

## L'educazione alla salute

L'educazione sanitaria ha lo scopo di:

- aumentare le conoscenze e le esperienze dell'individuo nei confronti delle malattie del corpo e delle sue funzioni, della prevenzione e della cura,
- aumentare le conoscenze e le esperienze in rapporto al servizio sanitario e al suo funzionamento
- stimolare la conoscenza dei fattori sociali, politici, ambientali che influenzano la salute

Queste in breve le finalità dell'educazione sanitaria secondo le indicazioni emerse dall'Ufficio Europeo O.M.S. (Organizzazione Mondiale per la Sanità).

In poche parole tutto ciò significa:

## Promozione della salute

Promozione della salute significa adottare stili di vita utili alla salute.

## Una buona alimentazione è alla base di una buona salute

Come sappiamo, se si assimilano più calorie di quelle effettivamente spese giornalmente e facenti parte del nostro fabbisogno, il nostro corpo tende ad accumulare grasso superfluo.

Quindi per mantenere il peso forma è essenziale conoscere il fabbisogno calorico giornaliero del nostro organismo.