

ADULT



# Benessere e forma fisica

**Come tener d'occhio la salute  
senza perdere il sorriso**

**DIETOSYSTEM®**  
al fianco dei migliori nutrizionisti

La parola adulto deriva dal latino “*adultus*” participio passato di “*adolescere*” (in italiano = crescere); dunque il significato è “cresciuto”

LO SAPEVI?



## Un buon periodo della vita

L'età adulta è la **tappa di passaggio tra la giovinezza e la terza età**. Un periodo lungo e importante che inizia con una prima fase, detta di **transizione**, tra i 25 e i 40 anni, seguita da una seconda fase, detta della **maturità**, che si estende fino ai 65 anni.

## La consapevolezza del tempo

Se è vero che durante questo lungo periodo si stabilizzano gli aspetti lavorativi, familiari e sociali e si acquisisce maggiore esperienza, è altrettanto vero che i **cambiamenti a livello fisico e psichico**, possono mettere a dura prova la consapevolezza del tempo che passa, soprattutto in coloro che hanno sempre attribuito una certa rilevanza alla bellezza della giovinezza.

## Come cambia il fisico

### Nelle donne

#### Prima dei 40 anni

- il corpo inizia a perdere muscolo e aumentare grasso su glutei e cosce, spesso accompagnate da cellulite
- compaiono le prime rughe

#### Tra i 40 e i 50 anni

- la pelle perde elasticità
- le ossa si impoveriscono di minerali

#### Tra i 50 e i 65 anni

- la menopausa e i chili di troppo accentuano il rischio cardiovascolare e di osteoporosi



### Negli uomini

#### Prima dei 40 anni

- compaiono le prime rughe

#### Tra i 40 e i 50 anni

- il corpo inizia ad appesantirsi con una distribuzione del grasso a livello addominale
- la tonicità muscolare si riduce
- i capelli si diradano

#### Tra i 50 e i 65 anni

- si accentua il rischio cardiovascolare
- le ossa si impoveriscono di minerali
- le articolazioni sono rigide e deboli



I cambiamenti sono inevitabili e per questo vanno affrontati con **serenità** e un pizzico di **leggerezza**. Sapere però cosa cambia aiuta a capire come intervenire e rallentare il tempo che passa.

## Prevenzione e stile di vita sano

Uno stile di vita sano rende più lento il cambiamento. Una buona prevenzione parte da piccole azioni quotidiane come **buona alimentazione, costante attività fisica e corrette abitudini personali**.

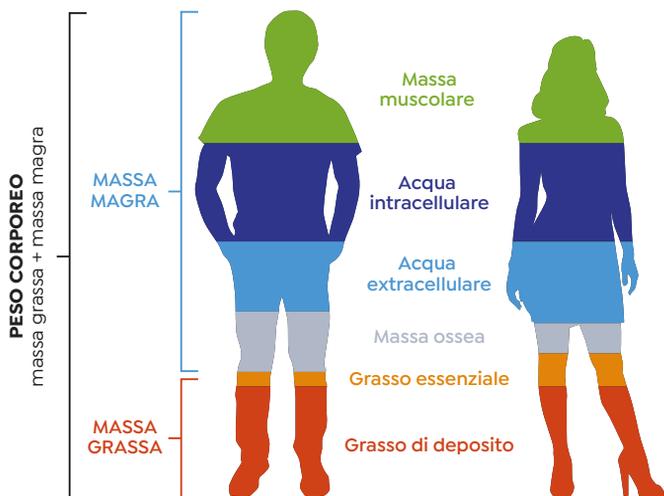
Sedentarietà, scorretta alimentazione ed eccesso di peso, così frequentemente associate, rivestono un ruolo determinante nel diffondersi di patologie definite “del benessere”. Scelte consapevoli rappresentano il presupposto per restare in forma e in salute.



## La composizione corporea

Monitorare il peso, la quantità di grasso e lo stato di idratazione corporeo è fondamentale per intervenire adeguatamente e garantire un buon stato di salute.

Misurare quindi la composizione corporea è basilare per conoscere esattamente se la distribuzione della **massa muscolare** e della **massa grassa** è ben proporzionata, se il peso corporeo è adeguato e se le abitudini alimentari sono corrette.



## LE PATOLOGIE DEL BENESSERE

- Diabete
- Obesità
- Aterosclerosi
- Sindrome metabolica
- Ipertensione
- Invecchiamento precoce

## L'attività fisica

L'efficacia dell'attività fisica nella prevenzione non si limita soltanto ad un aumento del dispendio energetico, ma coinvolge un complesso ben più ampio di benefici sia metabolici, sia psicologici e comportamentali.

Dedicarsi con regolarità ad attività di movimento, in ogni sua forma di espressione, è essenziale per promuovere benessere fisico e prevenire le malattie croniche.

Nel raccomandare un incremento dell'attività fisica è preferibile adottare un **approccio graduale** e non aggressivo che tenga conto delle reali possibilità fisiche.

### Alcuni effetti favorevoli dell'esercizio fisico

- miglioramento della flessibilità e mobilità articolare
- diminuzione della pressione
- miglioramento della funzionalità respiratoria
- aumento della massa muscolare
- riduzione della massa adiposa
- riduzione del rischio di osteoporosi
- controllo del diabete



## Mangiare sano

**FRUTTA, VERDURA, LEGUMI E CEREALI** per fornire all'organismo vitamine, sali minerali, fibre e proteine di origine vegetale utili al buon funzionamento dell'intestino e per prevenire l'invecchiamento. È necessario farne un uso quotidiano.

**UOVA, LATTE, CARNE E PESCE** per fornire all'organismo proteine nobili, vitamine del gruppo B e ferro.

**CONDIMENTI** per fornire grassi vegetali essenziali e vitamine utili per prevenire l'insorgenza di patologie cardiovascolari.



### DA RICORDARE!

Frequenza settimanale  
dei secondi piatti

<b>Carne</b>	4 volte a settimana
<b>Pesce</b>	3 volte a settimana
<b>1-2 uova</b>	1 volta a settimana
<b>Formaggi</b>	2 volte a settimana
<b>Affettati</b>	2 volte a settimana
<b>Legumi</b>	2 volte a settimana

## 5 pasti al giorno

Un'alimentazione corretta è fatta anche di pasti regolari. Meglio assumere 5 pasti al giorno per garantire all'organismo il benessere e le prestazioni psicofisiche nell'arco della giornata.

Il consiglio è quello di aggiungere ai tradizionali pasti due **spuntini** leggeri, uno a metà mattina e l'altro nel pomeriggio, a base di yogurt, frutta fresca e secca.



## Bere 1.5 litri di acqua al giorno

L'acqua aiuta a rigenerare le cellule, a prevenire la formazione di rughe ed eliminare le tossine



Se desideri controllare la tua alimentazione **rivolgiti al nutrizionista** che dopo averti preso le misure e analizzato la tua composizione corporea, ti preparerà una dieta sana e personalizzata.

Spazio riservato al nutrizionista

ADULT



# Benessere e forma fisica

Come tener d'occhio la salute  
senza perdere il sorriso

**DIETOSYSTEM®**  
al fianco dei migliori nutrizionisti