

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) 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 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 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). 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 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, 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

ASL di Milano

Centralino 02.8578.1
Consultori familiari e pediatrici: elenco strutture su 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)

