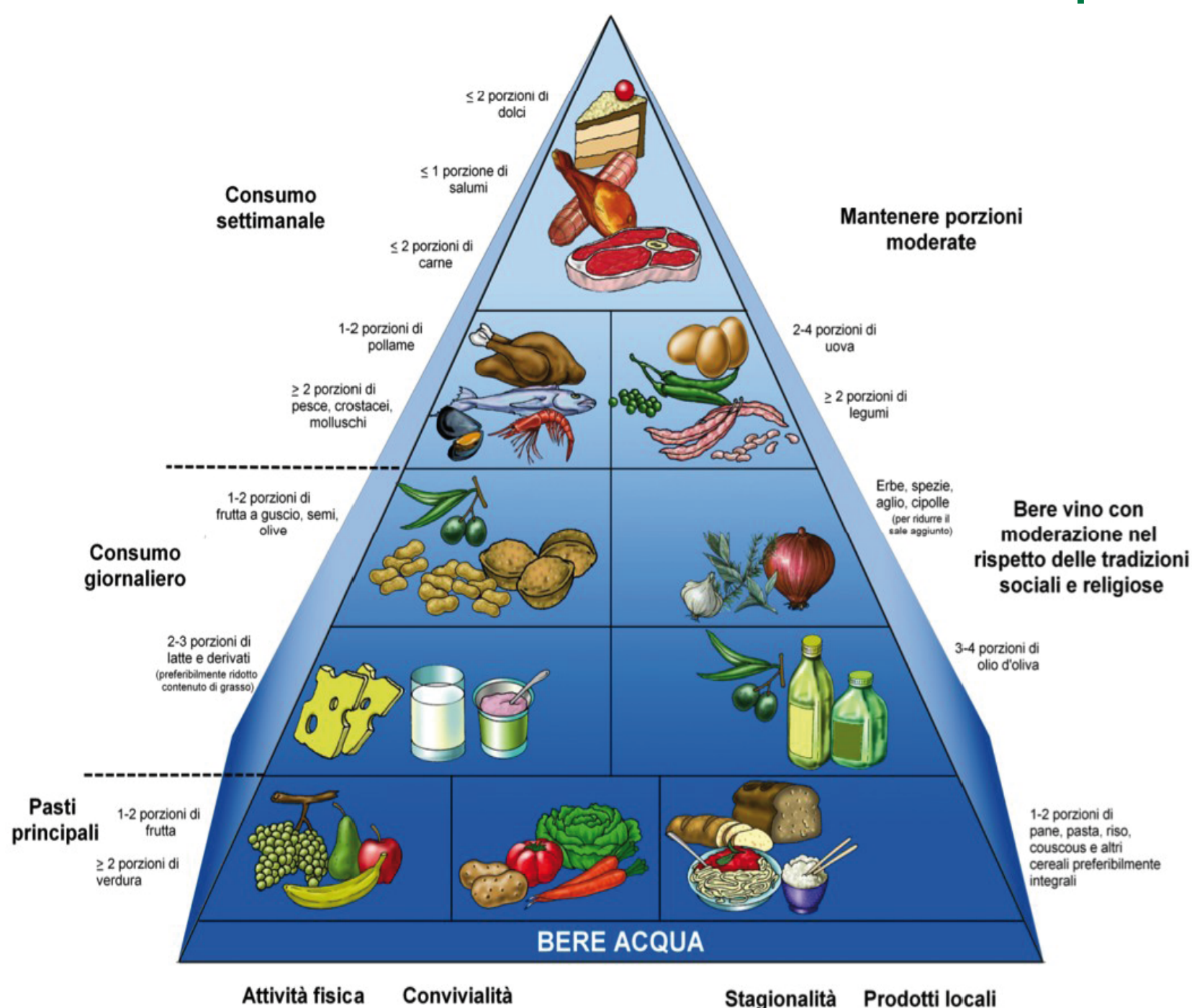
Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ASST Lariana

La piramide alimentare mediterranea: uno stile di vita quotidiano



SC Endocrinologia, Diabetologia, Dietetica e Nutrizione Clinica

La Struttura fornisce una risposta complessiva e integrata al paziente con patologie endocrine, con diabete mellito e con malnutrizione per eccesso (sovrappeso, obesità) o per difetto (malnutrizione per patologie correlate) utilizzando i diversi livelli di assistenza.

È possibile prenotare visite specialistiche endocrinologiche, diabetologiche, per eccesso ponderale, per malnutrizione e per sarcopenia.

Nel caso in cui siano richiesti ulteriori approfondimenti è possibile accedere al Day Hospital medico per i test diagnostici e strumentali necessari alla diagnosi e alle successive terapie.

Gli ambulatori sono aperti dal lunedì al venerdì.

Prenotazione prime visite

La prenotazione delle prime visite può essere effettuata presso gli sportelli dell'Ufficio Cassa-CUP, oppure tramite Call Center Regionale al numero 800.638.638 da rete fissa o al numero 02.99.95.99 da rete mobile.