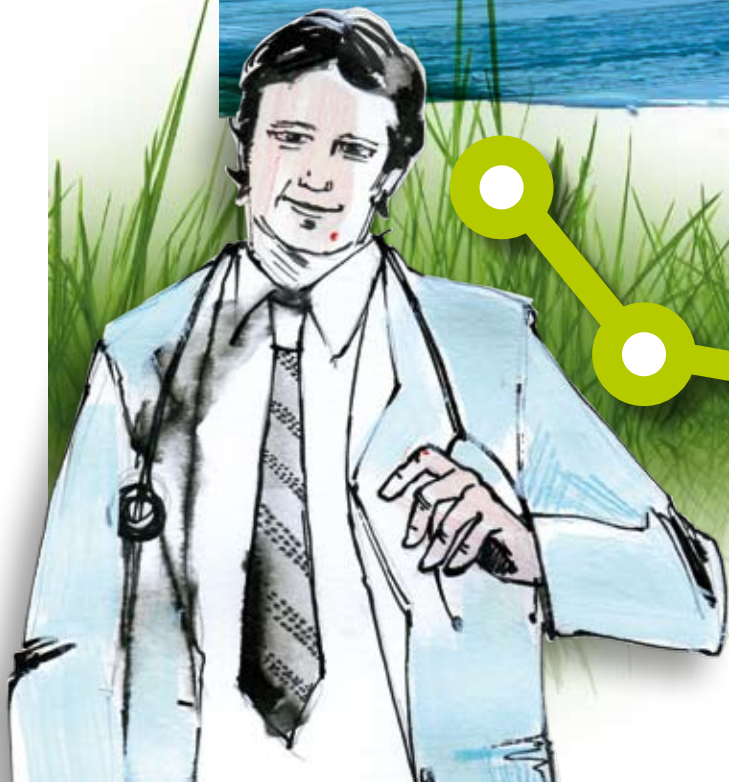


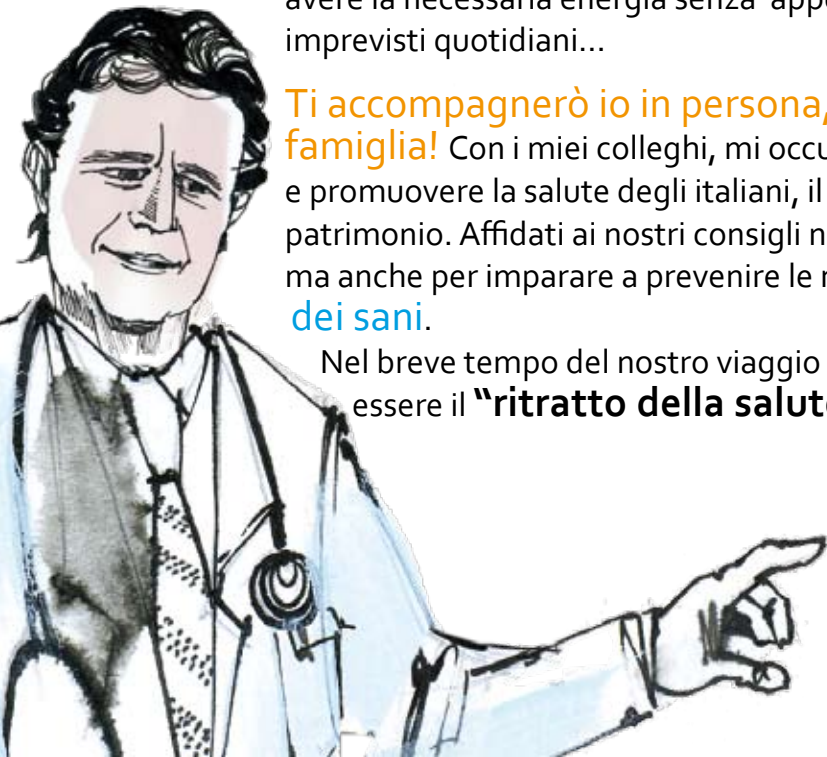
Una passeggiata di salute



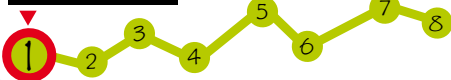
Restare in salute è molto più semplice di quanto tu creda... **facile come fare una passeggiata!** E allora partiamo insieme per imparare le regole base della prevenzione. Il nostro cammino durerà esattamente **5000 passi**, la giusta misura da percorrere ogni giorno per mantenere in perfetta efficienza il nostro organismo. Lungo il percorso, tappa per tappa, scopriremo come difendersi dalle "brutte compagnie", avere la necessaria energia senza appesantirsi, far fronte ai piccoli imprevisti quotidiani...

Ti accompagnerò io in persona, il tuo medico di famiglia! Con i miei colleghi, mi occupo ogni giorno di tutelare e promuovere la salute degli italiani, il nostro più grande patrimonio. Affidati ai nostri consigli non solo quando stai male, ma anche per imparare a prevenire le malattie: **è la medicina dei sani.**

Nel breve tempo del nostro viaggio anche tu imparerai come essere il **"ritratto della salute"!**



VOI SIETE QUI



1

Parti attrezzato

Prima di metterci in cammino dobbiamo preparare con cura lo zaino. Cosa metterci? È sempre utile avere a portata di mano alcuni **farmaci di base**: sono quelli che puoi acquistare senza ricetta e li riconosci dal **bollino rosso** che riportano sulla confezione. Un prodotto per affrontare i piccoli disturbi digestivi, antidolorifici, antinfiammatori, magari un collirio, una pomata antistaminica contro le punture.

Che sia estate o inverno non dimenticare mai la **crema solare**: va scelta con l'adeguato fattore protettivo da calcolare in base al proprio fototipo.

Capelli	Occhi	Pelle	Comportamento della pelle al sole	Fototipo	Valore
Biondo-rossi	Chiari	Molto chiara con lentiggini	Eritema: sempre presente; ci si abbronzava raramente	I	5
Biondi o castano chiari	Chiari	Chiara spesso con lentiggini	Presenza abituale di eritema; ci si abbronzava qualche volta	II	5
Castani	Chiari o scuri	Bruno-chiara	Presenza di eritema qualche volta; ci si abbronzava abitualmente	III	10
Castano scuro o neri	Scuri	Da olivastra a scura	Presenza di eritema raramente; ci si abbronzava sempre	IV	15
Neri	–	Bruno-olivastra	Si è naturalmente abbronzati	V	15
Neri	–	Nera	Si è sempre abbronzati	VI	15

5

7

8

6

Per capire quanto tempo puoi rimanere al sole in tutta sicurezza basta utilizzare una semplice formula:

Valore della pelle x Fattore protettivo crema = Tempo esposizione

Semplice, no? Ad esempio, una persona con carnagione di tipo III (valore 10), che applica un protettivo con fattore 15, potrà stare al sole $10 \times 15 = 150$ minuti (2 ore e mezza). Trascorso questo tempo non servirà a nulla spalmare altra crema, credendo di poter prolungare così l'esposizione: per quel giorno si è già usufruito della quantità di sole massima concessa. Se si desidera esporsi per più tempo, si dovrà utilizzare un prodotto con un fattore di protezione più elevato.

Non dimenticare l'**acqua**: il nostro organismo ha bisogno di almeno 1,5-2 litri al giorno, pari a circa **8 bicchieri**.

Una scorta di **frutta e verdura** ti aiuterà a spezzare la fame con spuntini nutrienti e salutari: **ricorda che ne vanno consumate almeno 5 porzioni ogni giorno**.

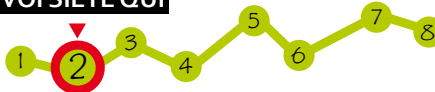
E, per finire, porta con te la **tessera sanitaria**: è la tua "**carta d'identità della salute**". Uno strumento prezioso anche per il Sistema sanitario per conoscere e governare le risorse spese, impiegando così nel modo migliore il denaro pubblico disponibile.

2 Imposta il navigatore



5000 passi rappresentano il minimo consigliabile per restare in forma ma la velocità di crociera e il livello di difficoltà li decidi tu! Tradotto, significa che non esiste l'attività fisica raccomandata uguale per tutti ma ciascuno può scegliere quella su misura per sé.

VOI SIETE QUI



Lo sport dà alla testa! I vantaggi che puoi ottenere da una costante attività fisica riguardano anche la tua mente. Il movimento infatti è un'ottima arma contro la depressione, in quanto contrasta gli effetti fisiologici dannosi prodotti dallo stress negativo, aumentando endorfine e serotonina, sostanze coinvolte nella regolazione dell'umore.

LA RICETTA VERDE

No, non è una torta a base di spinaci... la ricetta verde rappresenta uno strumento innovativo ed efficace per la prescrizione di sport personalizzata! L'attività fisica è una vera e propria medicina che aiuta non solo a prevenire le più frequenti malattie ma anche a curarle. Chiedi al tuo medico di famiglia di indicarti la tua "dose" raccomandata.

Tra i valori più importanti da considerare c'è l'**età**: l'Organizzazione Mondiale della Sanità ha pubblicato linee guida con i consigli per grandi e piccoli.

DA 5 A 17 ANNI

- Praticare almeno 60 minuti al giorno di attività fisica moderata o intensa (se sono di più... più benefici).
- Non trascurare l'attività aerobica; almeno tre volte a settimana bisognerebbe svolgere esercizi a elevata intensità per rafforzare muscoli e ossa.



DA 18 A 64 ANNI

- Praticare almeno due ore e mezza di attività aerobica mediamente intensa a settimana o almeno 75 minuti di attività fisica aerobica molto intensa oppure combinare attività aerobica molto intensa ad attività aerobica mediamente intensa.
- L'attività aerobica deve essere suddivisa in periodi di tempo continui della durata minima di 10 minuti.
- È indicato praticare esercizi per rafforzare i muscoli almeno due volte a settimana.

A PARTIRE DA 65 ANNI

- Le persone con ridotta mobilità dovrebbero praticare **un'attività fisica, adeguata al proprio stato di salute**, almeno tre volte a settimana, per migliorare l'equilibrio e ridurre il rischio di cadute.
- Chi, a causa delle proprie condizioni di salute, non possa svolgere attività fisica dovrebbe comunque praticare quanto più moto possibile (camminare, fare le scale, giardinaggio, ecc.).

Il cammino veloce è un tipo di attività **moderata**, la corsa un'attività **intensa**. Il cammino lento è senz'altro piacevole per godersi il panorama ma dà minori benefici in termini di salute... **Come fare a capire qual è il livello giusto?** Per essere vantaggiosa l'attività fisica deve produrre un'accelerazione del battito cardiaco e un aumento della sudorazione. **Deve essere abbastanza sostenuta da non poter cantare, ma non così tanto da impedire di parlare.**

A PASSO DI DANZA

Il movimento fisico rappresenta un ottimo investimento per il futuro. Sentirai i benefici di una vita attiva anche ad un'età più avanzata. Le donne, in particolare, dovrebbero **pensare fin da giovanissime al rischio osteoporosi**, una condizione per cui lo scheletro è più soggetto a fratture, in seguito alla diminuzione della massa ossea.

Un ottimo modo per rimanere in forma senza accorgersi di "faticare" è il **ballo**, in grado di mettere in movimento tutto il corpo, coinvolgendo articolazioni, muscoli e soprattutto le ossa.

A volte può essere difficile organizzarsi e trovare il tempo di andare in palestra o di svolgere un'attività fisica regolare, si può quindi ovviare almeno seguendo **uno stile di vita che preveda più movimento**: mezz'ora di giardinaggio è preferibile a mezz'ora di TV, così come fare shopping è meglio che andare al cinema. **Scopri quante calorie consumi durante le faccende quotidiane**. Anche i lavori domestici possono essere alleati della tua salute!



Attività	Calorie
Camminare in discesa	150 Kcal
Camminare in salita	430 Kcal
Cucinare un pranzo completo	50 Kcal
Dormire	32 Kcal
Fare il bucato a mano	50 Kcal
Fare il letto	150 Kcal
Giocare a carte	41 Kcal
Guardare la tv	15 Kcal
Guidare il camion	48 Kcal
Guidare il motorino	48 Kcal
Guidare l'auto	25 Kcal
Lavare i piatti	76 Kcal
Lavorare in ufficio in piedi	78 Kcal
Lavorare in ufficio seduti	45 Kcal
Lavori leggeri di giardinaggio	90 Kcal
Leggere	12 Kcal
Passare l'aspirapolvere	90 Kcal
Pulire i pavimenti	120 Kcal
Pulire i vetri	50 Kcal
Spolverare	75 Kcal
Stirare	45 Kcal
Suonare il piano	50 Kcal

3 Fai il pieno di energia

Camminare e muoversi è fondamentale ma l'attività fisica brucia le nostre riserve energetiche e come ogni motore che si rispetti anche il nostro organismo ha bisogno di carburante per non incepparsi. Il cibo è la nostra benzina ma è necessario che sia di qualità. Prendiamoci allora il tempo utile per farci del bene e per scegliere con attenzione cosa mettere nel piatto.

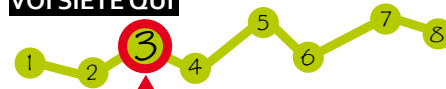
UN MARE DI BENEFICI

La dieta mediterranea, tipica dei Paesi che si affacciano su questo mare, è stata dichiarata patrimonio dell'umanità dall'UNESCO nel 2010. Consiste in un mix di tutto il meglio che la natura può offrirci, dal pesce azzurro – ricchissimo di calcio e omega 3 – passando per i legumi, i cereali, la frutta e la verdura. La sua caratteristica principale è la presenza estremamente contenuta di grassi animali mentre l'olio extravergine di oliva ne è il vero principe.

CARNE? FERMARSI COL ROSSO

La carne è una validissima fonte di proteine, aminoacidi essenziali,

VOI SIETE QUI



ferro e vitamina B12. E fin qui, tutto bene. Purtroppo però alcuni tipi sono anche ricchi di grassi e colesterolo "cattivo" (LDL). Per questo abitualmente si distinguono le carni bianche (magre) da quelle rosse (grasse). È provato che quest'ultima, soprattutto se cotta alla brace e consumata in grandi quantità, può aumentare il rischio cardiovascolare ed oncologico. Serve moderazione: evita di mangiarne più di una volta alla settimana e non correrai rischi.

DAI COLORE ALLA TUA DIETA

I vegetali sono importanti perché, oltre a mantenere l'equilibrio energetico, regalano anche un fondamentale contenuto di vitamine e sali minerali. La natura ci offre in ogni stagione ampie varietà di frutta e verdura, alimenti che devono abbondare sulla tavola. Meglio consumarle fresche, perché col tempo le sostanze nutritive contenute si deteriorano e perdono parte delle loro caratteristiche benefiche. E allora, largo al colore!

BLU melanzane, mirtili, radicchio, prugne, fichi: devono il loro colore alle antocianine, antiossidanti che riducono il rischio di cancro e malattie cardiovascolari. Sono ricchi di polifenoli, migliorano la memoria e combattono i segni del tempo

VERDE insalata, basilico, kiwi, broccoli, spinaci: verdi perché ricchi di clorofilla, sono un'ottima fonte di luteina, un antiossidante che protegge gli occhi da cataratte e maculopatie. Magnesio, carotenoidi e polifenoli servono invece a mantenere in salute i vasi sanguigni, i denti e le ossa

BIANCO funghi, cavolfiori, patate, banane: sono ricchi di polifenoli e composti solforati, collegati ad una bassa incidenza di alcuni tipi di tumori. Aglio e cipolle, inoltre, contengono allicina, un composto chimico che serve a mantenere bassi livelli di colesterolo e a tenere sotto controllo la pressione sanguigna

ROSSO pomodori, ciliegie, fragole, peperoni, angurie: presentano un alto contenuto di licopene e antocianine, la cui funzione è proteggere le cellule dall'azione aggressiva dei radicali liberi. Studi recenti dimostrano l'efficacia del licopene nella prevenzione del tumore alla prostata e dei disturbi cardiovascolari

GIALLO-ARANCIO arance, nespole, carote, zucche: contengono vitamina A, B e C e sono ricchi di flavonoidi e carotenoidi, sostanze importanti per migliorare la funzionalità del sistema immunitario e proteggere gli occhi.



MENO SALE PIÙ SALUTE

La dieta occidentale utilizza troppo sale: non devi pensare solo a quello che aggiungi, sull'insalata o nella pasta, ma a quello nascosto nei cibi precotti, conservati, negli snack, ecc. Un consumo eccessivo può favorire l'**ipertensione arteriosa**, la principale causa di malattie cardiovascolari, **un vero e proprio killer silenzioso**. Limitarne l'uso rappresenta un'ottima misura sia preventiva che curativa. Il nostro palato si abitua in fretta: prova a **ridurre in modo graduale il sale in cucina**, vedrai che in poco tempo non noterai la differenza rispetto a prima. Un trucco consiste nel sostituire il sale con erbe aromatiche (prezzemolo, rosmarino, basilico, aglio, cipolla, origano, ecc.) e spezie (peperoncino, pepe, curry, ecc.).

VOI SIETE QUI



4 Attenzione ai brutti incontri

NON FUMARTI LA VITA

Lungo il cammino può capitare di imbattersi in incontri poco raccomandabili ... Il fumo è uno di questi. Sai che una piccola e all'apparenza innocua sigaretta contiene **oltre 4.000 sostanze tossiche**? Tra le altre: **nicotina, catrame, monossido di carbonio, mercurio, ossidi d'azoto, nitrosammine, idrocarburi come il benzene, butiadene e toluene, acido cianidrico e ammoniaca**. Il fumo costituisce uno dei più grandi e sottovalutati rischi per la salute che causa ogni anno in Italia 80.000 morti. L'utilizzo di tabacco incide sia sulla durata della vita media, sia sulla qualità: **20 sigarette al giorno possono "rubare" una media di 4-6 anni a una persona che inizia a fumare a 25.**

Il 70% dei fumatori vorrebbe smettere, ma come fare? Io e i miei colleghi siamo qui per aiutarti! Un importante studio europeo ha dimostrato che potrebbe bastare un breve colloquio di soli tre minuti tra medico di famiglia e paziente per diminuire del 3% il numero dei fumatori.



GIRA ALLA LARGA

Non è vero che il **fumo passivo** faccia meno male: stai lontano il più possibile dai fumatori! Le conseguenze per la tua salute sono le stesse ed altrettanto gravi: infezioni respiratorie, asma e problemi alle orecchie, effetti negativi immediati sul sistema cardiovascolare e polmonare.

Un altro luogo comune è che le **sigarette light** siano meno dannose: è **FALSO!** Di solito vengono aspirate più profondamente oppure, assicurati dalla scritta "light", si fuma di più.

SMETTERE CONVIENE

I benefici dello smettere di fumare sono immediati:

- dopo 20 minuti dall'ultima sigaretta si possono osservare risultati positivi, come la normalizzazione della pressione del sangue
- dopo 8 ore vi è una riduzione della metà dei livelli di nicotina e di monossido di carbonio nel sangue e il livello di ossigeno torna normale
- dopo 24 ore il monossido di carbonio viene eliminato dal corpo e i polmoni iniziano ad autodepurarsi da muco ed altre scorie carboniose
- dopo 48-72 ore la nicotina viene eliminata, il sapore delle cose è di nuovo apprezzabile e il respiro migliora sensibilmente.



ALCOL

So che l'aperitivo, così in voga, ti attira. Ma, fidati, meglio evitare.

All'ingente quantità di calorie introdotte (**10 olive = 50 calorie, 15 arachidi = 170 calorie, una decina di patatine = 110 calorie, un pezzetto di pizza bianca di 30 grammi = 90 calorie**) si aggiungono anche i danni dovuti all'alcol, uno dei principali fattori di rischio per la salute.

È potenzialmente cancerogeno, può indurre dipendenza e provocare danni seri alle cellule di molti organi (ad esempio il fegato) e al sistema nervoso centrale.

È responsabile di: **cirrosi epatica, depressione, cancro e patologie neuropsichiatriche**. Alcune stime attestano come in Italia la mortalità legata all'alcol rappresenti circa il 6% del totale di tutti i decessi per gli uomini, mentre per le donne questa percentuale scende al 2,45%. Non esistono quantità "sicure" o "raccomandabili", è più adeguato parlare di **quantità a basso rischio**: la dose non deve superare i 20-40 g al giorno per gli uomini e i 10-20 g per le donne (un bicchiere di vino a pasto circa). Questo te lo concedo...

Il vino rosso contiene, fra le altre sostanze, il resveratrolo che può avere un'azione protettiva contro le patologie cardiovascolari e tumorali ed ha un effetto antiossidante.

VOI SIETE QUI



5 Una pausa di relax

Viaggiare può essere faticoso e le pause e i momenti di relax sono necessari per il nostro corpo.

Dormire è fondamentale per l'organismo, perché il cervello sincronizza meglio i parametri essenziali per la salute come la pressione arteriosa, la frequenza cardiaca, la temperatura corporea... Si verifica un'azione stabilizzatrice nella regolazione del tono dell'umore, migliorano e si riducono i livelli d'ansia e di irritabilità: ne guadagna quindi l'integrità dei processi mentali. Bisognerebbe dormire almeno **8 ore** per notte ma per alcuni questo è un vero miraggio. L'insonnia si può affrontare grazie ad alcuni **consigli e rimedi**:

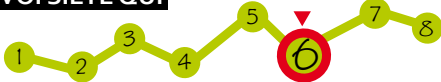
- **evita l'assunzione di bevande alcoliche**, o contenenti caffeina ed eccitanti in generale;
- una buona e **modesta attività fisica** può conciliare il sonno, ma troppa può causare un'eccessiva stanchezza (stimolata da un precedente aumento dell'adrenalina) che rischia di diventare controproducente;
- **mantieni la regolarità del sonno**: il corpo è abitudinario, cerca di andare a letto e svegliarti sempre alla stessa ora;
- dormi in **stanze buie**, arieggiate e con una buona temperatura (non troppo calda né troppo fredda);
- **fai uso di tisane**, camomille o infusi che potrebbero favorire il sonno.



6 Inconvenienti del viaggio

Un viaggio comporta inevitabilmente qualche imprevisto che, se non viene gestito nella maniera corretta, può essere molto spiacevole. Segui i miei consigli e ricorda che in genere questi inconvenienti possono essere risolti con farmaci di automedicazione, che puoi assumere autonomamente, magari dopo esserti confrontato con il farmacista.

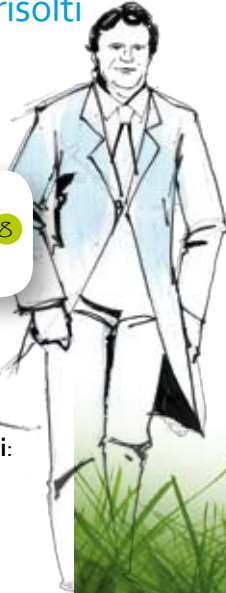
VOI SIETE QUI



TRAUMI

Strappi, crampi, lussazioni, stiramenti sono all'ordine del giorno, soprattutto quando si pratica un'attività fisica. Alcuni di essi sono più gravi (ad esempio lo strappo, da non confondere con piccoli dolori muscolari) altri meno. I traumi più lievi sono a carico di:

- **cute (ferite, abrasioni, escoriazioni)**, disinfetta con acqua o altri prodotti la parte interessata, e applica poi una garza o un cerotto. Attento al contagio da tetano!
- **tessuti molli, come le contusioni**. Sono il risultato di un urto, più o meno violento, di una parte del nostro corpo contro qualsiasi elemento rigido. Applica subito del ghiaccio e fascia poi se necessario, senza stringere troppo;
- **articolazioni**. Si possono verificare con diversi livelli di gravità:



la storta alla caviglia può passare spontaneamente nel giro di poco, al ginocchio può essere invece molto più seria;

- **muscolatura.** La **distrazione o stiramento** è caratterizzata da piccole lacerazioni delle fibre che compongono il muscolo. Gli impacchi freddi costituiscono una buona soluzione per il problema;
- **ossa.** L'**infrazione (una sorta di "incrinatura" dell'osso)** rappresenta il primo livello delle lesioni a carico dell'apparato scheletrico. Puoi ridurre il dolore e il gonfiore con impacchi freddi.

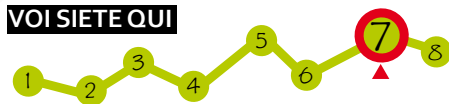
DISTURBI INTESTINALI

Possono essere molto fastidiosi, soprattutto quando ci si trova fuori casa, i più comuni sono:

- **gastrite, infiammazione acuta** o cronica della mucosa dello stomaco, caratterizzata da dolori e fastidi persistenti. Si può trattare con **farmaci antiacidi**, che riducono il livello di acidità dello stomaco, insieme a vitamine B12 o folati;
- **stitichezza o stipsi**, la defecazione è insufficiente, ridotta o dolorosa. Può trattarsi di un malessere temporaneo che si risolve con un intervento sulla dieta, che deve essere più ricca di fibre. In caso di manifestazioni più gravi potrebbe essere necessario intervenire con farmaci o **rimedi lassativi**;
- **diarrea**, solitamente è una conseguenza dell'**infiammazione dell'intestino crasso**. Nei casi più gravi si dovrebbe intervenire con antidiarroeici accompagnati da probiotici e disinfettanti intestinali.

7 Occhio al portafogli

VOI SIETE QUI



CURATI DOVE VUOI, QUANDO VUOI

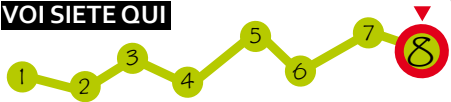
Per la salute non si bada a spese ma per curarsi al meglio non serve pagare molto. Il **Servizio sanitario nazionale** offre a tutti i cittadini l'assistenza sanitaria. È un vero vanto italiano, il secondo migliore al mondo in termini di efficienza e accesso alle cure pubbliche, dopo la Francia. Per mantenere questi livelli è però importante utilizzarlo in maniera responsabile e anche tu, nel tuo piccolo, puoi fare molto! In primo luogo per non sprecare la preziosa risorsa **FARMACO**.

- Controlla sempre la **data di scadenza** ed evita di acquistare un numero eccessivo di confezioni se non ti vengono prescritte: le scorte non servono
- Consulta il **foglio illustrativo** per sapere come assumerlo correttamente, non eccedere o diminuire, di tua iniziativa, i dosaggi
- **Conserva i medicinali in maniera appropriata**, alcuni risentono di temperature troppo elevate ed è bene riporli in luoghi freschi, lontano da fonti di calore
- **Non assumere di tua iniziativa farmaci che necessitano di prescrizione**, come gli antibiotici, prodotti molto utili ma da usare con cautela.

8 Pit stop

Siamo giunti alla fine del nostro percorso... non ti senti già meglio, più informato e in grado di badare alla tua salute?

VOI SIETE QUI



Ricordati che il tuo organismo è come un'automobile, per funzionare bene è meglio non lasciarla troppo tempo in garage e va sottoposta a controlli periodici. Se gomme, olio, acqua... sono a posto, si può partire con serenità e raggiungere la meta senza problemi. Il nostro corpo, che è probabilmente la macchina migliore del mondo, necessita di esami e verifiche regolari, utili per intervenire in tempo nel caso qualcosa non funzioni. Non ti spaventare, bastano pochi esami non specialistici, un'ora o due all'anno per vivere più tranquillo! Pensa ad esempio al cuore, il nostro motore. Sai a quanti "giri" dovrebbe funzionare per essere al top? I battiti non dovrebbero superare i 70 al minuto! Pochi lo sanno ma la frequenza cardiaca è un importante parametro da tenere sotto controllo. È molto semplice, puoi farlo tu stesso, chiedi al medico di spiegarti come fare. Non dimenticarti inoltre di controllare di frequente la pressione: valori troppo elevati aumentano nel tempo il rischio di malattie cardiovascolari e ictus.

TUTTO PARTE DAL SANGUE

Gli esami del sangue permettono di raccogliere moltissime informazioni, una vera e propria fotografia del tuo stato di salute.

Puoi misurare la quantità di:

- glucosio, in modo da individuare subito un eventuale diabete;
- colesterolo, per capire quale sia il rischio di essere colpiti da infarto;
- transaminasi, per tenere sotto controllo la funzionalità del fegato;
- ormoni T₃, T₄ e TSH, utili per un'analisi sulla salute della tiroide.

TUMORI

Le donne sopra i 25 anni devono eseguire uno **screening** per il carcinoma della cervice uterina (il **pap test**) ogni 3 anni.

Dopo i 50 anni diventa fondamentale la **mammografia**, per scoprire eventuali tumori al seno, da effettuare ogni 2 anni.

Sempre gli over50 (uomini e donne) dovrebbero inoltre fare test di **screening per il tumore del colon retto** (ricerca del sangue occulto nelle feci) ogni 2 anni.

Affidati al tuo medico per i "tagliandi" periodici e parti alla grande!





SIMG

SOCIETÀ ITALIANA DI MEDICINA GENERALE

Via del Pignoncino, 9-11
50142 Firenze
Tel. 055 700027 - Fax 055 7130315
segreteria@simg.it
www.simg.it



guadagnare
salute

rendere facili le scelte salutari



Il Ritratto della Salute è un progetto coordinato dalla
Società Italiana di Medicina Generale (SIMG)

www.ilritrattodellasalute.org

Realizzazione



Intermedia

via Malta 12/b, 25124 Brescia
intermedia@intermedianews.it
www.medinews.it

con il contributo
incondizionato di

