

|  |
| --- |
| Cambiamenti climatici e salute - Ridurre il proprio impatto e migliorare la propria salute (benefici per la salute derivanti dalla mitigazione dei cambiamenti climatici)Agire contro il cambiamento climatico non è solo positivo per l'ambiente, ma migliora anche la salute e fa risparmiare denaro.Camminando o andando in bicicletta invece di guidare puoi ridurre le emissioni di gas serra e il rischio di essere affetto da malattie come obesità, diabete e cardiopatie.Ciò, insieme all'utilizzo dei mezzi pubblici, riduce anche l'inquinamento atmosferico.Mangiare più frutta, verdura e cereali integrali, oltre a seguire uno stile di vita attivo, migliorerà il tuo benessere psicofisico aiutandoti a mantenere peso, colesterolo e pressione sanguigna a livelli salutari.Riducendo la quantità di alimenti trattati e confezionati che mangi, riduci anche la quantità di rifiuti che finisce in discarica.Scegliere l'acqua del rubinetto piuttosto che l'acqua in bottiglia o le bevande zuccherate non è solo una scelta migliore per la salute e l'ambiente, ma è anche una scelta molto più economica.Riscaldare e raffreddare la casa in modo efficiente ti aiuterà a mantenere una casa confortevole e a rimanere in salute tutto l'anno, risparmiando sull'energia.Tutti questi benefici non sono solo positivi per la nostra salute, ma aiutano anche a ridurre le richieste sul sistema sanitario e sul nostro ambiente. Tutti ne guadagnano.Cambiamento climatico e salute: agisci oggi per un domani più sano. |

|  |
| --- |
| To receive this publication in an accessible format phone 1300 761 874 using the National Relay Service 13 36 77 if required, or email environmental.healthunit@health.vic.gov.auAuthorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.© State of Victoria, Department of Health, October 2021.Available from the [Climate change and health – Reducing your impact and improving your health (video) page](https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/Videos/Climate-change-and-health-reducing-your-impact-and-improving-your-health) <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/Videos/Climate-change-and-health-reducing-your-impact-and-improving-your-health> on the Better Health Channel website. |