



Decalogo transculturale per le multi etnie utile a prevenire le malattie non trasmissibili “La tua cultura. La tua cucina. La tua salute”

1. La tua cucina è una risorsa.

Continua a mangiare i cibi sani (legumi, cereali integrali, verdure di stagione) della cucina tradizionale del tuo paese.

2. Attenzione a ciò che cambia.

Lontano da casa cambiano anche le abitudini. Mangia più cibo fresco e meno fast food, cibi e bevande industriali.

3. Bevi acqua.

Hai sete? Scegli l'acqua. Per dare più gusto, aggiungi limone, arancia, menta o quello che preferisci, senza aggiungere zucchero.

4. Non eliminare i cibi preferiti del tuo paese: cambia cottura.

Prova a friggere meno e a cucinare al forno, bollitura, vapore o griglia.

5. Dolci e alcolici: solo occasionali.

Il cibo delle feste è anche piacere e tradizione. Teniamoli per le occasioni speciali, non per tutti i giorni e sempre con moderazione.

6. Muoviti ogni giorno

Non serve sempre una palestra. Cammina, sali le scale, balla, fai lavori in casa. Ogni movimento conta.

7. Più fresco, meno confezionato e ultraprocesso.

Se non comprendi l'etichetta sull'alimento (snack, merendine, piatti pronti), rischi di mangiare troppo sale, zuccheri e grassi non buoni. Scegli più spesso cibi freschi e cucinati in casa.

8. Anche dormire è prendersi cura di sé.

Anche lo stress e dormire poco possono influenzare il peso corporeo. Prenderti cura del sonno è prenderti cura della tua salute.

9. Ascolta il tuo corpo e chiedi aiuto.

Il tuo peso e la tua salute ti preoccupano? Parlane con il medico. E se la lingua è un problema, chiedi l'aiuto di un mediatore o un interprete.

10. Insieme è più facile.

Non cambiare da solo. Coinvolgi la famiglia e la tua comunità: mangiare meglio insieme è più facile.

IN COLLABORAZIONE CON

LA SALUTE PARLA TUTTE LE LINGUE

10 ottobre 2026

Con il patrocinio di

