

IN FORMA  
dentro

20  
20  
6

e FUORI  
dall'officina



EBER  
Ente  
Bilaterale  
Emilia  
Romagna

OPRA

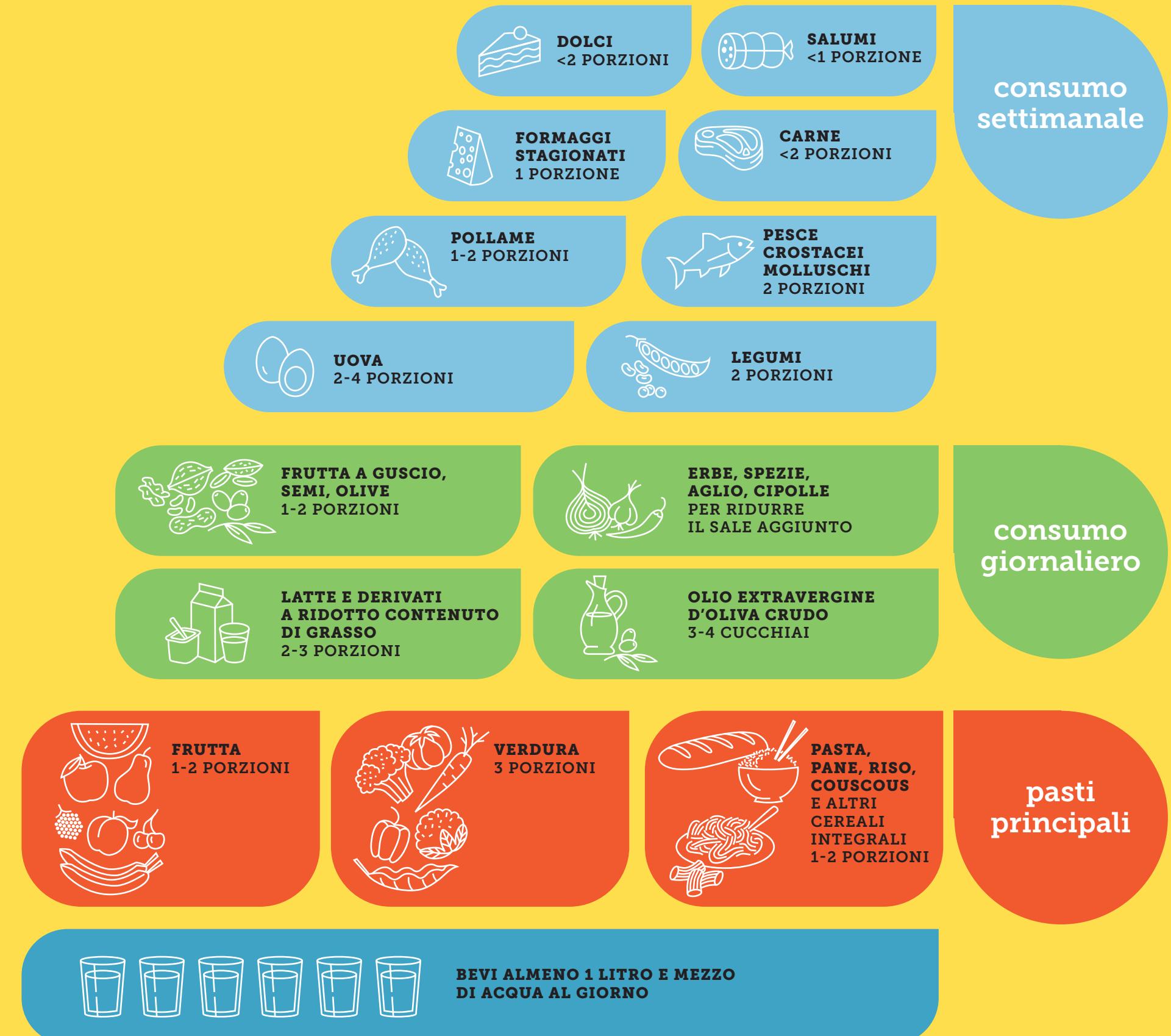
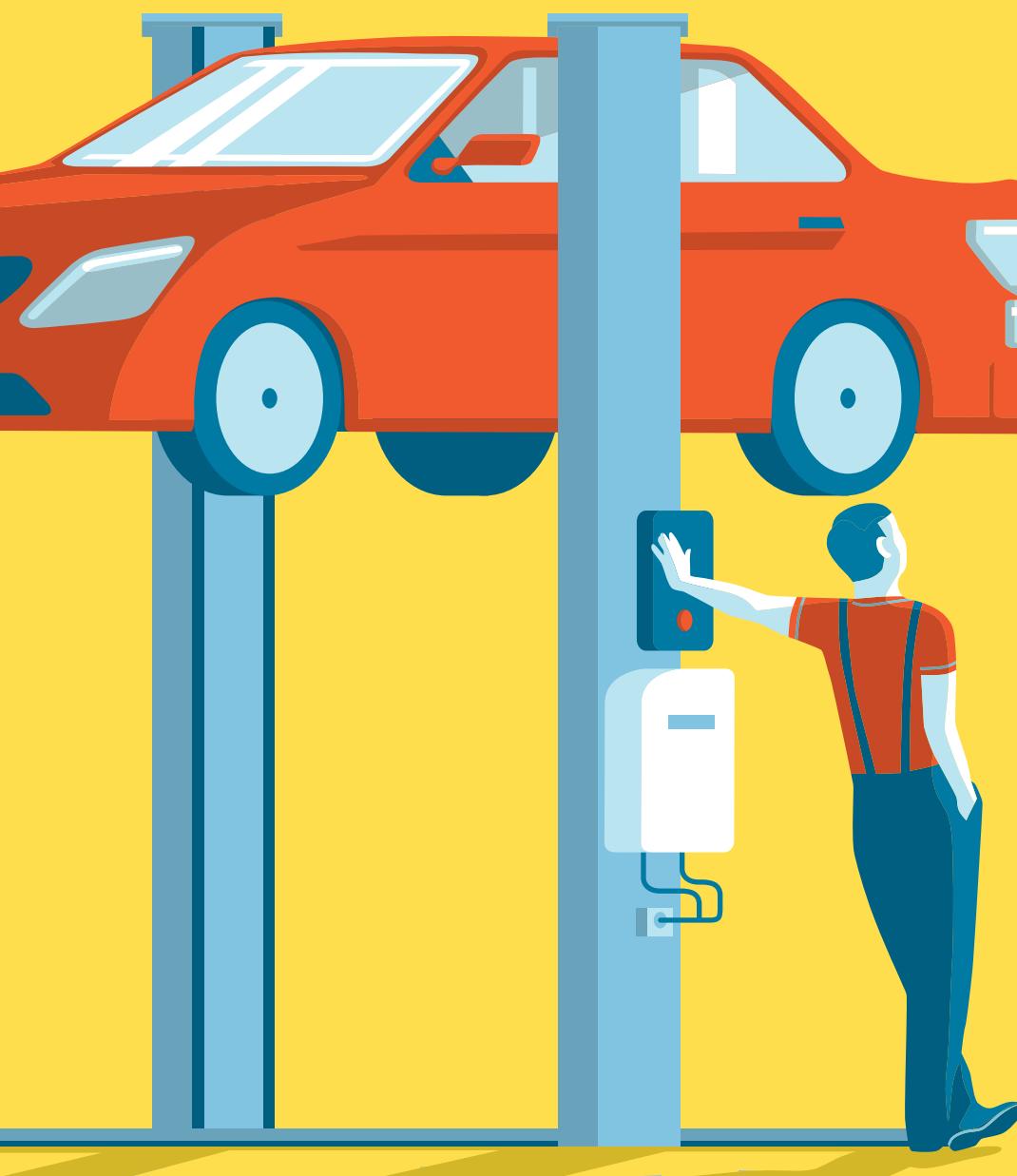
COSTRUIAMO  
SALUTE  
A PROVA DELLA PREVENZIONE 2015  
DELLA REGIONE EMILIA-ROMAGNA

Regione Emilia-Romagna

# Ogni giorno, la salute passa da ciò che mangi

(se segui la dieta mediterranea)

Con la dieta mediterranea puoi ottenere una corretta forma fisica e numerosi vantaggi per la salute, come ad esempio ridurre il rischio di ammalarti di tumore, di diabete e malattie cardiovascolari.



**pensa**  
a cosa metti  
nel piatto...

... e nel  
bicchiere

USA PICCOLE QUANTITÀ  
DI OLI VEGETALI  
(MEGLIO SE OLIO EXTRA  
VERGINE DI OLIVA).  
LIMITA IL BURRO.  
UTILIZZA LE SPEZIE  
E RIDUCI IL SALE.

BEVI SOPRATTUTTO  
ACQUA, EVITANDO  
BIBITE GASSATE  
E ZUCCHERATE  
(COMPRESI I SUCCHI  
DI FRUTTA).

MANGIA MOLTA VERDURA  
E ORTAGGI DI STAGIONE  
(3 PORZIONI OGNI GIORNO),  
VARIANDO IL PIÙ  
POSSIBILE.

MANGIA  
2 FRUTTI  
DI STAGIONE  
OGNI GIORNO,  
VARIANDONE  
I COLORI.

cereali  
integrali

proteine  
sane

frutta

ortaggi

MANGIA CEREALI  
INTEGRALI (PASTA, PANE)  
NON SOLO GRANO  
MA ANCHE RISO, FARRO,  
ORZO. EVITA I CEREALI  
RAFFINATI.

PRIVILEGIA IL PESCE,  
LE CARNI BIANCHE,  
I LEGUMI E LA FRUTTA  
IN GUSCIO. LIMITA LA  
CARNE ROSSA. EVITA GLI  
AFFETTATI E LE CARNI  
CONSERVATE.  
LIMITA IL CONSUMO  
DI LATTE E DERIVATI.

GENNAIO 2026

LU	MA	ME	GI	VE	SA	DO
			<b>1</b>	2	3	<b>4</b>
5	<b>6</b>	7	8	9	10	<b>11</b>
12	13	14	15	16	17	<b>18</b>
19	20	21	22	23	24	<b>25</b>
26	27	28	29	30	31	

FEBBRAIO 2026

LU	MA	ME	GI	VE	SA	DO
						<b>1</b>
2	3	4	5	6	7	<b>8</b>
9	10	11	12	13	14	<b>15</b>
16	17	18	19	20	21	<b>22</b>
23	24	25	26	27	28	

MARZO 2026

LU	MA	ME	GI	VE	SA	DO
						<b>1</b>
2	3	4	5	6	7	<b>8</b>
9	10	11	12	13	14	<b>15</b>
16	17	18	19	20	21	<b>22</b>
23	24	25	26	27	28	<b>29</b>
30	31					

# Mi piace se ti muovi!

(non siamo fatti per stare troppo fermi)

**M**uoversi fa bene! Fai almeno 30 minuti al giorno di attività fisica moderata per rimanere in salute!

Stai  
fermo  
il meno  
possibile



1  
Cogli ogni occasione per essere attivo, più volte al giorno

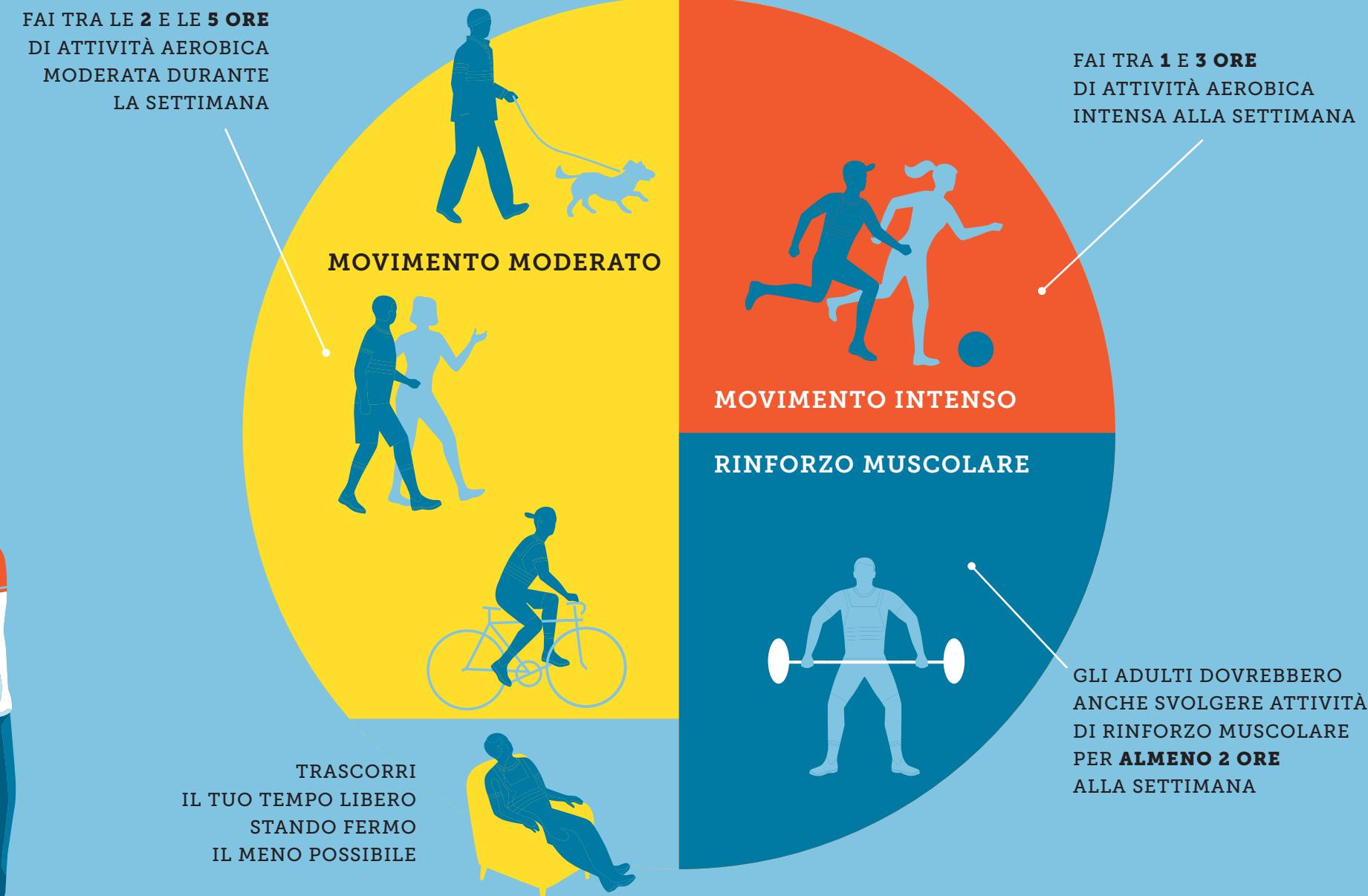
2  
Fai esercizio aerobico tutti i giorni o almeno 5 volte a settimana

3  
Rinforza i muscoli 2-3 volte a settimana

## 7

## vantaggi dell'attività fisica

1. Aiuta a mantenere un peso corporeo sano.
2. Aumenta la massa e la forza muscolare.
3. Aumenta la densità ossea riducendo il rischio di **osteoporosi**.
4. Riduce il rischio di demenza.
5. Diminuisce il rischio di sviluppare malattie cardiovascolari.
6. Riduce il rischio di insorgenza diabete di tipo 2.
7. Previene l'insorgenza di alcuni tumori.



APRILE 2026

LU	MA	ME	GI	VE	SA	DO
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

MAGGIO 2026

LU	MA	ME	GI	VE	SA	DO
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

GIUGNO 2026

LU	MA	ME	GI	VE	SA	DO
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

# L'alcol riduce le tue prestazioni

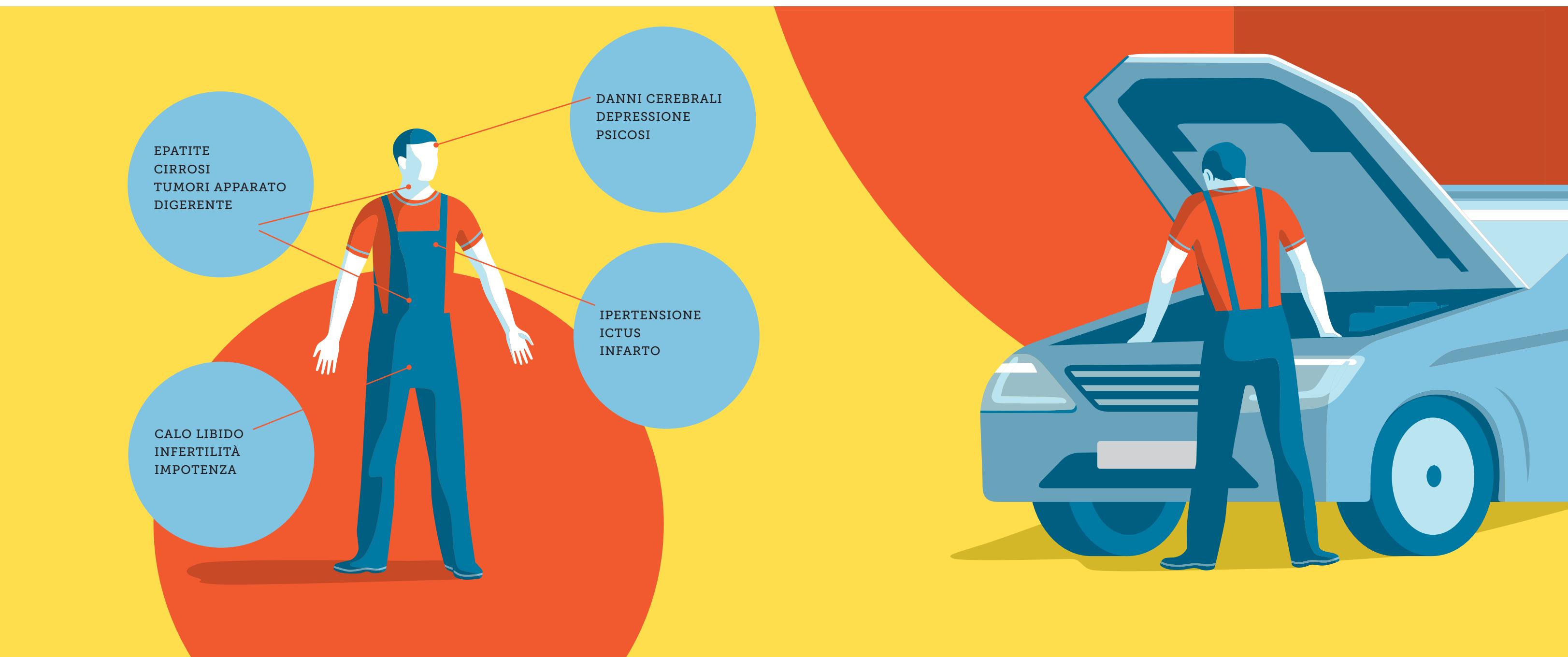
(eh sì, anche a letto)

**M**agari sai già che l'alcool può danneggiare molti organi, favorire lo sviluppo di malattie e tumori, creare dipendenza... ma forse non sai ancora che può peggiorare anche la tua vita sessuale e ridurre le tue prestazioni!

Ricordati che bere alcolici sul lavoro è vietato dalla legge.

Può bastare anche solo un bicchiere di birra o di vino (livelli di alcol nel sangue pari a 0.5 g/l) per raddoppiare il rischio di farti male mentre lavori.





**LUGLIO** 2026

LU	MA	ME	GI	VE	SA	DO
			1	2	3	4
6	7	8	9	10	11	<b>12</b>
13	14	15	16	17	18	<b>19</b>
20	21	22	23	24	25	<b>26</b>
27	28	29	30	31		

**AGOSTO** 2026

LU	MA	ME	GI	VE	SA	DO
					1	<b>2</b>
3	4	5	6	7	8	<b>9</b>
10	11	12	13	14	<b>15</b>	<b>16</b>
17	18	19	20	21	22	<b>23</b>
24	25	26	27	28	29	<b>30</b>
			31			

**SETTEMBRE** 2026

LU	MA	ME	GI	VE	SA	DO
			1	2	3	4
7	8	9	10	11	12	<b>13</b>
14	15	16	17	18	19	<b>20</b>
21	22	23	24	25	26	<b>27</b>
28	29	30				

# Mandare in fumo la tua salute? Anche no!

(Puoi smettere, garantito)

## Quando smetti di fumare

1. **entro 20 minuti** si abbassa la frequenza cardiaca e la pressione del sangue;
2. **entro 12 ore** l'ossigeno nel tuo corpo torna a livelli normali, i muscoli e il sonno migliorano;
3. **dopo 1 - 9 mesi** la tosse si riduce, respiri meglio e sei fisicamente più attivo;
4. **entro un anno** il rischio di infarto diventa la metà di quando fumavi;
5. **dopo 5 - 15 anni** il rischio di malattie cardiovascolari e di tumori si riduce quasi come se non avessi mai fumato;





## OTTOBRE 2026

LU	MA	ME	GI	VE	SA	DO
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

## NOVEMBRE 2026

LU	MA	ME	GI	VE	SA	DO
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
			30			

## DICEMBRE 2026

LU	MA	ME	GI	VE	SA	DO
			1	2	3	4
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

# Cosa puoi fare per la tua salute...

quando lavori...

1

**NON  
FUMARE**

Non fumare per evitare una somma di effetti dovuti a sostanze presenti nell'ambiente di lavoro sullo stesso organo bersaglio (il polmone). Con le mani potresti portare alla bocca sostanze cancerogene rimaste sulla pelle o sul guanto.

2

**NON  
MANGIARE  
NÉ BERE**

Con le mani potresti portare alla bocca sostanze cancerogene rimaste sulla pelle o sul guanto.

3

**LAVORA  
CON PORTE  
E FINESTRE  
APERTE**

Tieni aperte le finestre per aumentare lo scambio di aria con l'esterno, in modo da ridurre la concentrazione di gas di scarico dentro l'officina.

4

**ACCENDI  
SEMPRE  
GLI  
ASPIRATORI**

5

**NON  
LASCIARE  
ACCESI  
I MOTORI  
PIÙ DEL  
NECESSARIO**

6

**CONTROLLA  
L'EFFICIENZA  
DEGLI  
ASPIRATORI**

Per limitare al minimo la probabilità di respirare i gas di scarico (cancerogeni) e ridurre i rischi per la tua salute e la tua sicurezza.

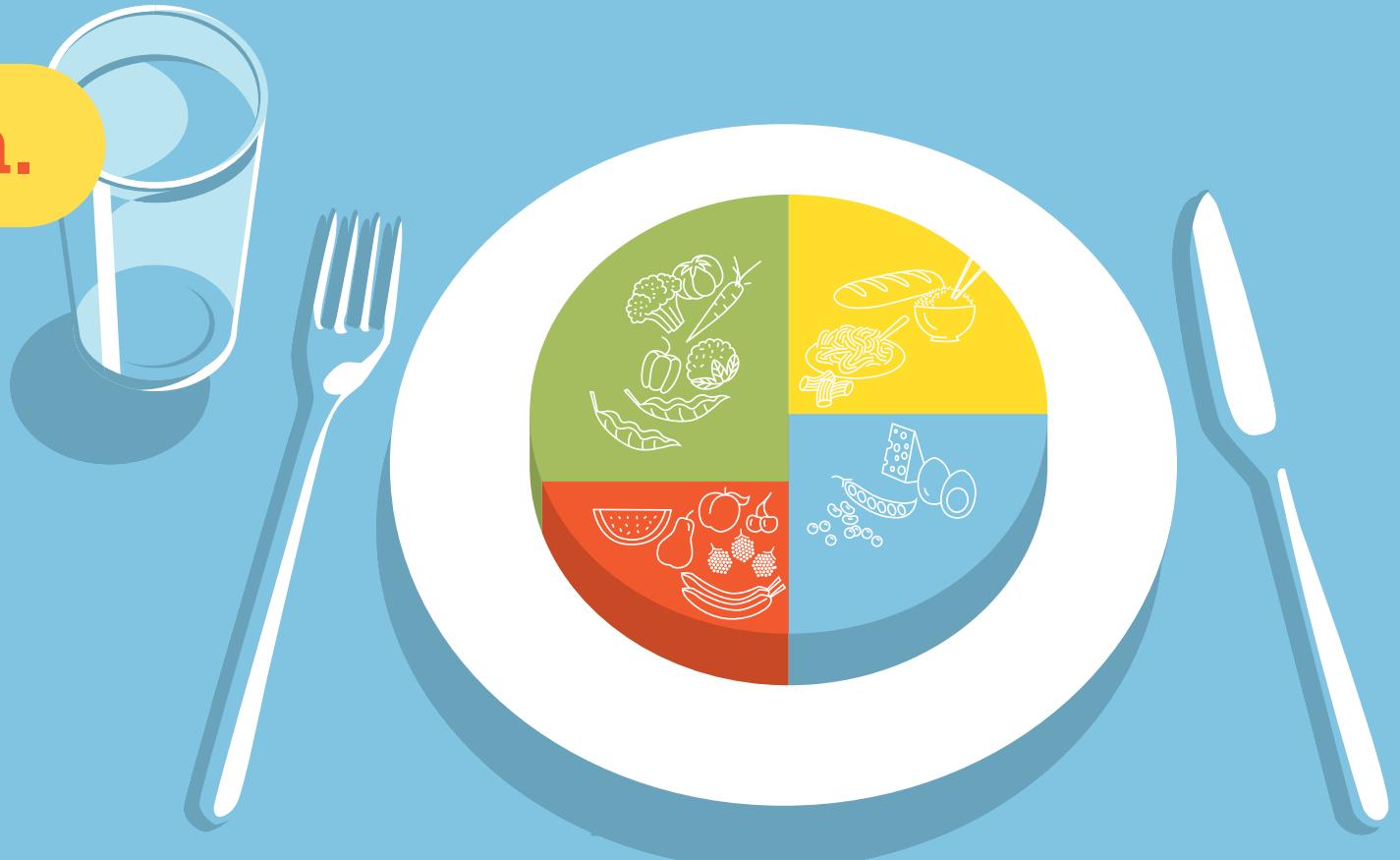


## ... e quando sei fuori dall'officina.



Il fumo è il principale fattore di rischio per le malattie respiratorie più diffuse: tumore polmonare, bronchite cronica, asma... Il fumo è anche uno dei più importanti fattori per ictus e infarto.

L'alcol è un cancerogeno, è importante limitarne il consumo.



Adottare la dieta mediterranea porta benefici alla salute: la riduzione del rischio di tumori, di malattie cardiovascolari e del diabete di tipo 2.

Chi pratica almeno 30 minuti di attività fisica moderata, quasi tutti i giorni, ha un'aspettativa di vita maggiore di chi ha una vita sedentaria. La sedentarietà aumenta il rischio di sviluppare tumori.



Movimento,  
alimentazione,  
lotta al fumo in  
Emilia-Romagna

