

AMBIENTE E SALUTE

Gli stili di vita salutari aiutano la tua salute e l'ambiente che ti circonda



La promozione di stili di vita salutari porta benefici sia alla salute individuale che all'ambiente circostante. Adottare abitudini sane, come una **dieta equilibrata, attività fisica regolare e la riduzione del consumo di sostanze nocive**, quali fumo ed alcol, non solo previene malattie e migliora il benessere personale, ma può anche avere un impatto positivo sull'ambiente.

I **benefici per la salute** sono molteplici e ben noti:

- a) **Prevenzione delle malattie croniche** come diabete, malattie cardiovascolari e alcuni tipi di tumore, con aumento dell'aspettativa di vita, con una maggiore longevità e una migliore qualità della vita in età avanzata.
- b) **Miglioramento del benessere psicologico** mediante l'attività fisica e una corretta alimentazione, che contribuiscono a ridurre lo stress, l'ansia e la depressione, migliorando l'umore e la qualità della vita.

Di conseguenza, sono apprezzabili anche i **benefici per l'ambiente**:

- a) **Riduzione dell'impatto ambientale**, scegliendo alimenti a chilometro zero, riducendo il consumo di carne e preferendo mezzi di trasporto sostenibili (bicicletta, camminata, mezzi pubblici) contribuisce a ridurre l'inquinamento atmosferico e acustico.
- b) **Promozione della sostenibilità**, con scelte consapevoli e responsabili, riducendo gli sprechi, alimentari, idrici ed energetici, per preservare le risorse naturali per le generazioni future.

In sintesi, adottare comportamenti virtuosi, come una corretta alimentazione, attività fisica e scelte sostenibili, può portare a un benessere a lungo termine, sia a livello individuale che collettivo.

**Promuovere stili di vita salutari è un investimento per il futuro,
sia per la propria salute che per quella del pianeta.**