

LA CARTA PER MIGLIORARE LA TUA SALUTE

DONNA ()		UOMO ()	
ETÀ 20-34 ()	35-39 ()	40-44 ()	45-49 () 50-54 () 55-59 () 60-64 () 65-69 () 70-74 () 75->> ()
ALTEZZA m		PESO kg	
INDICE DI MASSA CORPOREA = PESO (kg) : [ALTEZZA (m) x ALTEZZA (m)] = kg/m ²			
CIRCONFERENZA ADDOME cm			

LA CARTA DEI VALORI BIOMETRICI

- Serve per evidenziare gli indicatori di rischio misurabili che nel giro degli anni potrebbero danneggiare la tua salute e portare allo sviluppo del cancro, del diabete, di malattie respiratorie, di malattie cardiovascolari, di malattie mentali e di patologie del cavo orale.
- Permette al tuo dentista / medico di fornirti informazioni, consigli e terapie individuali (quando sono necessarie) per curare la tua salute e mantenerla a lungo.
- Permette a te stesso di migliorare la tua salute con un tuo piano d'azione personalizzato.

	OTTIMO	ATTENZIONE	RISCHIO
INDICE DI MASSA CORPOREA	18.5 – 24.9	25.0 – 29.9	30 – >>
GLICEMIA	<100 mg/dL	100 – 125 mg/dL	126 mg/dL – >>
COLESTEROLO	< 200 mg/dL	200 – 239 mg/dL	240 mg/dL – >>
PRESSIONE SANGUIGNA S/D	<120 / <80	120-139 / 80-89	>140 / >90
DENTI / GENGIVE	---	- carie / dolore + sanguinamento / aspetto	+++

IL PIANO PER MIGLIORARE LA MIA SALUTE

Il mio desiderio

Il mio contributo

Il contributo del mio
dentista / medico

Entro il

raggiungerò

tutti i valori

LA CARTA DELLO STILE DI VITA

- Aiuta a capire come si può migliorare la propria salute cambiando stile di vita.
- Permette al tuo dentista / medico di aiutarti a migliorare la tua salute e il tuo benessere.
- Ti permette di realizzare il tuo piano d'azione personalizzato per migliorare la tua salute.

DIETA SALUTARE

OTTIMO



ATTENZIONE



RISCHIO



- Una dieta poco salutare aumenta il rischio di sovrappeso, obesità, carie e malattie delle gengive.

5 porzioni di frutta e verdura al giorno

Meno di 5 porzioni di frutta e verdura al giorno

Non mangio né frutta, né verdura

+ **Mangia più frutta e verdura e abbassa la quantità di grassi saturi, di sale e di zuccheri. Dalla prima infanzia dai la tua preferenza a latte ed acqua al posto di bibite zuccherate.**

ATTIVITÀ FISICA



- La mancanza di attività fisica aumenta il rischio di malattie cardiovascolari, del diabete e di alcuni tumori

≥ 30 min. di attività fisica al giorno

Meno di 30 min. di attività fisica al giorno

Non faccio attività fisica

+ **Dedica più tempo all'attività fisica a casa e al lavoro e pratica uno sport che ti piace.**

FUMARE TABACCO



- Il fumo aumenta il rischio tuo e di chi ti sta vicino di tumori, di malattie dei polmoni, di ictus e di infarto.

Non ho mai fumato

Ho smesso

Fumo

+ **Smetti di fumare oggi stesso. Il tuo dentista / medico può assisterti se tu lo vuoi.**

BERE ALCOL



- L'abuso di alcol aumenta il tuo rischio di malattie mentali, di danni al fegato e di altre malattie letali.

< 29 g / giorno ♂
2 bibite / giorno
< 17 g / giorno ♀

3 - 4 bibite al giorno

più di 5 bibite al giorno x più di 5 giorni settimanali

+ **Limita il consumo di alcol per giorno.**

BERE ACQUA



- La scorretta idratazione provoca danni fisici e mentali e favorisce l'invecchiamento precoce.

≥ 35 ml / kg al giorno
♂ + ♀

< 35 ml / kg al giorno
♂ + ♀

Non sento mai la necessità di bere acqua

+ **Bevi un bicchiere d'acqua ogni ora e sarai in forma fisica e mentale perfetta. Scopri i sapori delle acque buone del tuo paese. Se lavori fisicamente o pratichi uno sport devi bere di più.**

IL PIANO PER MIGLIORARE LA MIA SALUTE

Il mio desiderio

Il mio contributo

Il contributo del mio dentista / medico

Entro il

raggiungerò

tutti i valori

