

Donna in salute

HOME

MEDICINA

FOOD E RICETTE

BEAUTY E MEDICINA ESTETICA

PIANETA BAMBINO

PSICOLOGIA

TURISMO E BENESSERE

CULTURA E SOCIETÀ

Dieci propositi per un anno "buono"

Francesca Morelli **Medicina** 19 Gennaio 2022 2:07

Chi comincia bene è a metà dell'opera. L'inizio dell'anno è certamente il momento migliore per fare buoni propositi e mantenerli è meno difficile di quanto possa sembrare. Almeno per quanto concerne la forma fisica, che è sinonimo di buona salute.

Infatti i dieci consigli, suggeriti dalla Società Italiana di Medicina Interna (SIMI), non sono affatto privativi, non richiedono sacrifici, non impongono cambiamenti radicali, ma educano e insegnano a un corretto stile di vita e di protezione del proprio stato di benessere. Allora perché non prenderli in considerazione? È tutto di guadagnato!

- 1. Ci vuole (pro)porzione.** Chi lo ha detto che non si può mangiare e che per forza occorra mettersi a dieta ferrea per mantenersi in buona forma? A tavola occorre non esagerare con le quantità di cibo consumata ad ogni pasto: la regola? Mangiare bene e cercare di non piluccare tra un pasto e l'altro; di solito è la "tentazione" che fa ingrassare. Insomma gli esperti SIMI confermano che si può mangiare di tutto, ma con moderazione.
- 2. Essere "a misura".** Non serve fare della bilancia un'ossessione: tuttavia è bene tenersi sotto controllo, pesandosi almeno una volta a settimana e prendendosi i centimetri del girovita con un tradizionale metro da sarto: è lì, infatti, in quel punto strategico, che si annidano i maggiori rischi. Il sovrappeso e l'obesità, soprattutto quella "viscerale", che fa venire le maniglie dell'amore, sono un fattore di rischio per diverse patologie, anche importanti: diabete, ipertensione arteriosa, steatosi epatica (fegato grasso), malattie cardiovascolari e alcuni tumori. Sono tante buone ragioni, quelle evidenziate da SIMI, per evitare i chili di troppo.
- 3. Amo un buon piatto!** Leggi questa affermazione a doppio senso: "buono" per il gusto e per la salute. I due fattori non sono inconciliabili, anzi! Basta saper fare le scelte giuste da metter nel piatto: limita il consumo di grassi saturi contenuti in carne rossa, carni lavorate e formaggi, mangia più pesce e fibre vegetali, cioè verdure, legumi, frutta e cereali integrali, non ti scordare di consumare piccole quantità di olio d'oliva, noci e semi: preziosissimi per la salute. Infine, riduci l'apporto di sale e di alimenti salati come insaccati, formaggi, scatolame, e di zucchero, molto presente in bevande gassate e succhi di frutta, limita anche alcol. Dunque, bevi invece più acqua: è questo il messaggio di SIMI.
- 4. Togli le scarpette dal chiodo.** La sedentarietà è deleteria per la salute, ma non pensare di dover passare ore e ore in palestra. È sufficiente praticare con regolarità un'attività fisica moderata: almeno 150 minuti a settimana, scelti ad esempio tra passeggiata a passo veloce, corsa, bicicletta, nuoto. I vantaggi? Brucerai le calorie in eccesso, migliorando anche il rendimento cardiaco e la funzione respiratoria, aumenterai la forza muscolare, ridurrai la pressione arteriosa, abbasserai la glicemia e aumenterai i livelli del colesterolo

A CURA DI


**FRANCESCA
MORELLI**

Responsabile rubrica "Pianeta Bambino": free-lance, collabora con testate web e cartacee di scienza, salute e...

NEWS

Gennaio: mese della prevenzione del tumore al collo dell'utero

18 Gennaio 2022

Fare networking per contenere la mobilità sanitaria in oncologia

12 Gennaio 2022

"IO NON SCLERO": come superare le incertezze di chi vive con la Sclerosi Multipla in epoca Covid

20 Dicembre 2021

Maratona Telethon in TV e "Cuori di cioccolato" nelle piazze

10 Dicembre 2021

Aumentano i Bollini Rosa di ONDA per gli ospedali "al femminile"

7 Dicembre 2021

Natale AIL: ogni malato di leucemia ha la sua "buona stella"

1 Dicembre 2021

[Archivio News](#)

"buono" (HDL).

5. **Sei di sangue "dolce"?** Ovvero hai in circolo elevati livelli di zucchero che possono predisporre al diabete di tipo 2? Per scoprirlo misura la glicemia a digiuno; intercettare questo rischio sul nascere, consente di rallentarne l'evoluzione e di proteggersi dalle possibili complicanze, come malattie cardiovascolari, renali e oculari. SIMI insegna che la prevenzione fa la differenza!
6. **"Sotto" pressione.** È fondamentale mantenere la pressione sotto i valori soglia di rischio per non incorrere in rischi. Allora misura la pressione con regolarità e verifica che non superi 140/90 mmHg, ovvero che sia alta e che tu non sia ipertesa. In caso contrario, prendi provvedimenti, correggendo lo stile di vita: riduci le calorie e il sale a tavola, fai più attività fisica e se, nonostante queste "prevenzioni", rimisurando la pressione, la situazione non si è modificata, consulta il medico per valutare un'eventuale terapia utile a tenere a bada il rischio di infarto o ictus.
7. **La vita "in fumo".** Hai fatto mille tentativi per provare a smettere di fumare e non ci sei ancora riuscita? Il tuo medico potrebbe darti consigli, se necessario anche avviarti a un percorso di disassuefazione; il fumo di tabacco è uno dei più importanti fattori di rischio per malattie respiratorie, cardiovascolari e tumori. Gli esperti SIMI "sensibilizzano" nei confronti di tutti i tipi di tabacco, che sono nocivi, comprese sigarette con filtro, sigari, pipa, a prescindere da come vengono fumati. Non fa eccezione neppure il fumo "elettronico" che ha i suoi rischi.
8. **"Aderisci" alla terapia.** Se sei in trattamento cronico con farmaci per patologie specifiche come diabete, ipertensione, colesterolo alto, malattie cardiovascolari o altre malattie croniche, non dimenticare mai di assumerli: prendili "alla lettera" nelle modalità prescritte dal medico, senza sospenderli o fare variazioni in autonomia. Se hai dubbi, consulta il tuo medico curante. Per ricordarti di prenderli nell'orario giusto, metti una "sveglia" al tuo telefonino: è un'ottima strategia assicurano gli esperti SIMI.
9. **Antibiotici e antidolorifici: evita il fai-da-te.** È bene assumere questa classe di farmaci solo dietro prescrizione medica. Puoi cadere in errore: gli antibiotici non servono per un'infezione virale "semplice" come il raffreddore o l'influenza; prendendoli senza necessità, ti esporrai al rischio di antibiotico-resistenza, un fenomeno importante, rischioso e di portata mondiale. Inoltre, avverte SIMI, 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.** Ne abbiamo importanti esempi nella storia e sono la prima arma terapeutica di prevenzione. Se hai dubbi sui vaccini, compresi quelli antinfluenzali e contro il Covid-19, non cercare risposte su Internet, parlane col tuo medico. E anche in caso di vaccinazione eseguita, parziale o ciclo vaccinale completo, SIMI ricorda di non dimenticare le misure anti-contagio: distanziamento fisico, mascherine, lavaggio frequente delle mani, areazione dei locali nei quali si soggiorna, a casa o sul posto di lavoro. Fallo, per la sicurezza tua e della collettività.

di Francesca Morelli



ARTICOLO PRECEDENTE

Dopo le Feste, quattro consigli per affrontare al meglio la stagione fredda

Tags

BENESSERE BUONI PROPOSITI PROPOSITI ANNO NUOVO