

I consigli della SIMI all'insegna della buona salute

Scritto da Antonella Fiorito



La Società Italiana di Medicina Interna, SIMI, è impegnata dal 1887 a migliorare la salute degli italiani.

La sua missione è prevenire e ridurre il carico sulla salute pubblica delle malattie croniche di largo impatto (come quelle cardiovascolari e il diabete tipo 2), per consentire alle persone di vivere meglio e più a lungo.

All'inizio di ogni nuovo anno facciamo spesso una lista di buoni propositi, che mai come in questo periodo dovrebbero essere indirizzati al mantenimento di un buono stato di salute. “E la Società Italiana di Medicina Interna (SIMI) – afferma il professor Giorgio Sesti, presidente della SIMI – vuole dare il proprio contributo alla salute dei cittadini di tutte le età, offrendo qualche suggerimento sui punti da inserire nella lista”. Questo il decalogo suggerito dalla SIMI per un 2022 all'insegna della buona salute.

1. Attenzione alle porzioni a tavola. Spesso non serve la dieta, ma solo un po' di buon senso a non esagerare con la quantità di cibo consumata ad ogni pasto (evitando di spizzicare tra un pasto 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. Pesarsi almeno una volta a settimana e misurare regolarmente la 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. Limitare il consumo di grassi saturi (contenuti nella carne rossa, nelle carni lavorate e nei formaggi), aumentare quello di pesce e fibre vegetali (verdure, legumi, la frutta e cereali integrali) e inserire nella dieta piccole quantità di alimenti preziosi, come olio d'oliva, noci e semi. Limitare il consumo di sale e di alimenti salati (insaccati, formaggi, scatolame). Ridurre il consumo di zucchero (anche nelle bevande) e di alcol; bere invece più acqua.

4. 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 'buono' (HDL).

5. Misurare la glicemia a digiuno per scoprire se si ha il diabete tipo 2 o se si è a rischio di svilupparlo. Intercettare sul nascere la comparsa di diabete consente di rallentare l'evoluzione e di proteggere dalle sue complicanze (malattie cardiovascolari, renali e oculari).

6. Controllare la pressione arteriosa con regolarità e, se è alta (superiore a 140/90 mmHg), prendere 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. Se si fuma parlare con il proprio medico per scoprire cosa si può 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. Se si é in trattamento cronico con dei farmaci (per diabete, ipertensione, colesterolo alto, malattie cardiovascolari o altre malattie croniche), prenderli come prescritto dal medico, senza sospenderli mai. In caso di dubbi, consultare il proprio medico curante, senza correre rischi con modifiche fai-da-te.

9. Antibiotici e antidolorifici, solo se li prescrive il medico. Prendere antibiotici quando non servono non ci faranno sentire meglio quando si ha un'infezione virale (come il raffreddore o l'influenza); in compenso daremo il nostro 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.

10. Il vaccino salva la vita, ma non bisogna indirizzarsi al dottor Google. Tutti possiamo avere dei dubbi sui vaccini, compresi quelli antinfluenzali e contro il Covid-19; non bisogna cercare però risposte su Internet, ma parlarne col proprio medico. Molto importante praticare con attenzione le misure anti-contagio: distanziamento fisico, mascherine, lavare spesso le mani e areare spesso la stanza nella quale si soggiorna, a casa o sul posto di lavoro.