

DENTRO SALUTE



Salute

Una buona salute si ottiene anche seguendo il decalogo della Società Italiana di Medicina Interna



Minnie Luongo

13 Gennaio 2022

4 minuti di lettura

Una buona salute si ottiene anche seguendo la Società Italiana di Medicina Interna

Meglio non seguire i consigli degli amici quando si parla di argomenti importanti come la buona salute: molto meglio affidarsi ai suggerimenti di esperti come quelli della Società Italiana di Medicina Interna (SIMI). Sottolinea il professor Giorgio Sesti, da pochi giorni presidente [SIMI](#) (nata a Pavia nel lontano 1887 con l'impegno di migliorare lo stato di salute degli

italiani): “La nostra Società vuol offrire il proprio contributo alla salute dei cittadini di tutte le età, offrendo qualche suggerimento mirato sui punti da inserire nella lista”. Non a caso la sua *mission* è prevenire e ridurre il carico sulla salute pubblica delle malattie croniche di largo impatto (quali quelle cardiovascolari e il diabete tipo 2), al fine di consentire alle persone di vivere più a lungo e, soprattutto, meglio.

Questo il decalogo della 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.**
2. **”Prendersi le misure”.** **Pesarsi almeno una volta la settimana e misurarsi 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. **La buona salute si costruisce a tavola.** **Limitare il consumo di grassi saturi (contenuti nella carne rossa, nelle carni lavorate e nei formaggi), e aumentare invece quello di pesce e fibre vegetali (verdure, legumi, frutta e cereali integrali), inserendo 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). Infine, ridurre il consumo di zucchero (anche nelle bevande) e di alcol, abituandosi invece a bere più acqua.
4. **Mettersi 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 ‘buono’ (HDL).
5. **Scoprire se si ha il sangue ‘dolce’.** E’ buona regola 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 permette di rallentare l’evoluzione e di proteggere dalle sue complicanze (malattie cardiovascolari, renali e oculari).**
6. **Conoscere i ‘numeri’ della propria pressione.** Controllando la pressione con regolarità, nel caso risulti alta (superiore a 140/90 mmHg), è possibile prendere per tempo 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 vita.** Ogni fumatore dovrebbe preoccuparsi di parlare con il medico per scoprire che cosa 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.** E attenzione anche al fumo 'elettronico'...
8. **Ricordarsi di prendere i farmaci prescritti.** Se si è in trattamento cronico con dei farmaci (per diabete, ipertensione, colesterolo alto, malattie cardiovascolari o altre malattie croniche), **assumere le medicine esattamente come prescritto dal medico, senza sospenderle mai.** Se si hanno dubbi, consultare il medico curante, senza correre rischi con modifiche fai-da-te. Se serve, per ricordarsi di prendere i farmaci a orario, impostare una 'sveglia' sul telefonino.
9. **Antibiotici e antidolorifici, solo se li prescrive il medico.** Prendere antibiotici non farà sentire meglio se si ha un'infezione virale (come il raffreddore o l'influenza); in compenso... si darà il proprio 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 chiedere consiglio al "dottor Google".** Tutti possiamo avere dei dubbi sui vaccini, compresi quelli antinfluenzali e contro il Covid-19; non cercare però risposte su Internet, ma parlarne col 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 areare con frequenza la stanza nella quale si soggiorna, a casa o sul posto di lavoro.

Si tratta di dieci punti che, seguiti attentamente, sono in grado di conservare e, soprattutto, migliorare lo stato di salute attuale.