



www.mistoacuore.it



ATTIVITÀ FISICA

L'attività fisica regolare migliora globalmente la salute fisica e psichica e riduce il rischio di malattie come ipertensione arteriosa, osteoporosi, dislipidemia, diabete, sovrappeso, cardiopatie, ictus e depressione; aumenta l'autostima e migliora la qualità del sonno.

Praticare regolarmente attività fisica fa bene ad ogni età: fare sport, andare in bicicletta ma anche semplicemente svolgere attività quotidiane come giocare, camminare, aiuta a sentirsi meglio.

L'ideale è fare esercizio aerobico ad intensità moderata per almeno 30 minuti al giorno, almeno 5 volte alla settimana.

Alcuni consigli:

- consultare il vostro medico prima di iniziare a fare attività fisica
- fate esercizi di intensità moderata e quelli di intensità elevata solo se siete sani ed allenati
- non fare esercizio di intensità elevata dopo i pasti principali
- bere molti liquidi (acqua) anche prima dell'esercizio
- scegliere esercizi appropriati
- fare sempre periodo di riscaldamento e defaticamento
- non assumete sostanze di alcun genere per migliorare il rendimento muscolare, ecc
- divertitevi facendo attività fisica



ALIMENTAZIONE

Una Alimentazione corretta e buona salute sono un binomio indissolubile. La proporzione fra i vari tipi di alimenti e la qualità dei cibi che mangiamo sono alla base di uno sviluppo corporeo completo, sia a livello fisico che mentale.

Pertanto per una buona nutrizione si intende: assunzione di un insieme di alimenti che abitualmente risponda alle seguenti caratteristiche: sana, equilibrata, variata e che preveda l'introduzione di tutti gruppi alimentari nelle giuste proporzioni.

In sintesi mantenere il più possibile la nostra dieta tradizionale c.d. Dieta Mediterranea che il mondo ci invidia.

Consigli per una sana alimentazione:

- Mangiare pesce almeno 2-3 volte la settimana
- Mangiare 5 porzioni al giorno di frutta e verdura
- Consumare legumi e cereali, meglio se integrali
- Preferire carni bianche
- Limitare i grassi e condire con olio extra vergine d'oliva
- Limitare o abolire il sale aggiunto agli alimenti o alla cottura
- Limitare le bevande e i cibi con zuccheri aggiunti, specie nei bambini
- Alcol con moderazione (va bene un bicchiere di vino ai pasti)
- Imparare a leggere le etichette degli alimenti confezionati
- Non introdurre più calorie del necessario
- Fare una buona colazione
- Bere molta acqua



ALCOL

Il consumo di alcol costituisce uno dei più importanti fattori di rischio evitabili ed è causa principale o concomitante di numerose patologie, di incidentalità stradale, domestica e lavorativa.

L'alcol non è un bene di consumo ordinario, non è un nutriente poiché le calorie che apporta sono vuote e vengono disperse con il calore. E' una sostanza tollerata dal nostro organismo, ma potenzialmente tossica.

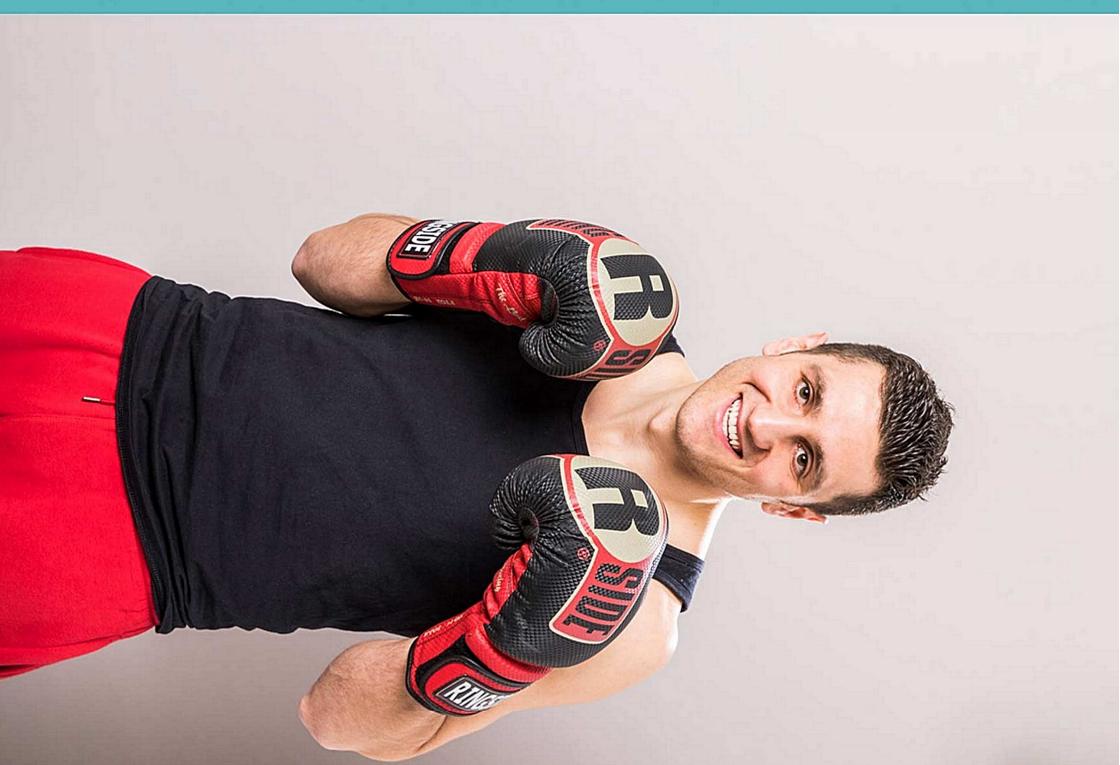
Anche se il bere moderato è tollerato dal nostro organismo l'alcol, se assunto in maniera eccessiva, può sviluppare danni a tutto l'organismo ma in particolare al fegato ed al cervello.

Bevi consapevolmente!

Bere un bicchiere di vino ai pasti è stato considerato un modo per esaltare il cibo e i piatti della buona cucina, ma si può bere anche una birra con gli amici.

Alcune semplici raccomandazioni:

- Non bere mai a digiuno e scegliere bevande a bassa concentrazione alcolica.
- E' assolutamente sconsigliato bere in alcune situazioni:
- Sotto i 16 anni di età
- In gravidanza e nell'allattamento
- Mentre si lavora
- Quando ci deve mettere alla guida



FUMO

L'Organizzazione mondiale della sanità (OMS) considera il fumo come uno dei più gravi problemi di salute pubblica nel mondo.

Nel fumo di tabacco sono riconoscibili più di 7000 sostanze chimiche, di queste 250 sono riconosciute come dannose per la salute (come l'ossido di carbonio, l'acido cianidrico e l'ammoniaca), e, di queste, almeno 69 sono cancerogene.

Il fumo inoltre genera dipendenza fisica perché la nicotina, presente nelle piante del tabacco, ha un'azione farmacologica che crea dipendenza, in maniera del tutto simile alla dipendenza provocata da sostanze come l'eroina e la cocaina.

Benefici dello smettere di fumare:

- ritorno alla normalità del ritmo cardiaco e della pressione che erano alterati quando si fumava
- nel giro di poche ore cominciano a ridursi i livelli di monossido di carbonio nel sangue con miglioramento nella ossigenazione di tutti gli organi
- nel giro di poche settimane miglioramento circolatorio e cessazione della tosse
- nel giro di alcuni mesi miglioramento sostanziale della funzionalità respiratoria
- nel giro di qualche anno riduzione del rischio di ammalarsi di cancro e malattie cardiovascolari
- chi smette di fumare avrà un miglioramento dell'odorato e del gusto.



ADESIONE AGLI SCREENING

Gli screening sono esami condotti a tappeto su una fascia ampia di popolazione volti ad individuare una malattia prima che si manifesti con sintomi.

Il Servizio sanitario nazionale effettua gratuitamente tre programmi di screening per la prevenzione dei tumori di cui due tipicamente femminili, seno e collo dell'utero, e il terzo dedicato a lei e a lui, colon-retto.

Gli screening gratuiti, su invito da parte dell'Azienda Sanitaria Toscana Sud Est:

- Screening della cervice uterina: il Pap-Test si effettua ogni tre anni a tutte le donne tra i 25 e i 64 anni compiuti.
- Screening colon-retto: la ricerca del sangue occulto fecale si effettua ogni due anni per gli uomini e le donne tra i 50 e i 70/74 anni.
- Screening mammografico: si effettua ogni due anni a tutte le donne di età 45-74 anni.



VACCINAZIONI CONTRO IL PAPILLOMA VIRUS

Il cancro del collo dell'utero è di origine infettiva ciò consente di adottare contro questa malattia una strategia sconosciuta per le altre forme di tumore.

Attraverso la vaccinazione contro l'HPV è infatti possibile interrompere all'origine la catena che dall'infezione porta al cancro, soprattutto se effettuata prima dell'inizio dell'attività sessuale.

Se grazie al vaccino l'organismo è in grado di contrastare l'infezione da Papillomavirus, allora non si potranno verificare i cambiamenti delle cellule del collo dell'utero, che portano allo sviluppo del tumore.

La vaccinazione in Italia è consigliata e offerta gratuitamente agli adolescenti di entrambi i sessi, preferibilmente intorno al 12° anno di età.





La Fondazione Cesalpino è una Onlus a carattere filantropico e solidaristico nata nel 2006 al servizio del continuo miglioramento della sanità aretina.

La Fondazione promuove lo sviluppo della scienza medica, particolarmente rivolto alla ricerca e alla formazione del personale sanitario; promuove studi sulla prevenzione e persegue la divulgazione dell'educazione sanitaria verso più corretti stili di vita; contribuisce alla formazione di giovani ricercatori mediante borse di studio, contratti di ricerca, master e scambi di esperienza professionali con istituzioni nazionali ed estere.



CON IL PATROCINIO DI



SUPPORTED BY



www.mistoac cuore.it

FONDAZIONE ANDREA CESALPINO ONLUS

Via Pietro Nenni, 20 - Biblioteca dell'Ospedale "San Donato" 52100 Arezzo | Tel/Fax +39 0575 254030

www.fondazionecesalpino.it

email: fondazionecesalpino@virgilio.it