

LADYBLITZ

CELEBRITY MODA BELLEZZA SALUTE BENESSERE



Benessere



Dieta, occhio alle porzioni e alla bilancia: il decalogo per un 2022 in salute

17 Gennaio 2022 - di Claudia Montanari

Il nuovo anno è sempre il momento dei buoni propositi, soprattutto quelli inerenti alla dieta. Cercare di affrontare un 2022 è possibile, seguendo alcuni consigli giusti. E la **SIMI**, **Società Italiana di Medicina Interna (SIMI)**, vuole dare il proprio contributo alla salute dei cittadini di tutte le età. Offrendo qualche suggerimento e un vero e proprio decalogo sui punti da tenere in considerazione per vivere bene e in salute.

Dieta e benessere, il decalogo per un 2022 in salute

'Prendere le misure' pesandosi almeno una volta a settimana e misurando la circonferenza vita con un metro da sarto. Misurare anche la glicemia a digiuno e controllare la pressione con regolarità. Se è alta (superiore a 140/90 mmHg), meno calorie e poco sale a tavola, più attività fisica e un controllo dal medico, per iniziare una terapia se necessario.

- [Una dieta che fa bene a te e al pianeta: come mangiare in modo più sostenibile](#)
- [Dieta sana: 5 verdure essenziali da tenere sempre a portata di mano](#)
- [Sette errori nella tua dieta che ti impediscono di perdere peso](#)



Poi, svolgere un'attività fisica moderata per almeno 150 minuti a settimana (passeggiata a passo veloce, corsa, bicicletta, nuoto). E ricordare che si possono avere dei dubbi sui vaccini, compreso quello contro il Covid, ma meglio non cercare risposte su Internet, ma parlane col medico.

L'importanza dell'alimentazione e delle sane abitudini

È importante a tavola 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 olio d'oliva, noci e semi. Limitare sale e alimenti salati (insaccati, formaggi, scatolame).



Dieta, meglio tre pasti al giorno o il digiuno intermittente? I consigli del biologo nutrizionista



Ridurre il consumo di zucchero (anche nelle bevande) e di alcol e bere più acqua. E poi, parlare con il medico per scoprire cosa è possibile fare per smettere di fumare. Ricordare, se si è in trattamento cronico con dei farmaci (per diabete, ipertensione, colesterolo alto, malattie cardiovascolari o altre malattie croniche), di prenderli come prescritto, senza sospenderli mai.

Infine, prendere antibiotici e antidolorifici, solo se li prescrive il medico. Prendere antibiotici non farà sentire meglio se si ha un'infezione virale (raffreddore o influenza), in compenso si darà un contributo all'antibiotico-resistenza. L'uso improprio di Fans può aumentare il rischio di infarto, ictus, scompenso cardiaco, emorragie gastriche e patologie renali.



Benessere



Tags dieta



■ BELLEZZA



5 prodotti districanti per capelli crespi da provare

■ MODA



Milano Fashion Week: sfilate uomo al via tra rinunce e grandi