



Fidest – Agenzia giornalistica/press agency

Quotidiano di informazione – Anno 34 n° 9

[HOME](#) [CHI SIAMO](#) [ARCHIVIO](#) [RICHIEDI UNA RECENSIONE](#) [SCRIVI AL DIRETTORE](#) [CONTATTI](#)

Press agency

Direttore responsabile:
Riccardo Alfonso

Reg. tribunale Roma
n°128/88 del 17/03/1988
Reg. nazionale stampa
Pres. cons. min.
L. 5/8/61 n°461
n°02382 vol.24
del 27/05/1988

Categorie

[Confronti/Your and my opinions](#)
[Cronaca/News](#)
[Estero/world news](#)
[Roma/about Rome](#)
[Diritti/Human rights](#)
[Economia/Economy/finance/business/technology](#)
[Editoriali/Editorials](#)
[Fidest – interviste/by Fidest](#)
[Lettere al direttore/Letters to the publisher](#)
[Medicina/Medicine/Health/Science](#)
[Mostre –](#)
[Spettacoli/Exhibitions – Theatre](#)
[Politica/Politics](#)
[Recensioni/Reviews](#)
[scuola/school](#)
[Spazio aperto/open space](#)
[Uncategorized](#)
[Università/University](#)
[Viaggio/travel](#)
[Welfare/ Environment](#)

Archivio

Seleziona mese

Statistiche

2.565.983 contatti

Tag

[accordo agenda](#)
[agricoltura ambiente](#)
[anziani arte assistenza](#)
[attività aziende](#)
[bambini banche](#)
[bilancio business](#)
[campidoglio concerto](#)
[concorso](#)
[conference](#)
[conferenza](#)
[consumatori contratto](#)

« "Sergio Mattarella: 40 anni di storia italiana" [Terremoti in Italia, nel 2021 registrati oltre 16 mila](#) »

Il decalogo SIMI per un 2020 all'insegna della buona salute

Posted by fidest press agency su domenica, 16 gennaio 2022

Roma. L'inizio di un nuovo anno si inaugura spesso con la lista di buoni propositi, che mai come in questo periodo dovrebbero essere polarizzati 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". La [SIMI](#) è impegnata dal 1887 a migliorare la salute degli italiani, promuovendo la ricerca clinica e l'educazione continua degli internisti. La sua mission 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. 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 spazzicare 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 'buono' (HDL).
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,

Ricerca

gennaio: 2022
L M M G V S D
1 2
3 4 5 6 7 8 9
10 11 12 13 14 15 16
17 18 19 20 21 22 23
24 25 26 27 28 29 30
31
« Dic

Più letti

[Sanità, gli italiani rinunciano a curarsi](#)
["Alberto Viano è il nuovo Presidente di ANIASA"](#)
[Le favole](#)
["Le mani e l'anima. Percorsi e ispirazioni nell'opera di Shlomo Tuvia"](#)
[LIXIL entra nella "Water Security A List"](#)
[Il futuro del lavoro nell'industria logistica](#)
[Proroga della mostra Arnulf Rainer Colori nelle mani](#)
[Outlook investimenti 2022](#)
[Commercio: segnali allarmanti provengono dalla contrazione delle vendite nel settore alimentare](#)
[Alleanza europea universitaria Arqus](#)

Articoli recenti

[Cerimonia di commemorazione del Presidente David Maria Sassoli](#) domenica, 16 gennaio 2022
[Strasburgo. Antepresa della sessione del 17-20 gennaio 2022](#) domenica, 16 gennaio 2022
[L'energia è la vera emergenza che mina la ripresa](#) domenica, 16 gennaio 2022
[Earthquakes in Italy, over 16 thousand recorded in 2021](#) domenica, 16 gennaio 2022
[Terremoti in Italia, nel 2021 registrati oltre 16 mila](#) domenica, 16 gennaio 2022
[Il decalogo SIMI per un 2020 all'insegna della buona salute](#) domenica, 16 gennaio 2022
["Sergio Mattarella: 40 anni di storia italiana"](#) domenica, 16 gennaio 2022
[Proposta per consentire alle Parafarmacie di](#)



[convegno coronavirus covid-19](#)
[crescita crisi cultura docenti](#)
[donne economia elezioni emergenza energia](#)
[europa famiglia famiglie farmaci festival formazione futuro gestione giornata giovani giustizia governo immigrati imprese incontro informazione innovazione investimenti istat italia italiani lavoratori lavoro libertà libro manifestazione manovra market mercato milano mobilità mostra musica palermo parlamento europeo parma pazienti percorso personale politica precari premio prevenzione prezzi produzione progetto programma rapporto rassegna referendum ricerca rifiuti riforma rifugiati rischio risorse roma Roma/about Rome salute sanità sciopero scuola scuole servizi settore sicurezza sindaco sistema situazione solidarietà sostegno spettacolo storia studenti sviluppo teatro technology territorio torino tumore turismo tutela ue università Università/University violenza vita](#)

Segui il blog via email

Inserisci il tuo indirizzo email per seguire questo blog e ricevere notifiche di nuovi messaggi via e-mail.

Unisciti ad altri 68 follower

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. 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 areare spesso la stanza nella quale soggiorni, a casa o sul posto di lavoro.

Share this: google



Caricamento...

This entry was posted on domenica, 16 gennaio 2022 a 00:22 and is filed under [Medicina/Medicine/Health/Science](#). Contrassegnato da tag: [buona salute](#), [decalogo](#), [simi](#). You can follow any responses to this entry through the [RSS 2.0](#) feed. You can [leave a response](#), oppure [trackback](#) from your own site.

Rispondi

[poter effettuare i test antigenici rapidi](#)
[domenica, 16 gennaio 2022](#)
[Commento sui mercati a seguito dei dati su inflazione USA](#)
[domenica, 16 gennaio 2022](#)
[L'inflazione statunitense potrebbe stabilizzarsi, ma non ha ancora raggiunto il picco](#)
[domenica, 16 gennaio 2022](#)
[Buoni propositi 2022 per l'edilizia](#)
[domenica, 16 gennaio 2022](#)
[Referendum e voto a distanza. E' ora di modernizzarsi](#)
[domenica, 16 gennaio 2022](#)
[Ecobonus acquisto moto e scooter elettrici 2022. Al via](#)
[domenica, 16 gennaio 2022](#)
[Proroga della mostra Arnulf Rainer Colori nelle mani](#)
[sabato, 15 gennaio 2022](#)
["Le mani e l'anima. Percorsi e ispirazioni nell'opera di Shlomo Tuvia"](#)
[sabato, 15 gennaio 2022](#)
[Il futuro del lavoro nell'industria logistica](#)
[sabato, 15 gennaio 2022](#)
[Commercio: segnali allarmanti provengono dalla contrazione delle vendite nel settore alimentare](#)
[sabato, 15 gennaio 2022](#)
[Sanità, gli italiani rinunciano a curarsi](#)
[sabato, 15 gennaio 2022](#)
[Outlook investimenti 2022](#)
[sabato, 15 gennaio 2022](#)
[Alleanza europea universitaria Arqus](#)
[sabato, 15 gennaio 2022](#)
["Alberto Viano è il nuovo Presidente di ANIASA"](#)
[sabato, 15 gennaio 2022](#)
[Draghi: su bollette, provvedimenti solo nei trimestri successivi](#)
[sabato, 15 gennaio 2022](#)
[Covid, ecco come si prende e come viene gestito. Storia quotidiana: un ospedale fiorentino](#)
[sabato, 15 gennaio 2022](#)
[Carburanti: Unc, dati Mite, prezzi salgono ancora](#)
[venerdì, 14 gennaio 2022](#)
[Istat: vendite novembre, -0,4% su mese, +12,5% su anno](#)
[venerdì, 14 gennaio 2022](#)
[Mercato immobiliare in Italia](#)
[venerdì, 14 gennaio 2022](#)
[LIXIL entra nella "Water Security A List"](#)
[venerdì, 14 gennaio 2022](#)
[Draghi e il Covid, USB: la macchina della propaganda si infrange contro la realtà](#)
[venerdì, 14 gennaio 2022](#)
[Aste immobiliari nel 2021](#)
[venerdì, 14 gennaio 2022](#)
[Prima emissione italiana di Obbligazioni Bancarie Garantite del 2022](#)
[venerdì, 14 gennaio 2022](#)
[Homo sapiens ha 36'000 anni in più](#)
[venerdì, 14 gennaio 2022](#)
[Il lavoro dell'attore Corso di teoria e pratica della scena](#)
[venerdì, 14 gennaio 2022](#)
["Convivenza col virus: dagli USA l'idea di una "rassegnazione attiva"](#)
[venerdì, 14 gennaio 2022](#)
[Business School in Italia in formazione manageriale](#)
[giovedì, 13 gennaio 2022](#)