

notizie.it

Salute



POLITICA CRONACA ECONOMIA ESTERI LIFESTYLE SCIENZA & TECH SPORT SALUTE CULTURA VIAGGI CURIOSITÀ OROSCOPO

IN TEMPO REALE Zitromax esaurito, Bassetti: "Non serve a nulla, è un antibiotico anti-TENDENZA Variante Omicron Elezione Presidente Della Repubblica Costa Concordia

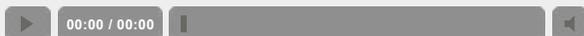
I più letti

Flash news

OGGI

SETTIMANA

MESE



Home > Flash news > Salute > Salute: da dieta sana a vaccini Covid, decalogo internisti per un buon 2022  
13/01/2022 | di Adnkronos

## Salute: da dieta sana a vaccini Covid, decalogo internisti per un buon 2022

Condividi su Facebook



Milano, 13 gen. (Adnkronos Salute) – Dalla cura dell'alimentazione alla costanza nell'attività fisica; da un controllo regolare di parametri chiave come peso, pressione e glicemia all'uso corretto dei farmaci, senza naturalmente dimenticare il nuovo 'galateo' anti-Covid e l'adesione alla campagna vaccinale in corso.

In questo inizio 2022, con un decalogo "la [Società italiana di medicina interna](#) vuole dare il proprio contributo alla salute dei cittadini di tutte le età, offrendo qualche suggerimento sui punti da inserire nella lista" dei buoni propositi, afferma Giorgio Sesti, presidente della [Simi](#) impegnata dal 1887 a promuovere ricerca e formazione, e a "prevenire e ridurre il carico sulla salute pubblica delle malattie croniche di largo impatto, come quelle cardiovascolari e il diabete di tipo 2, per consentire alle persone di vivere meglio e più a lungo".



Seguici su

Ecco le 10 regole **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. 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).

Ancora. 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 rallentare l'evoluzione e di proteggere dalle sue complicanze (malattie cardiovascolari, renali e oculari); 6) Conosci i 'numeri' della tua pressione.



**Covid: medici famiglia, 'Zitromax introvabile, verificare se equivalenti bastano'**

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, 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.

Infine, comandamento numero 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 aerare spesso la stanza nella quale soggiorni, a casa o sul posto di lavoro".



**Tumori: cancro polmone, via libera Ue a nuova terapia mirata**



**Covid: report Gimbe, in 7 giorni +4.155 ricoveri e +285 terapie intensive**

## Leggi anche



**Covid: Aifa, 35.948 curati con monoclonali, -29,5% in ultimi 7 giorni**



**Covid: a Fauci dottorato di ricerca honoris causa dell'università Sapienza**



**Covid: mappa Ecdc, Italia tutta in rosso scuro**



**Covid: Dg Oms, 'convivere con virus non vuol dire accettare 50mila morti a settimana'**



**Salute: spondilite anchilosante, in 40mila con colonna a 'canna'**