



# ISTITUTO AUXOLOGICO ITALIANO

Istituto di ricovero e cura a carattere scientifico

Il progetto AUXO-ENIGMI è realizzato interamente dai ragazzi del reparto di Auxologia dell'Ospedale San Giuseppe di Piancavallo.

NOTE: TUTTI I DIRITTI SONO RISERVATI. NESSUNA PARTE DI QUESTA PUBBLICAZIONE PUÒ ESSERE RIPRODOTTA, ARCHIVIATA O TRASMESSA SENZA IL CONSENSO DEGLI AUTORI

Istituto Auxologico Italiano è un IRCCS  
(Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico)  
che opera sia in regime di convenzione con il Sistema Sanitario  
Regionale sia in regime privato.

Fondato nel 1958, Auxologico è una Fondazione che ha come esclusive finalità la ricerca scientifica e l'attività di cura dei pazienti. Auxologico è presente in Lombardia e in Piemonte con 15 strutture ospedaliere, poliambulatoriali e di ricerca che lavorano in stretta sinergia.

L'ospedale Auxologico di Piancavallo è una struttura ospedaliera riconosciuta a livello nazionale come punto di riferimento e di eccellenza per la cura dell'obesità grave.

È altamente specializzata nella ricerca, cura e riabilitazione di malattie metaboliche come l'obesità, disturbi del comportamento alimentare, disordini della crescita e malattie neurologiche.

# AUXO-ENIGMI

IL CRUCIVERBA MENSILE REALIZZATO DAI RAGAZZI DEL REPARTO DI AUXOLOGIA

## IL TEMA DEL MESE È: IL NATALE

Quanti minuti impiega il nostro corpo per recepire e inviare i segnali di sazietà al cervello?



## LO SAPEVI?

### RESTARE IN FORMA A NATALE

Ciò che ci fa ingrassare (e dimagrire) è quello che mangiamo tutti i giorni, a tutti i pasti.

Il giorno di Natale è uno, quindi è giusto partecipare al convivio, senza però fare "bis" di ogni portata.

#### 1. FAI ATTENZIONE AL VINO

L'alcool contiene delle calorie "liquide" e prive di nutrienti (meglio non superare un calice a pasto).

#### 2. SII DOLCE... MA CON MODERAZIONE

I dolci natalizi sono ipercalorici (marron glacé, panettoni, pandoro, torroni...), hanno molti zuccheri e molti grassi, quindi la moderazione e i piccoli assaggi sono sempre l'approccio migliore.

#### 3. IL "SALTO DEL PASTO" NON È UNO SPORT

Evita di arrivare ai pasti affamato, avendo cioè saltato i pasti precedenti, soprattutto la colazione.

Fare una colazione completa ogni mattina aiuta la gestione della fame nell'arco della giornata.

#### 4. LE VERDURE SONO IL TUO MIGLIOR ALLEATO

Se ci si sente molto affamati, è meglio iniziare i pasti con verdure fresche per limitare l'assunzione di cibi più calorici.

#### 5. MANTIENI IL FOCUS SULLE PERSONE, NON SUL CIBO

Assapora il piacere di ritrovarsi e stare insieme a famigliari, amici o colleghi.

#### 6. MANGIA PIANO, MANGIA SANO

Il nostro corpo impiega un po' di tempo per rendersi conto che siamo "sazi" e inviare i giusti segnali di sazietà al nostro cervello: più lentamente si mangia - masticando bene - meno si mangia.

#### 7. L'IMPORTANZA DEL "NO"

Impara a rifiutare ulteriore cibo quando ti senti sazio, usa modi gentili, senza che l'ospite si offenda.

#### 8. MANGIARE È ASSAPORARE

Apprezza il cibo e cerca di distinguere bene consistenze e sapori: la consapevolezza nel mangiare è un modo per evitare di assumere tanto cibo in poco tempo.

#### 9. VACANZA NON SIGNIFICA INERZIA

Se ce n'è la possibilità, balla alle feste oppure trova il tempo per camminare 30 minuti ogni giorno.

#### 10. E DOPO?

Il giorno dopo un pranzo o una cena abbondante non saltare i pasti e soprattutto ricordati di bere acqua, tè, tisane e prediligere pasti liquidi come minestrone o brodi.

Non mangiare qualcosa soltanto perché ti piace buttarla via: tieni solo ciò che gradisci di più, da condividere con amici e parenti. Magari dona il resto a chi non ha abbondanza di cibo, o alle mense dei poveri per la ridistribuzione: è un bel gesto e ti aiuta a contenere le calorie!

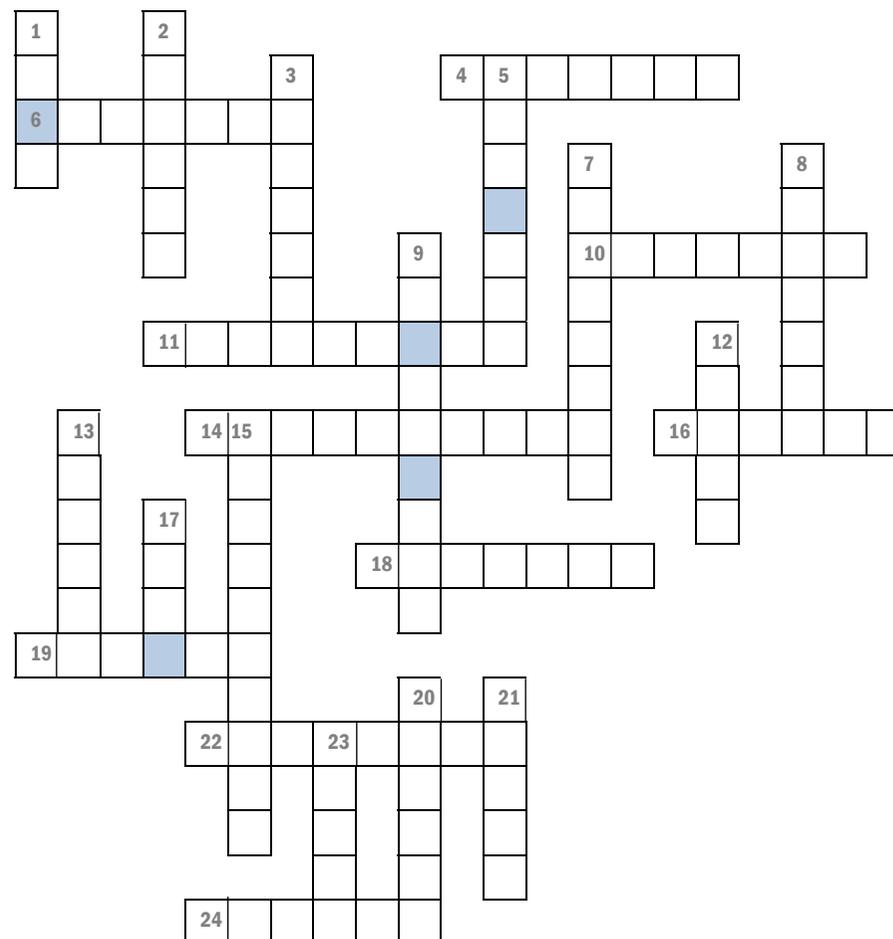
**VUOI SCOPRIRE LA CURIOSITÀ DEL MESE?  
GIRA LA PAGINA E RISOLVI IL CRUCIVERBA!**

## ORIZZONTALI

- 4. Il dono dell'epifania per i "bambini cattivi"
- 6. Il 24 dicembre
- 10. Rappresentazione plastica della natività
- 11. La prima festività dell'anno
- 14. I regali preferiti dai bambini
- 16. Il nome del Santo predecessore di Babbo Natale
- 18. Tra l'oro e la mirra
- 19. Il "tunnel di passaggio" di Babbo Natale
- 22. L'arcangelo che annunciò la nascita di Gesù a Maria
- 24. La stella seguita dai Re Magi

## VERTICALI

- 1. Cade a fiocchi nel periodo natalizio
- 2. La trainano le renne
- 3. L'alternativa al panettone
- 5. Il calendario in attesa del Natale
- 7. La terra di Babbo Natale
- 8. Di stoffa o di neve
- 9. Il dolce con i canditi
- 12. Insieme al bue nella stalla
- 13. La prima "casa" di Gesù
- 15. La festa dell'8 dicembre
- 17. Gli aiutanti di Babbo Natale
- 20. Con le scarpe tutte rotte e il cappello alla romana
- 21. Il colore di Babbo Natale... Prima della Coca Cola
- 23. Trasportano la slitta di Babbo Natale



**Quanti minuti impiega il nostro corpo per  
ricepire e inviare i segnali di sazietà al cervello?**  
UNISCI E RIORDINA LE LETTERE NELLE CASELLE COLORATE E SCOPRI LA RISPOSTA