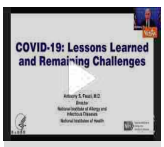
affaritaliani.it LIBERO

www.ecostampa.it

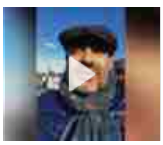
affaritaliani.it 25 ANNI
Il primo quotidiano digitale, dal 1996



POLITICA
Fauci riceve laurea ad honorem: "I miei genitori sarebbero fieri di me, Italia loro...

POLITICA
Gb, guai del principe Andrea aprono anno difficile per la Corona

POLITICA
Covid, la Francia verso il "pass vaccinale" (o super Green Pass)



POLITICA
Paragone: il 15 gennaio il Nobel Montagnier in piazza a Milano

13 gennaio 2022- 17:13

Salute: da dieta sana a vaccini Covid, decalogo internisti per un buon 2022

Milano, 13 gen. (Adnkronos Salute)() - Dalla cura dell'alimentazione alla costanza nell'attività fisica; da un controllo regolare di parametri chiave come peso, pressione e glicemia all'uso corretto dei farmaci, senza naturalmente dimenticare il nuovo 'galateo' anti-Covid e l'adesione alla campagna vaccinale in corso. In questo inizio 2022, con un decalogo "la Società italiana di medicina interna vuole dare il proprio contributo alla salute dei cittadini di tutte le età, offrendo qualche suggerimento sui punti da inserire nella lista" dei buoni propositi, afferma Giorgio Sesti, presidente della Simi impegnata dal 1887 a promuovere ricerca e formazione, e a "prevenire e ridurre il carico sulla salute pubblica delle malattie croniche di largo impatto, come quelle cardiovascolari e il diabete di tipo 2, per consentire alle persone di vivere meglio e più a lungo".Ecco le 10 regole Simi per un 2022 all'insegna della buona salute: 1) Occhio alle porzioni a tavola. Spesso non serve la dieta, ma solo un po' di attenzione a non esagerare con la quantità di cibo consumata ad ogni pasto (evitando di spizzicare tra uno e l'altro). Si può mangiare di tutto, ma con moderazione. Per riuscire a gustare e godere di tutti i cibi, senza nuocere alla salute; 2) Prenditi le misure. Pesati almeno una volta a settimana e misura regolarmente la tua circonferenza vita con un metro da sarto. Il sovrappeso e l'obesità (soprattutto quella 'viscerale', responsabile dell'aumento del girovita), sono importanti fattori di rischio per diabete, ipertensione arteriosa, steatosi epatica (fegato grasso), malattie cardiovascolari e alcuni tumori. Risparmiamoci dunque i chili di troppo.3) La buona salute si costruisce a tavola. Limita il consumo di grassi saturi (contenuti nella carne rossa, nelle carni lavorate e nei formaggi), aumenta quello di pesce e fibre vegetali (verdure, legumi, la frutta e cereali integrali) e inserisci nella dieta piccole quantità di alimenti preziosi come olio d'oliva, noci e semi. Limita il consumo di sale e di alimenti salati (insaccati, formaggi, scatolame). Riduci il consumo di zucchero (anche nelle bevande) e di alcol; bevi invece più acqua; 4) Mettiti in pista. Svolgere un'attività fisica di intensità moderata per almeno 150 minuti a settimana (passeggiata a passo veloce, corsa, bicicletta, nuoto) non solo aiuta a consumare le calorie assunte in eccesso, ma migliora anche il rendimento cardiaco e la funzione respiratoria, aumenta la forza muscolare, riduce la pressione arteriosa, abbassa la glicemia e aumenta i livelli del colesterolo

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

124257

affaritaliani.it LIBERO

www.ecostampa.it

'buono' (Hdl).Ancora. 5) Scopri se hai il sangue 'dolce'. Misura la glicemia a digiuno per scoprire se hai il diabete tipo 2 o se sei a rischio di svilupparlo. Intercettare sul nascere la comparsa di diabete consente di rallentarne l'evoluzione e di proteggere dalle sue complicanze (malattie cardiovascolari, renali e oculari); 6) Conosci i 'numeri' della tua pressione. Controlla la pressione con regolarità e, se è alta (superiore a 140/90 mmHg), prendi provvedimenti: meno calorie e poco sale a tavola, più attività fisica e un controllo dal medico, per iniziare una terapia se necessario. Terranno a bada il rischio di infarto o di ictus. 7) Non mandare in fumo la tua vita. Parla con il tuo medico per scoprire cosa puoi fare per smettere. Il fumo di tabacco è uno dei più importanti fattori di rischio per malattie respiratorie, cardiovascolari e tumori. Tutti i tipi di tabacco sono nocivi, comprese le sigarette con filtro, i sigari e la pipa, a prescindere da come vengono fumati. Attenzione anche al fumo 'elettronico'.8) Ricorda di prendere i tuoi farmaci. Se sei in trattamento cronico con dei farmaci (per diabete, ipertensione, colesterolo alto, malattie cardiovascolari o altre malattie croniche), prendili come prescritto dal medico, senza sospenderli mai. Se hai dubbi, consulta il tuo medico curante, senza correre rischi con modifiche fai-da-te. Per ricordarti di prenderli a orario, metti una sveglia sul tuo telefonino; 9) Antibiotici e antidolorifici solo se li prescrive il medico. Prendere antibiotici non ti farà sentire meglio se hai un'infezione virale (come il raffreddore o l'influenza); in compenso, darai il tuo contributo al problema planetario dell'antibiotico-resistenza. L'uso improprio di alcuni antinfiammatori/antidolorifici (Fans) può aumentare il rischio di infarto, ictus, scompenso cardiaco, emorragie gastriche e patologie renali.Infine, comandamento numero 10: "Il vaccino ti salva la vita, ma non chiedere consiglio a dottor Google. Tutti possiamo avere dei dubbi sui vaccini, compresi quelli antinfluenzali e contro il Covid-19; non cercare però risposte su Internet, ma parlane col tuo medico. E sempre in tema di Covid-19, non dimenticare di praticare con attenzione le misure anti-contagio: distanziamento fisico, mascherine, lavare spesso le mani e aerare spesso la stanza nella quale soggiorni, a casa o sul posto di lavoro".

aiTV

Gb, guai del principe Andrea aprono anno difficile per la Corona

Regno Unito, trovato un "drago marino" di 180 milioni di anni fa

in evidenza

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

124257

L'ECO DELLA STAMPA®
LEADER IN MEDIA INTELLIGENCE