

ISCRIVITI ANCHE TU!!



Una mail al giorno è un servizio che inoltra al tuo indirizzo di posta elettronica messaggi periodici per migliorare la tua salute.

Agisce soprattutto incoraggiando e sostenendo i comportamenti protettivi per la salute. Gli autori dei messaggi lavorano in istituzioni pubbliche, scientifiche o di ricerca del settore e puoi trovarli elencati nella sezione "credits" di ogni percorso.

Il ruolo dei comportamenti individuali per la salute ha ottenuto sempre maggiori conferme da parte della ricerca scientifica tanto che molti esperti ritengono che la strategia migliore per arginare l'epidemia di malattie croniche attesa (e già in atto) per il XXI secolo stia proprio nella capacità di incoraggiare e modificare i comportamenti dannosi.

Alcuni calcoli stimano che oltre il 70% della mortalità prematura sarebbe evitabile con soli 4 comportamenti individuali: **non fumare**, **svolgere attività fisica** secondo i livelli raccomandati, **alimentarsi correttamente** e in modo da mantenersi "normopeso".

In particolare "Una mail al giorno" è stato sviluppato nell'ambito del programma WHP di promozione della salute negli ambienti di lavoro di promosso dalla Regione Lombardia (maggiori informazioni sul sito retewhplombardia.org) Allo sviluppo dei percorsi di messaggistica collaborano prevalentemente esperti di promozione della salute e di settori specifici operanti nel Servizio Sanitario Regionale.

Le Referenti Aziendali del programma WHP
Angelina Guerriero tel.0331 699 767
Cinzia Zaffaroni tel.0331699 851

Cristina Lo Biundo PO Gallarate tel.0331 751 284
Ida Ferro PO Busto tel.0331 699 814.
Bisioli Laura PO Saronno tel.02 961 3413.

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ASST Valle Olona

SCHEMA RIASSUNTIVO

Aree tematiche per cui si chiede l'iscrizione sono almeno 2:

- ❖ **ALIMENTAZIONE CORRETTA**
- ❖ **ATTIVITA' FISICA**

Per l'area tematica:

- ❖ **FUMO DI TABACCO**

Si chiede l'iscrizione solo per i fumatori

- La mail contiene **un oggetto** e **un testo**, nel quale viene introdotto e spiegato il tema del giorno.
- Ogni mail ha **uno o due allegati**, di lunghezza variabile, e può proporre anche **un link di approfondimento** (anche ricette-per l'area tematica Alimentazione).

<http://www.unamailalgiorno.it>

