

## Il perché di questa guida

Questa guida nasce da una collaborazione tra Progetto Integrazione Onlus e ASL di Milano, ed è destinata a cittadini immigrati e italiani. È utile a tutti, perché stare bene e risparmiare è una cosa positiva per ognuno di noi, soprattutto in un momento di crisi economica.

## La guida si propone di:

- favorire il miglior uso dei servizi del territorio e delle istituzioni sanitarie e socio-sanitarie
- consigliare stili di vita più salutari
- invitare a principi di sostenibilità ambientale e sociale.

È rivolta anche agli operatori dei servizi, per ampliare l'interazione con la popolazione in tema di prevenzione efficace e consumo intelligente. È realizzata in otto lingue (italiano, spagnolo, inglese, russo, cinese, arabo, singalese, tagalog), con messaggi di educazione alla salute semplici ma utili, scritti anche con l'aiuto di mediatori linguistico-culturali delle comunità che hanno contribuito al lavoro. Tuttavia è importante per lo straniero imparare bene l'italiano (ci sono corsi gratuiti in Comune), presupposto fondamentale per una vera integrazione.

*Ena Asunción Castiarena*

Presidente, Cooperativa sociale Progetto Integrazione ONLUS

*G. Walter Locatelli*

Direttore Generale, ASL di Milano

## SE MANGI BENE, STAI BENE

**Con tre pasti al giorno e due spuntini, a metà mattina e metà pomeriggio, sarai sempre in perfetta forma e in ottima salute.**

**Quelli che ti proponiamo sono i principi della dieta mediterranea, ma possono essere adattati alle tradizioni gastronomiche di ogni paese.**

### Sveglia!

Dopo la sveglia, non dimenticare di iniziare la giornata con una gustosa e ricca colazione, a casa, con la tua famiglia e con cibi sani e naturali. Se la salti o la fai al bar rischi di avere fame dopo, di mangiare male (merendine, panini con salumi) e di ingrassare. Per la colazione puoi scegliere tra molti alimenti buonissimi ed economici:

- pane o grissini, meglio se integrali
- cereali integrali in chicchi o fiocchi
- muesli
- yogurt o latte senza zucchero, magari di soia

- frutta fresca di stagione (intera meglio che frullata; la centrifugata è la più impoverita)
- frutta secca non salata: noci, mandorle, arachidi, pinoli, anacardi.

### Tutti a tavola

Varia ciò che mangi, preferendo cibi vegetali, di stagione, poco elaborati. Accompagna i cereali (pasta, riso, orzo, avena, farro), meglio se integrali, con verdure e dosi ridotte di cibi ricchi di proteine, come:

- legumi secchi o freschi: soia rossa, verde, gialla, fagioli, ceci, lenticchie, piselli
- pesce fresco o surgelato (2-3 volte a settimana): sono ottimi pesce azzurro, trota, salmone, e anche il tonno in scatola
- carne, ma non è indispensabile. Se ti piace, scegli pollame o coniglio. Si mangia troppa carne rossa e salumi, e ciò favorisce molte malattie croniche, diabete e certi tumori
- uova: puoi mangiare un uovo intero a settimana e usare più spesso l'albume per cucinare tortini di verdure al forno, polpette vegetali...

### Che sete!

La bevanda migliore è sempre l'acqua, anche di rubinetto. Evita bibite gassate e zuccherate, e dai, puoi farcela, non zuccherare il tè e il caffè!

### Che fame!

Per i tuoi spuntini non farti mancare prodotti naturali come frutta fresca e secca oleosa, verdura cruda, yogurt (anche di soia), pane integrale, magari con noci, uvetta, olive, semi e buoni dolci fatti in casa con farine integrali, mandorle, albumi, frutta, cioccolato fondente e poco zucchero. Molti prodotti industriali confezionati sono pieni di grassi nocivi (saturi e trans), zuccheri, con rischi di carie, sovrappeso, diabete e di additivi e sostanze impoverite.

### Un trucco per stare in forma e perdere peso

Favorisci la sazietà iniziando con insalate di verdura e frutta. Mangia almeno 5 porzioni al giorno tra frutta e verdura (da 500 grammi in su).

## MUOVERSI È BELLO

**L'esercizio fisico ti protegge da sovrappeso, malattie di cuore, diabete, tumori, mal di schiena e depressione; migliora il tuo aspetto, l'agilità fisica e mentale e ti fa guadagnare anni di vita e di salute, pensaci.**

### Sì, ma dove?

Le possibilità sono varie, e non occorre spendere tanto: palestre pubbliche, campi sportivi comunali, ginnastica in casa con manubri e pesi. Sfrutta le piste ciclabili della tua città: è un'occasione per stare con gli amici e la famiglia. Molti parchi (Sempione, Forlanini, Lambro, Parco Nord) hanno aree gioco per i bambini e percorsi ginnici attrezzati per grandi e piccoli. Al parco puoi camminare o fare jogging nel verde, con un amico, anche a quattro zampe. Sul sito del Comune ([www.comune.milano.it](http://www.comune.milano.it)) trovi una lista dei parchi e delle strutture dove puoi fare attività fisica. Organizzatevi tra famiglie per accompagnare i bambini a scuola a piedi! Visita il sito [www.pedibusmilano.it](http://www.pedibusmilano.it) per scoprire come fare e quali scuole hanno già aderito.

### Viva le scale

Cosa c'è di più salutare delle scale? Se non hai tempo per lo sport, non trovi il posto o gli orari adatti, o la palestra sotto casa è troppo cara... le scale sono quello che fa per te! Sono presenti ovunque, farle non costa nulla, e in alternativa all'ascensore di solito fanno risparmiare tempo. Richiedi all'indirizzo [ssacchi@asl.milano.it](mailto:ssacchi@asl.milano.it) le locandine gratuite sui benefici delle scale da esporre vicino ai pulsanti degli ascensori.

### Evita l'auto, ci guadagnate tu e l'ambiente!

Noleggia le biciclette del Comune, disponibili in molti punti della città a prezzi contenuti ([www.bikemi.it](http://www.bikemi.it)). Se ti muovi in bici guadagni salute, fai esercizio, non inquina e risparmi i soldi del carburante. Lo sai che per gli spostamenti fino a 500 metri il mezzo più rapido sono i piedi, fino a 4-5 km è la bici e oltre sono spesso i mezzi pubblici? Se proprio non vuoi rinunciare all'auto, informati sul *car sharing* (tel. 848.78.88.88): se fai meno di 10.000 km all'anno, conviene più che acquistare un'auto.

## VIVERE SENZA FUMARE

**Non fumare o smetti finché sei in tempo: allungherai la tua vita di dieci anni e ridurrai il rischio di malattie gravi, come tanti tumori e malattie polmonari, di cuore e di tutti i più importanti organi del nostro corpo, causa di invalidità e di cattiva qualità di vita. Fumare fa invecchiare molto più rapidamente. Se non fumi, non permettere a chi vive o lavora con te di fumare in tua presenza, il fumo passivo danneggia anche la tua salute!**

### Smettere di fumare: non è mai troppo tardi

Smetti subito: senza fumo risparmi circa 1.000 euro all'anno, da usare per una bella vacanza, meglio che bruciarli in sigarette, no? E il risparmio non finisce qui, perché è dimostrato che chi non fuma si ammalava meno, quindi spende meno in medicine e cure. Ci sono molti professionisti pronti ad aiutarti in questo percorso. Chiedi al tuo medico o visita il sito [www.asl.milano.it](http://www.asl.milano.it) per trovare l'elenco aggiornato dei centri di disassuefazione di Milano.

Esistono anche farmaci per aiutarti a smettere che costano quanto le sigarette che smetterai di fumare, quindi non avrai spese extra. I primi benefici compaiono già dopo pochi giorni dall'ultima sigaretta: sentirai meglio odori e sapori, la pressione arteriosa si ridurrà e respirerai meglio. Dopo qualche settimana migliorerà la tua resistenza agli sforzi e alle infezioni. Dopo cinque anni si dimezzeranno anche il rischio di tumore al polmone e i problemi di cuore.

### Proteggi il tuo bambino

Se non fumi quando sei incinta, tuo figlio nascerà e crescerà più sano. Proteggi i bambini dal fumo passivo, dannosissimo già per i lattanti, e soprattutto dai il buon esempio evitando di fumare.

### Puoi rivolgerti a:

Cooperativa Progetto Integrazione, tel. 02.6698.6000, [www.progettointegrazione.it](http://www.progettointegrazione.it), [coop.progint@tiscali.it](mailto:coop.progint@tiscali.it)  
Telefono Mondo, la risposta che parla la tua lingua, tel. 800.513.340 (dal lunedì al venerdì dalle 14 alle 18), [www.telefonomondo.it](http://www.telefonomondo.it)

### ASL di Milano

Centralino 02.8578.1  
Consultori familiari e pediatrici: elenco strutture su [www.asl.milano.it](http://www.asl.milano.it)  
Uffici Relazioni con il Pubblico: Distretti 1/5, tel. 02.8578.8100-8200-8300-8400-8500 (orari 9-12.30 e 13.45-15) - Distretti 6/7, tel. 02.2498.2309/2545

### Ospedale dei Bambini V. Buzzi

Pronto Soccorso Pediatrico e Accettazione ostetrico-ginecologica, tel. 02.5799.5363  
**Ospedale San Carlo Borromeo**  
Ostetricia e Ginecologia, tel. 02.4022.2295-2296-2297-2298

Ambulatorio Generale, tel. 02.4022.240

Centro di Salute e Ascolto Donne Immigrate e i loro Bambini, tel. 02.4022.2486

### Ospedale San Paolo

Ostetricia/Ginecologia, tel. 02.8184.4534-4536  
Centro di Salute e Ascolto Donne Immigrate, tel. 02.8918.1040  
Filo Rosso (consulenza medica gratuita in gravidanza) - Tel. 02.8910.207

Testi a cura di: A. Donzelli, L. Ronchi, A. Pepe, G. Diana, M. E. Bettinelli, C. Cassatella, E. Caputo, E. A. Castiarena, S. Sacchi, P. Rossi.  
Traduzioni: M. Offenhenden, N. Hamdani, W. Mordin, S. Fu Juan, T. Karagodina, T. Abeyawardena.

Ringraziamo la Direzione Sociale dell'ASL di Milano per aver reso possibile la realizzazione del progetto, Patrizia Madoni e Donatella Sghedoni per i preziosi consigli, e ancora il Movimento Consumatori, Altroconsumo, l'Associazione Consumatori Utenti Lombardia per la documentazione fornita e il sostegno.

Progetto editoriale: **Carthusia Edizioni**. Direzione editoriale: P. Zerbi. Coordinamento editoriale: E. Colombo. Redazione testi: C. Rabolli. Illustrazioni: P. La Porta. Progetto grafico: E. Galli. Impaginazione: A. Pietrobon

© 2009 Carthusia Edizioni, Milano  
© 2009 Progetto Integrazione Onlus

Tutti i diritti riservati. 1 edizione - Tiratura fuori commercio  
Finito di stampare ottobre 2009 presso La Grafica snc, Molteno (LC)

