



# ANDOS

## UNO STILE DI VITA



REGIONE DEL VENETO

Assessorato alle politiche sociali

Regione del Veneto

UNITÀ • LOCALE

SOCIO • SANITARIA

ULSS

5

OVEST  
VICENTINO



ANDOS

Comitato Ovest Vicentino  
ONLUS

OSSERVATORIO  
CLINICO  
EPIDEMIOLOGICO  
SEN. DELIO  
GIACOMETTI



Coordinatore Progetto: MASSIMO CIGOLINI.

Responsabile Andos: PIERA POZZA.

Hanno partecipato: GRAZIANO MENEGHINI, VITTORIO TODARELLO,  
FERRUCCIO SAVEGNAGO, LORENZO MAGRIN e GIANNA MAGNABOSCO.

ANDOS: Via Cà Rotte 9, presso l'ospedale civile di Montecchio Maggiore (VI).

La sede è aperta dal lunedì al venerdì dalle ore 9.00 alle ore 12.00.

Tel. sede: 0444 708119 - Cell.: 330 611385

andosovestvicentino@goldnet.it - [www.goldnet.it/andos](http://www.goldnet.it/andos)

Elaborazione grafica e stampa: Tipografia Editrice Peretti - Quinto Vic.no

In copertina:

Jan Vermeer van Delft, Donna con bilancia (1664)

**A.N.D.O.S.**

Associazione Nazionale Donne Operate al Seno  
Comitato Ovest Vicentino ONLUS

# ANDOS

## UNO STILE DI VITA

**Consigli pratici  
per mantenere  
una buona salute  
attraverso un corretto  
stile di vita**



# Indice

<b>Presentazione</b>	<b>6</b>
<b>Salute e malattia</b>	<b>7</b>
<b>Fattori di rischio</b>	<b>9</b>
<b>La prevenzione dei tumori maligni</b>	<b>12</b>
<b>Stile di vita</b>	
<b>l'Alimentazione</b>	<b>13</b>
<b>il Consumo di Alcol</b>	<b>20</b>
<b>l'Attività Fisica</b>	<b>22</b>
<b>il Sonno</b>	<b>24</b>
<b>la Gestione dello Stress</b>	<b>27</b>
<b>il Fumo di Sigaretta</b>	<b>29</b>
<b>Conclusioni</b>	<b>30</b>

# Presentazione

Il comitato ANDOS ovest vicentino ONLUS sorto il 4 dicembre 1998 è finalizzato allo studio, all'informazione, alla sensibilizzazione individuale e sociale in ordine ai problemi connessi alla salute della donna, con particolare attenzione ai tumori della mammella.

Ma le finalità che si propone sono molteplici, oltre alla riabilitazione fisica, psicologica e sociale della donna malata di tumore al seno pensiamo sia molto importante fare opera di educazione sanitaria, di formazione e informazione.

Tutto ciò ci ha spinte a realizzare un progetto di "Consigli pratici per mantenere una buona salute".

Pensiamo veramente di fare cosa gradita a tutte le donne che vorranno farne tesoro, perché sappiamo che attraverso una sana alimentazione e a uno stile di vita corretto si può ridurre del 30% la probabilità di ammalarsi di tumore.

E quindi queste indicazioni e consigli possono essere utili non solo a noi donne ma anche ai nostri figli e alle persone che amiamo.

Il merito di questo volumetto è del Dottor Massimo Cigolini, Primario di Medicina di Arzignano, che da sempre si rende disponibile ad ogni nostra richiesta di collaborazione, tanto da meritarsi il titolo di "Volontario attivo" della nostra associazione. Egli qui figura anche come responsabile scientifico dell'Osservatorio Clinico-Epidemiologico "Sen. Delio Giacometti" che ha nelle sue finalità la collaborazione per la diffusione di corretti stili di vita nella popolazione.

Ringraziamo anche il comitato scientifico del comitato ANDOS, composto dal dott. Graziano Meneghini chirurgo senologo responsabile del Centro Donna dell' ULSS 5, il dott. Vittorio Todarello chirurgo senologo e il dott. Ferruccio Savegnago medico fisiatra, nostri impareggiabili educatori, sostenitori e insostituibili medici.

La realizzazione di questa opera è stata resa possibile grazie al sostegno della Regione Veneto - Assessorato alle Politiche Sociali a cui va la nostra riconoscenza.

Piera Pozza  
*Presidente comitato andos ovest vicentino onlus*

# Salute e malattia

Il concetto di Salute e quindi anche quello di Malattia è andato incontro ad una continua evoluzione con il progredire delle conoscenze scientifiche e con le sempre nuove acquisizioni in campo economico, sociale, filosofico e religioso.

La salute al giorno d'oggi viene intesa come **equilibrio** psico-fisico della persona ben inserita nel suo nucleo familiare ed affettivo e nel contesto sociale in cui si trova a vivere e ad operare.

Questo concetto di salute come **equilibrio** risulta particolarmente appropriato anche sotto l'aspetto di come inizia e di come si sviluppa una situazione di malattia. Infatti la malattia trova origine proprio dal **rompersi dell'equilibrio** nella bilancia tra i fattori che ci aiutano a restare in salute (Fattori Protettivi) ed i fattori che mettono a rischio la salute stessa (Fattori di Rischio).

Ogni giorno, infatti, il nostro vivere è caratterizzato dalla presenza di Fattori di Rischio che minacciano il nostro equilibrio, cioè la nostra Salute, i quali vengono bloccati, con maggiore o minore efficacia, dai Fattori Protettivi. Se questi ultimi saranno sufficienti la malattia non potrà svilupparsi, cosa che invece succederà se i Fattori di Rischio saranno superiori ai Fattori Protettivi.

**Un esempio pratico:** Fattori di Rischio per la broncopneumonia sono, tra gli altri, il fumo di sigaretta, il freddo, la nutrizione insufficiente. Fattori Protettivi per questa stessa malattia sono invece, tra gli altri, una alimentazione sufficiente come calorie e ricca di vitamine, una buona attività fisica quotidiana, una vita in un ambiente con aria pulita. Se i fattori protettivi controbilanciano quelli di rischio in modo

adeguato la broncopolmonite non avrà inizio. Qualora invece i fattori di rischio presenti non saranno controbilanciati da sufficienti fattori protettivi, la malattia potrà iniziare. Pertanto si può concludere che la broncopolmonite è il prodotto o di un eccesso di fattori di rischio presenti in quel determinato soggetto, o di una sua carenza di fattori protettivi, o, situazione forse più frequente, di un combinarsi delle due cose.



# Fattori di rischio

E' opportuno approfondire un poco ancora il discorso sui Fattori di Rischio. Questi sono di molti tipi diversi, secondo la malattia che "rischiano" di far iniziare.

Non vi è dubbio che è molto utile individuare in ogni persona questi Fattori di Rischio, perché è intuitivo che se viene eliminato un Fattore di Rischio, necessariamente deve diminuire la probabilità di ammalarsi della corrispondente malattia. Cioè diminuendo uno o più Fattori di Rischio di una determinata malattia (e/o aumentando i Fattori Protettivi nei confronti di quella malattia) si ottiene di poter **PREVENIRE LA MALATTIA** , ovvero impedire che inizi e si sviluppi.

**Ad esempio** , dato che livelli elevati nel sangue di colesterolo sono un fattore di rischio di infarto, se in una persona con colesterolo alto si riesce a diminuire il colesterolo, quella persona avrà meno probabilità di ammalarsi di infarto.

Di fatto, individuando e curando i Fattori di Rischio si possono prevenire la maggior parte delle malattie.



Altrettanto buoni risultati possono essere raggiunti aumentando i Fattori Protettivi.

I Fattori di Rischio (e quelli Protettivi) conosciuti sono molti per svariate malattie e, quindi, le possibilità di **fare prevenzione** nei riguardi di moltissime malattie è in effetti molto grande, almeno teoricamente.

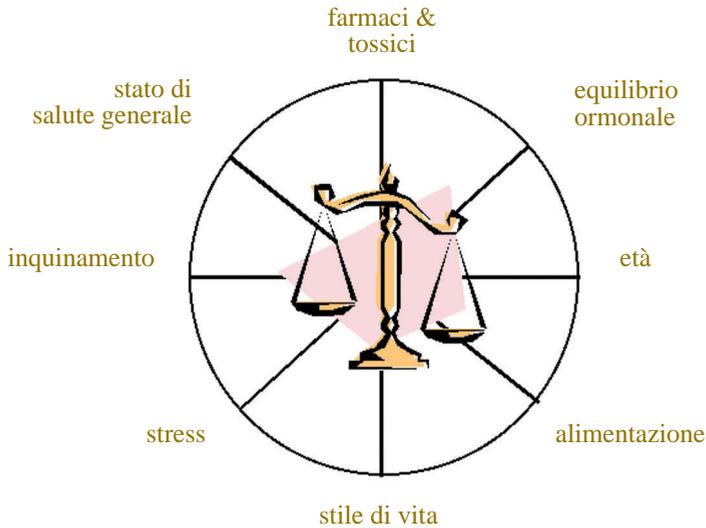
Sotto l'aspetto pratico, invece, la prevenzione che viene effettuata è molto inferiore rispetto a quella teorica possibile.

Ciò dipende a volte da cause di realmente difficile soluzione, per lo meno nel breve termine: ad esempio, l'inquinamento dell'aria che è un sicuro fattore di rischio per la bronchite cronica, per l'asma bronchiale e per il tumore del polmone, è un prodotto della nostra società industriale la cui riduzione richiederà uno sforzo congiunto a livello globale, una autentica rivoluzione industriale e moltissimi anni per poter essere messa efficacemente in pratica.

Esistono invece altri Fattori di Rischio, non meno importanti, la cui riduzione non dipende da grandi scelte generali, ma piuttosto da scelte di tipo squisitamente **personale**; questi Fattori di Rischio possono pertanto essere eliminati completamente con una semplice nostra decisione individuale. Sono i Fattori di Rischio che dipendono dai **nostri comportamenti**.

I nostri comportamenti possono influire in modo determinante non solo, in negativo, sui nostri Fattori di Rischio, ma anche, in positivo, sui nostri Fattori Protettivi.

Le caratteristiche principali dei nostri comportamenti che hanno importanza sui Fattori di Rischio e su quelli Protettivi costituiscono sostanzialmente il nostro **Stile di Vita**.



- Questa immagine vuole significare che la possibilità che si sviluppi o meno una determinata malattia dipende da moltissimi fattori diversi che, messi in una **ideale bilancia** a due piatti (quelli che aumentano il rischio di malattia su un piatto e quelli protettivi su quell'altro) fanno sì che l'**equilibrio**, cioè lo **Stato di Salute**, venga mantenuto, oppure che si crei uno **squilibrio sfavorevole** cioè la **Malattia**.



# *La prevenzione dei tumori maligni*

Anche se molte cose sui Tumori Maligni rimangono ancora sconosciute, i progressi in questo settore sono costanti e molto, se non addirittura moltissimo, è quello che al giorno d'oggi sappiamo a questo proposito.

In particolare, il campo delle conoscenze su quelli che sono i Fattori di Rischio dei vari Tumori Maligni è ormai assai vasto. Altrettanto si può dire sui Fattori Protettivi riguardo queste malattie.

Anche per i Tumori Maligni è valido infatti quanto sinora illustrato per le malattie in genere e cioè che il Tumore Maligno inizia ed ha più probabilità di svilupparsi quando i Fattori di Rischio superano i Fattori Protettivi.

Soprattutto a partire da una certa età, con importanti variazioni tra un individuo e l'altro, siamo esposti costantemente a numerosi Fattori di Rischio che causano frequenti "tentativi di possibile inizio di neoplasia"; se il Tumore Maligno non riesce a iniziare effettivamente è perché le nostre difese, i nostri Fattori Protettivi, riescono a sventare la minaccia.

Quindi anche in campo oncologico vale la regola che, se si vuole effettuare una efficace **PREVENZIONE** bisogna diminuire quanto più possibile i Fattori di Rischio ed aumentare i Fattori Protettivi.

# Stile di Vita

In questo contesto non si intende trattare tanto dei molti aspetti del nostro Stile di Vita che sono dovuti a fattori del tutto esterni rispetto a noi stessi, quanto piuttosto dei molti altri aspetti che dipendono essenzialmente da nostre scelte, cioè da situazioni e condizioni di vita in cui, pur potendo essere noi influenzati da fattori esterni, nulla avrebbe impedito una scelta diversa e, soprattutto nulla impedisce che le scelte fatte possano in futuro essere da noi stessi, autonomamente, cambiate.

Con tali precisazioni e limiti, tra gli elementi più significativi che caratterizzano il nostro personale stile di vita e che influiscono sulla nostra Salute vi sono:

- ***l'Alimentazione;***
- ***il consumo di Alcol;***
- ***l'Attività Fisica;***
- ***il Sonno;***
- ***la Gestione dello Stress;***
- ***il Fumo di Sigaretta.***



## L'ALIMENTAZIONE

### a) Aspetti quantitativi

Una alimentazione corretta, bilanciata sotto l'aspetto quantitativo, è semplicemente quella che ci fa **mantenere un peso corporeo stabile**, a patto che la nostra attività fisica quotidiana sia adeguata.

Quindi, concesso che noi si stia facendo una attività fisica adeguata (più avanti vedremo cosa intendiamo con ciò), se

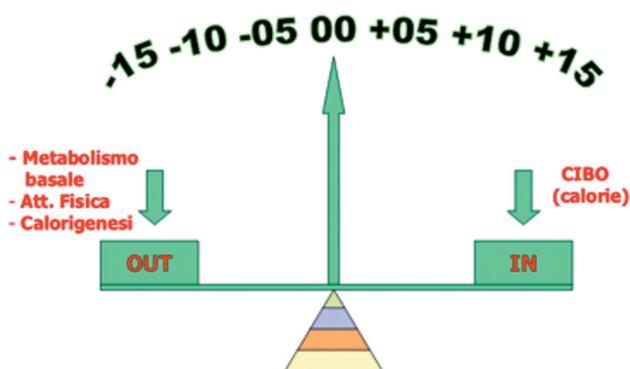
tendiamo ad aumentare progressivamente di peso significa che stiamo mangiando troppo (“troppe calorie”); mentre, se al contrario stiamo perdendo peso (e non siamo ammalati) è probabile che stiamo mangiando troppo poco.

Entrambe le situazioni, se si protraggono a lungo portano a due condizioni patologiche, opposte tra loro, rispettivamente **obesità e magrezza**, entrambe associate ad aumento di rischio di Malattia.

Quella di gran lunga più frequente a verificarsi, l'Obesità, costituisce una vera e propria grande minaccia per la Salute nei Paesi ad elevato sviluppo industriale. L'Obesità è un importante Fattore di Rischio per malattie metaboliche, soprattutto per il Diabete, a sua volta grande Fattore di rischio per l'Arteriosclerosi, la malattia killer numero uno. Inoltre è stato dimostrato che l'Obesità si associa a maggior probabilità di comparsa di alcuni tipi di tumore maligno (ovaio, mammella, colon).

La tendenza ad aumentare di peso va quindi contrastata assolutamente anche in giovane età.

**Qui è proprio una questione di bilancia vera e propria per mantenere una buona Salute!**



- la bilancia qui schematizzata rappresenta quello che succede in termini di calorie nel nostro organismo.

- Se prendiamo in considerazione un qualsiasi periodo della vita di una persona (un'ora, un giorno, un mese, un anno), relativamente al periodo considerato è possibile fare un bilancio tra le calorie consumate ("OUT") e quelle introdotte nell'organismo ("IN").

- Se in quel periodo OUT sarà stato maggiore di IN la persona avrà perso peso; se invece IN sarà stato maggiore di OUT il peso sarà aumentato.

- Da ciò consegue che, qualora si voglia calare, per correggere un eccesso di peso, la strategia giusta sarà diminuire drasticamente solo IN (dieta!) oppure aumentare eroicamente solo OUT (attività fisica!) oppure, infine, più saggiamente, mangiare un po' meno e fare un pò più esercizio fisico rispetto alle proprie abitudini.

Quali sono i fattori comportamentali e nutrizionali che favoriscono la predisposizione genetica che molti hanno a sviluppare obesità?

I cibi ricchi di calorie (soprattutto quelli ricchi di grassi e condimenti) ed anche la riduzione della attività fisica, sia nel lavoro che nel tempo libero, sono le due principali cause del grande numero di persone obese presenti nella nostra Società così detta "del benessere".

Anche i carboidrati (temibili gli zuccheri semplici!), se consumati in eccesso contribuiscono naturalmente all'aumento smodato di peso. Particolarmente "ingrassante" l'abitudine di concentrare la maggior parte delle calorie della giornata in un unico pasto.

**Quindi, per mantenere una buona "bilancia energetica" tra calorie introdotte con l'alimentazione e calorie spese, è necessario:**

- Fare non meno di una ora di attività fisica tutti i giorni;
- Ridurre drasticamente i cibi grassi, compresi i condimenti grassi;
- Consumare gli amidi (pane, pasta, riso, patate, polenta, legumi) in giusta quantità, molto ben distribuiti nell'intera giornata;
- Evitare dolciumi e bevande dolci;
- Ricordare che l'alcol contiene molte calorie! (vedi i consigli relativi più avanti);
- Assumere cibi proteici che siano molto magri e in giusta quantità (pesce, carni bianche, formaggi magrissimi, latte e yogurth);
- Assumere in abbondanza verdura (un grande piatto di verdura cotta e cruda due volte al giorno) e frutta (non meno di cinque frutti freschi al giorno), variando molto le qualità;
- fare tre piccoli pasti principali (colazione, pranzo, cena) e tre piccoli spuntini nella giornata (metà mattina, metà pomeriggio, sera tardi).

E' buona norma pesarsi una volta alla settimana, sempre con la stessa bilancia e alla stessa ora della giornata e nelle stesse condizioni: solo così saremo in grado di accorgerci prontamente delle variazioni del peso corporeo, onde poter porvi rimedio. I consigli del proprio medico di fiducia sono indispensabili prima di iniziare qualsiasi programma nutrizionale.

Per quanto riguarda la **“bilancia energetica”** e quindi gli aspetti quantitativi della nostra alimentazione, deve essere ricordato che esistono notevoli differenze tra persone diverse a questo proposito; tali **differenze**, spesso **su base genetica**, possono riguardare svariati aspetti quali la sensazione di fame, quella di sazietà, le calorie consumate con il metaboli-

smo basale, gli effetti dell'attività fisica e molte altre ancora. A questo riguardo ogni persona ha un suo equilibrio raggiungibile tra calorie introdotte con l'alimentazione e calorie consumate soprattutto per mantenere il metabolismo basale, per fare attività fisica e per produrre calore.

Le nostre abitudini di vita vanno spesso contro questo delicato equilibrio e ciò contribuisce, in particolare, al grande, progressivo aumento della condizione di obesità nella nostra Società.

## **b) Aspetti qualitativi**

Sino ad ora abbiamo parlato di alimentazione principalmente in rapporto alla quantità di cibo consumata e quindi alla quantità di calorie introdotte nel nostro organismo.

Non meno importanti sono però gli aspetti qualitativi di ciò di cui ci nutriamo.

Infatti sotto l'aspetto puramente delle calorie, 40 g di burro o 90 g di pasta sono del tutto equivalenti fornendo entrambi 360 Calorie, ma sotto l'aspetto qualitativo la differenza è enorme perché, ad esempio, il burro, ricchissimo di grassi saturi, è un alimento da evitare, mentre la pasta, ricca di amido, consumata in giusta quantità, è un alimento altamente consigliabile.

Il notevole progresso delle nostre conoscenze in ambito di nutrizione e metabolismo, ha consentito di capire a fondo gli effetti sul nostro organismo dei singoli alimenti e si è scoperto che un consumo eccessivo di alcuni alimenti costituisce un **Fattore di Rischio** sia per malattie di tipo arteriosclerotico che per malattie di tipo tumorale, ovvero per le due principali cause di morte nei Paesi Occidentali.

**Gli acidi grassi saturi** già ricordati sono un tipico esempio di alimento il cui consumo in dosi eccessive costituisce un importante Fattore di Rischio. I grassi saturi si trovano principalmente in burro, margarine dure, formaggi grassi, salumi,

carni rosse, latte intero, yogurth intero. Questi cibi vanno ridotti drasticamente nella nostra alimentazione.

Al contrario ci sono alimenti il cui consumo non solo non costituisce Fattore di Rischio di malattie, ma rappresenta anzi un importante **Fattore Protettivo**. Questi cibi sono principalmente rappresentati dalla **verdura** e dalla **frutta** che devono essere consumati quotidianamente in grande abbondanza e varietà come già ricordato. La protezione che offrono deriva principalmente dal loro contenuto in fibre, in vitamine ed in sostanze antiossidanti. Il basso contenuto calorico (tranne per qualche frutto, che comunque rimane consigliabile per tutti tranne per chi fa rigide diete ipocaloriche a scopo dimagrante) rende inoltre frutta e verdura particolarmente adatte, come già riportato, per il contenimento delle calorie giornaliere complessive che è opportuno consumare.

**I carboidrati complessi**, cioè gli amidi di pane, pasta, riso, polenta, patate, legumi etc. etc. devono essere la nostra fonte nutrizionale di calorie preferita. Sono quelli più digeribili, i meglio metabolizzabili, quelli che forniscono il substrato energetico migliore per tutto il nostro organismo. Si deve solo avere l'avvertenza di non consumare mai un pasto con troppi carboidrati concentrati, ma è fondamentale distribuire il loro consumo nella giornata.

Ad esempio: se ad un pasto si mangia la pasta asciutta è meglio non mangiare anche il pane o la polenta, ma riservarli invece ad un pasto dove non si mangia il primo piatto. In effetti al giorno d'oggi è altamente raccomandabile fare pasti piccoli, frequenti e bilanciati tra loro.



Pertanto, ad esempio, uno **schema alimentare** giornaliero

- **colazione:** caffè, the o bicchiere latte parz. scremato, biscotti secchi, yogurth magro, frutta fresca;
- **metà mattina:** un caffè, un frutto, eventuali pane o crackers;
- **pranzo:** pasta asciutta, piattone verdura, frutto, caffè;
- **metà pomeriggio:** frutto, yogurth magro o bicchiere latte parz.scremato, caffè, eventuali pane o crackers;
- **cena:** secondo piatto (2-3 volte settimana pesce, 2 volte carne bianca, 1 volta due uova, 1 volta formaggio magro, 1 volta salumi molto sgrassati), pane o polenta, piattone verdura.
- **prima di coricarsi:** uno yogurth magro o bicchiere latte parz. scremato, un frutto, una tisana.

In questo schema **l'acqua** deve essere introdotta abbondantemente ai pasti, le **bibite** industriali zuccherate non sono previste se non occasionalmente, come pure **i dolci ricchi di creme e grassi** (ad esempio: i gelati è preferibile siano alla frutta, le focacce sono senz'altro da preferirsi alle torte alla crema, i biscotti secchi sono preferibili ai frollini etc. etc. etc.).

Quando si consumano **dolci industriali** (biscotti, merendine, torte, gelati etc. etc.) è buona norma leggere l'etichetta della composizione, che è obbligatoria per legge, e abituarsi a preferire quelli a basso contenuto di grassi.

Per quanto riguarda il **modo di cottura dei cibi** devono essere osservate le seguenti semplici regole:

- E' senz'altro preferibile cuocere i cibi **senza usare condimenti** , che possono essere poi aggiunti a crudo;
- Particolarmente utili pertanto l'uso del forno e di pentole e tegami adatti alla cottura senza condimenti;
- Il consumo di cibi fritti deve essere quindi solo occasionale;

- La cottura alla griglia è consentita saltuariamente a patto che si abbia molta attenzione a **non bruciare anche solo parzialmente i cibi**, perché in tal modo si producono sostanze pericolose.



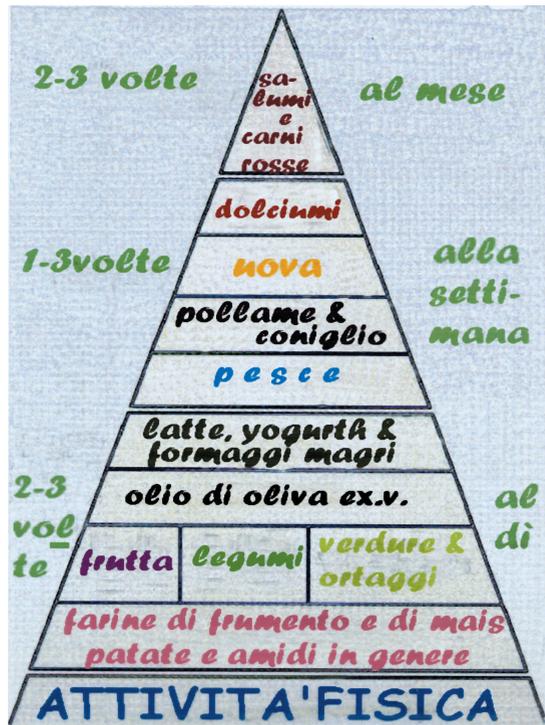
## IL CONSUMO DI ALCOL

Il **consumo di alcol** merita una precisazione molto puntuale che può essere sintetizzata nelle seguenti norme:

1) i **superalcolici** di qualsiasi genere non sono raccomandabili e dovrebbero essere consumati solo occasionalmente senza instaurare alcuna abitudine o regolarità nel loro uso;

2) Il **vino** e la **birra** nelle persone adulte non sono da evitare, se graditi, **PURCHE'** il loro consumo sia tassativamente limitato ad un bicchiere "da vino" di vino oppure a un bicchiere "piccolo da birra" di birra a gradazione media, per ciascuno dei due pasti principali al giorno;

3) Limitatamente alle quantità sopra indicate, il consumo di **vino rosso** è persino consigliabile perché costituisce un Fattore Protettivo, contenendo importanti sostanze anti-ossidanti.



Un modo riassuntivo per presentare gli aspetti qualitativi raccomandabili nella nostra alimentazione è fornito dalla così detta **“piramide alimentare”** o **“piramide della salute”**, dove alla base della piramide sono rappresentati i cibi il cui consumo deve essere più frequente, mentre, man mano che si sale verso le sezioni più strette della piramide si incontrano i cibi da consumare meno frequentemente. Esistono in effetti vari tipi di piramide con qualche differenza tra loro, senza che, comunque, i messaggi principali siano diversi.

La piramide alimentare è stata adottata anche dall'ONU nelle sue campagne di prevenzione (immagine centrale).

## ATTIVITA' FISICA

L'attività fisica regolare è indispensabile per il sano funzionamento dell'organismo. Il nostro metabolismo, il nostro bilancio energetico, il nostro apparato muscolare e scheletrico, il nostro sistema cardio-circolatorio, i nostri polmoni, il nostro cervello e la nostra psiche hanno assolutamente bisogno di attività fisica **quotidiana**.



Alcune attività lavorative richiedono una attività fisica di per sé sufficiente alle esigenze dell'organismo, ma al giorno d'oggi sempre più spesso l'attività fisica lavorativa è del tutto inadeguata.

Anche la tipica attività fisica delle casalinghe oggi giorno è più "stancante" che appagante le necessità dell'organismo.

Senza la pretesa di essere esaustivi le seguenti regole possono guidare alla scelta di una attività fisica regolare in grado di giovare notevolmente alla nostra Salute:

a) l'attività fisica deve essere fatta **tutti i giorni**; il tipo di attività fisica può naturalmente essere diverso nei vari giorni della settimana;

b) non ha senso e può essere dannoso fare saltuariamente una intensa attività fisica e rimanere sedentari altri giorni;

c) é opportuno fare **un'ora di attività fisica al giorno**, eventualmente arrivando a tale durata progressivamente;

d) il tipo di attività fisica generalmente più adatto é quello che non provoca una carenza di ossigeno a livello dei muscoli: perciò è un' attività fisica che richiede movimenti tranquilli, relativamente lenti, senza accelerazioni improvvise, eseguita senza aggressività o competizione;

e) in tal senso, le attività più adatte sono: **cammino a buon**

**passo, bicicletta in pianura, cyclette, ginnastica aerobica, nuoto tranquillo, giardinaggio leggero, etc.**

f) tipo e tempi dell'attività fisica devono comunque sempre essere discussi e concordati con il **medico di fiducia**.

Dalle sopraindicate regole principali derivano i seguenti **consigli pratici**:

1) Scegli l'attività fisica che puoi fare più spesso durante la settimana: meglio poco tutti i giorni che tanto un giorno solo. Se, ad esempio, vai in palestra due volte alla settimana, ti rimane da decidere quale altra attività fisica ti conviene fare gli altri cinque giorni.

2) Compatibilmente con i consigli del tuo medico, scegli il tipo di **attività che gradisci di più** : i grandi sacrifici sono destinati a durare poco.

3) Se fai una attività di tipo sportivo, fatti seguire regolarmente da **un medico**; a maggior ragione se hai più di 30 anni.

4) Se non vuoi o non puoi fare attività di tipo sportivo e non hai una particolare altra preferenza, il migliore consiglio è di camminare, **camminare a buon passo** : è facile, si può fare tutti i giorni, si presta ad essere progressivamente intensificato, si può fare all'aperto e a qualsiasi ora, rilassa e affatica piacevolmente, rischiara la mente.

5) Non strafare: puoi aumentare l'intensità della tua attività abituale solo con molta **progressione**.

6) Cura la tua **alimentazione** in rapporto al tipo di attività fisica ed al momento in cui la fai: consuma cibi facilmente digeribili e non fare attività fisica subito dopo aver mangiato.

7) Se fumi... peccato! Ma, almeno, **non fumare** un'ora prima ed un'ora dopo il periodo in cui fai attività fisica.

8) Se puoi, fa attività fisica **assieme ad altri** : impegnarsi in un programma comune aiuta molto a mantenerlo.

9) Scegli **vacanze** che ti consentano di fare attività fisica.

10) Abituati a pensare all'attività fisica come ad un momento in cui **ti vuoi bene**.



## IL SONNO

Nessuna persona può godere di buona salute se non dorme giornalmente il numero di ore che gli sono necessarie. Questa affermazione implica che ognuno ha le **proprie esigenze di sonno**, e, in effetti, esiste in tal senso una certa variabilità individuale. Generalmente si ritiene che un **giovane studente** necessiti in media di 9 ore di sonno al giorno, mentre ad una **persona anziana** possono bastare mediamente 5-6 ore.

Il sonno consente il recupero di energie fisiche, ma soprattutto delle nostre risorse mentali e psicologiche. Un banale sovraccarico che si verifichi durante il periodo di veglia può essere completamente eliminato da un buon sonno; può diventare invece un grave sovraccarico per il nostro intero organismo se il sonno è insufficiente.

Il sovraccarico cronico causa una diminuzione delle nostre difese nei confronti della maggior parte delle malattie.

Molte persone non presentano disturbi significativi del loro sonno per tutta la vita. Al contrario molte altre persone soffrono di disturbi del sonno anche importanti e perduranti negli anni. E' indispensabile che chiunque abbia un sonno inadeguato si prenda cura della cosa perché **l'insonnia trascurata** ha la tendenza a diventare rapidamente cronica e di più difficile trattamento.

Un buon Stile di Vita non trascura questo aspetto fondamentale del nostro **equilibrio psico-fisico**, della nostra Salute.

I giovani assumono spesso abitudini che conducono a gravi alterazioni della quantità, della qualità e del ritmo del loro sonno, destinate a protrarsi per tutta la vita con conseguenze potenzialmente gravi.

Tra i più comuni errori di comportamento che conducono facilmente ad alterazioni del sonno si possono ricordare i seguenti:

- il nostro cervello ama ritmi piuttosto regolari e l'orario del periodo di sonno rientra tra questi ritmi. Chi soffre di insonnia dovrebbe cercare di rispettare tale regolarità, abituandosi ad andare a dormire solitamente alla stessa ora;

- È indispensabile che il sonno notturno non sia preceduto da sonnellini serali, né da un lungo sonno pomeridiano;

- E' sconsigliabile andare a letto molto prima dell'ora prevista per dormire;

- La stanza del sonno notturno deve avere una temperatura confortevole, tendenzialmente fresca; deve essere protetta dai rumori e, per molte persone, anche ben protetta dalla luce;

- Il materasso del letto deve essere piuttosto rigido ed il guanciale di giusta altezza e consistenza: il tutto serve ad evitare contratture muscolari durante il sonno;

- L'alimentazione serale deve essere curata in modo da essere facilmente digeribile; al tempo stesso la cena non deve essere troppo scarsa perché da ciò sarebbe facilitato il risveglio notturno;

- Per molte persone, particolarmente sensibili, è consigliabile limitare il consumo di alimenti contenenti sostanze stimolanti come caffè, the, coca-cola e cioccolato durante la giornata evitandone l'assunzione nelle ore serali;

- Una attività fisica serale non stressante facilita sicuramente un buon sonno.

Quando, nonostante tutti gli accorgimenti, ci si dovesse rendere conto che il ritmo regolare del proprio sonno si è interrotto da qualche giorno e non accenna a migliorare, è opportuno rivolgersi al proprio medico per un consiglio. E' essenziale non attendere a lungo prima di consultarsi con lui. Se il medico consigliasse un breve trattamento farmacologico specifico per curare l'insonnia, la cosa non deve essere temuta, perché al giorno d'oggi esistono farmaci che in pochi giorni risolvono molti di questi problemi riportando il sonno ad una giusta sincronizzazione. Dopo di che il farmaco va prontamente sospeso senza che si sia creata alcuna abitudine o, peggio, dipendenza.

Purtroppo nei confronti dei farmaci per la terapia dell'insonnia la maggior parte delle persone hanno **due atteggiamenti opposti**, ugualmente sbagliati.

Infatti **molti rifiutano** assolutamente un trattamento farmacologico che, correttamente condotto per il breve periodo indicato, può risolvere un importante problema senza lasciare alcun effetto collaterale residuo; con tale rifiuto per la paura di un potenziale rischio, vanno spesso incontro ad un sicuro danno rappresentato dal cronicizzarsi dell'insonnia.

Molti **altri invece indulgono** in un abuso di tali farmaci, anche per anni, con comparsa di significativi effetti collaterali e di sicura dipendenza. Una maggior collaborazione con il medico di fiducia ed anche una miglior preparazione della classe medica nei confronti di questo rilevante aspetto della nostra salute, sarebbero sicuramente auspicabili.

# LA GESTIONE DELLO STRESS



Il termine Stress non indica una situazione di per sé negativa, ma piuttosto una nostra reazione negativa a svariate situazioni diverse.

Situazioni che risultano molto stressanti per alcuni, non lo sono affatto per altri. Inoltre, per una stessa persona una situazione può risultare stressante in un momento della sua vita e del tutto priva di stress in un altro momento.

Lo stress è causato dalla nostra incapacità, reale o da noi ritenuta tale, di affrontare adeguatamente una difficoltà.

Quando una situazione di stress si protrae a lungo, essa causa una serie di danni all'intero organismo. Oltre ai danni diretti ai vari organi ed apparati, lo stress può predisporre allo sviluppo di malattie infiammatorie, infettive e neoplastiche causando una diminuzione delle difese immunitarie e di altri Fattori Protettivi.

Un corretto Stile di Vita non è in grado solo di diminuire il verificarsi di situazioni di stress ma comporta anche una serie di comportamenti che riducono l'impatto negativo degli stress che si subiscono.

Alcune buone norme anti-stress sono qui di seguito elencate a puro titolo di esempio:

## **1. Controlla la rabbia:**

Immagina la prossima situazione in cui ti arrabbierai per qualcosa di sciocco o poco importante, quindi esercitati a sopassedere. Scegli consapevolmente di non arrabbiarti. Non permettere a te stesso di sprecare tempo ed energie se non ne vale la pena. La gestione efficace della rabbia è fondamentale per la riduzione dello stress;

## **2. Respira:**

Respira lentamente e profondamente. Prima di reagire la prossima volta che si verifica una situazione che potrebbe causarti stress, fai tre profondi respiri ed espira lentamente. Se hai del tempo a disposizione, prova alcuni esercizi di respirazione facendoti consigliare da un esperto.

## **3. Rallenta i tuoi ritmi:**

Ogni qualvolta ti senti sopraffatto dallo stress, prova a parlare più lentamente del normale. Noterai che riesci a pensare in modo più chiaro e a reagire alle situazioni stressanti in modo più ragionevole. Le persone stressate tendono a parlare velocemente e senza prendere fiato. Rallentando la parlata, apparirai meno ansioso e con maggiore controllo della situazione.

## **4. Porta a termine qualcosa di semplice da fare:**

Attua un'efficace strategia di gestione del tempo. Scegli una cosa semplice che rimandi da tempo (ad esempio, telefonare a qualcuno, prendere un appuntamento col dottore) e mettila in pratica immediatamente. Affrontare una seppur piccola responsabilità può ridare energia e migliorare il nostro atteggiamento.

## **5. Prendi un pò d'aria fresca:**

Esci all'aria aperta per fare una pausa. I nostri nonni avevano ragione sui poteri rigeneranti dell'aria fresca. Non farti fermare dal cattivo tempo o da un programma troppo intenso. Anche cinque minuti sul balcone o sul terrazzo possono essere "ringiovanenti".

## **6. Mangia e bevi quanto necessario:**

Bevi abbondante acqua e mangia piccoli spuntini nutrienti.

La fame e la disidratazione possono causare aggressività e aumentare i sentimenti di stress e ansia, anche prima che ci si possa rendere conto di ciò.

## **7. Fai un rapido controllo della postura:**

Tiene testa e spalle alte ed evita le posizioni curve. Una cattiva postura può causare tensione muscolare, dolori, e maggiore stress.

## 8. Ricaricati alla fine della giornata:

Pianifica qualcosa di gratificante per la fine della giornata stressante, anche un semplice bagno rilassante di mezz'ora. Metti da parte il lavoro, le faccende domestiche e i problemi familiari per un po' di tempo prima di andare a dormire e concediti un momento di intenso relax. Non trascorrere il tuo tempo a pianificare i programmi del giorno successivo o a fare faccende che non sei riuscito a fare durante la giornata.

Ricorda che ti occorre del tempo per ricaricarti e recuperare le energie. Sarai molto più preparato ad affrontare un altro giorno stressante.



## IL FUMO DI SIGARETTA

Presto detto: uno Stile di Vita che preveda il Fumo di sigaretta contiene un elemento in grado di rovinare quanto di buono contengono altri aspetti.

Il Fumo di sigaretta è una grave abitudine che causa dipendenza e mina la Salute, provocando un **invecchiamento precoce** dell'intero organismo in tutti i suoi organi ed apparati.

Aumenta drammaticamente la probabilità di **ammalarsi e di morire per Arteriosclerosi e per certi tipi di Tumore Maligno**, riducendo significativamente la aspettativa di vita.

Chi fuma inoltre espone ai gravi rischi del **Fumo Passivo** coloro che ha intorno a sé.

Che il Fumo faccia molto male non è una possibilità statistica: è una certezza assoluta.

**Se fumi, SMETTI! e goditi la Vita!**

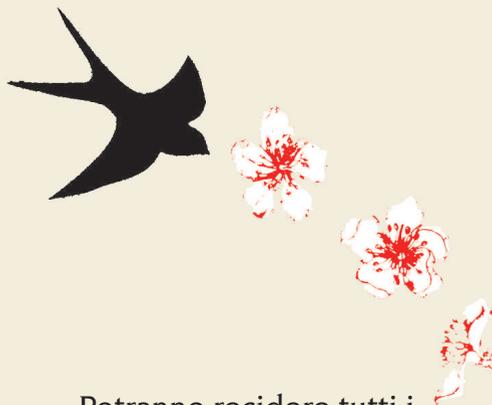
Per smettere fatti aiutare dal tuo medico di fiducia che saprà indirizzarti nel modo migliore; al giorno d'oggi **esistono molti mezzi per riuscire a smettere: basta volerlo veramente!**

# Conclusioni

In fondo, se ci pensiamo, seguire uno Stile di Vita A.N.D.O.S., nella ricerca di un costante equilibrio che consenta il mantenimento di una Buona Salute, così come raccontato in questo opuscolo, è solo una questione di

**VOLERE VERAMENTE BENE  
A SE STESSI.**

E, così facendo, di volere veramente bene anche a Coloro che hanno bisogno di noi e che contano sulla nostra Buona Salute, sulla nostra Forza e sulla nostra Serenità.



Potranno recidere tutti i  
fiori, ma non potranno  
impedire l'arrivo della  
primavera.

*Pablo Neruda*



