



La prevenzione è uno **stile di vita**

Non è mai troppo tardi
per cambiare le proprie abitudini!



onda

Osservatorio nazionale sulla salute
della donna e di genere

Una piccola premessa

Essere in salute significa vivere meglio: la salute è una risorsa individuale indispensabile per condurre un'esistenza piena e una vita produttiva sul piano personale, affettivo, relazionale, lavorativo, sociale ed economico.

La prevenzione, basata sui corretti stili di vita, è il principale strumento a nostra disposizione per vivere meglio e più a lungo.

Ecco qualche consiglio pratico ...

A tavola: mangiare “sano” non significa rinunciare al gusto

Segui una dieta il più possibile **varia**, contenente tutti i principi nutritivi, privilegiando il consumo di **cereali integrali, legumi, verdura e frutta**.
→ Consuma **tutti i giorni frutta e verdura** di stagione (gli esperti consigliano 5 porzioni giornaliere), preferibilmente fresche e di colore diverso: a ciascun colore corrispondono sostanze specifiche ad alto potere antiossidante e dunque ad azione protettiva, oltre che vitamine e sali minerali.

→ Prediligi il consumo di **zuccheri complessi** come pane, pasta, riso e cereali integrali, rispetto agli zuccheri semplici contenuti in bibite, dolci e snack industriali.

→ **Alterna carne, pesce, uova** (privilegiando pesce di mare e carni magre) che contengono proteine animali di alto valore biologico.

→ Arricchisci la dieta giornaliera con **latte e derivati**, fonte preziosa di calcio, proteine di elevata qualità biologica e alcune vitamine.

→ Prediligi **modalità di cottura semplici e salutari**, come quella al vapore o al forno.

→ Come condimento, utilizza **olio extravergine di oliva** usato a crudo,

quando possibile.

→ **Limita il consumo di sale* a tavola e in cucina**, preferendo quello marino iodato ed evitando gli esaltatori di sapidità che contengono sodio: il sapore delle pietanze sarà più autentico e potrà essere arricchito grazie a spezie ed erbe aromatiche.

*L'OMS consiglia un quantitativo giornaliero di sale non superiore ai 5 grammi, pari circa a un cucchiaino scarso di tè. Attenzione quindi a salumi e insaccati, formaggi, prodotti confezionati come zuppe e snack salati, cibi in scatola, salse e dadi da brodo, sottaceti ma anche a comuni prodotti da forno come pane e pizza, che hanno molto sale “nascosto”.

→ **Inizia sempre la giornata con una ricca prima colazione**: è uno dei tre pasti principali della giornata, deve essere nutriente e completa e deve fornire da sola il 20% dell'apporto calorico giornaliero.

→ **Non saltare i pasti** ed evita continui spuntini

→ Trasgredire è lecito, ma con **moderazione**:

Attenzione a quello che bevi

Acqua a volontà

Il nostro corpo è costituito in gran parte da acqua che è indispensabile per il suo regolare funzionamento.

L'acqua è contenuta negli alimenti, ma in piccole quantità: per questo è importantissimo bere **circa 2 litri di acqua durante la giornata.**

Bevande industriali da evitare

Apportano molte calorie inutili e alterano i livelli di zucchero circolanti nel sangue, provocando i cosiddetti picchi glicemici, responsabili degli attacchi di fame e dell'accumulo di grasso. Inoltre spesso contengono coloranti e altre sostanze additive poco salutari.

Attenzione anche ai succhi di frutta industriali che contengono poca frutta e tanto zucchero: leggi bene le etichette!

Alcolici con moderazione

L'alcol non è utile all'organismo o alle sue funzioni: non è un nutriente ma apporta calorie (ben circa 7 kcalorie per grammo). È inoltre una sostanza tossica, soprattutto per fegato e cervello, potenzialmente cancerogena (aumenta il rischio di tumore) e che può indurre dipendenza fisica e psicologica.

Un bicchiere di vino è un piacere, oltre è dannoso per l'organismo. Le donne, avendo un metabolismo dell'alcol meno efficiente rispetto agli uomini, devono assumerlo in quantità dimezzate pari a **1 UA giornaliera** (1 Unità Alcolica= 12 g di alcol puro) che corrisponde a circa un bicchiere di vino da 125 ml, una lattina di birra da 330 ml, un aperitivo alcolico prima di cena o un bicchierino di grappa o brandy. Bisogna saper scegliere!

Pratica regolarmente attività fisica

L'attività fisica è parte fondamentale di una prevenzione attiva per la salute, a tutte le età, poiché contribuisce a:

1. Mantenere in salute ossa, muscoli e articolazioni
2. Mantenere in salute cuore e arterie
3. Mantenere controllato il peso corporeo
4. Mantenere livelli ottimali di glucosio (zucchero) nel sangue
5. Abbassare i livelli di colesterolo (grassi) nel sangue
6. Potenziare meccanismi di risposta allo stress e migliorare il tono dell'umore
7. Migliorare l'efficienza delle funzioni cognitive (memoria, concentrazione...)
8. Rallentare il declino fisico e cognitivo
9. Favorire un buon riposo notturno
10. Prevenire alcune forme tumorali

Camminare rappresenta il primo passo per chi desidera iniziare a dedicarsi attivamente alla propria salute. Rappresenta la forma più economica, semplice e immediata, alla portata di tutti, per svolgere esercizio fisico. Per avere beneficio è sufficiente camminare a passo veloce per 30 minuti al giorno, almeno 5 volte alla settimana. Diversi studi hanno evidenziato che, per mantenersi in buona salute, è necessario

compiere **almeno 10.000 passi al giorno** (si possono conteggiare indossando un semplice "contapassi" o utilizzando una App già presente in moltissimi smartphone).

Cerca di moltiplicare nel corso della giornata le occasioni di movimento: fai le scale anziché prendere l'ascensore o le scale mobili, approfitta della pausa pranzo per fare due passi ...

Uno stile di vita attivo e dinamico è la base. Ma non basta! È necessario, infatti, svolgere regolarmente **esercizio fisico mirato** a far lavorare in modo armonico tutte le parti del corpo, coordinando muscolatura, articolazioni, respirazione e attività cardiaca.

Preserva il riposo notturno

Il sonno contribuisce in modo significativo al **benessere psico-fisico**:

- rende più attivi e performanti;
- sincronizza al meglio i parametri vitali essenziali e la ciclicità dei delicati bioritmi ormonali neuro-endocrini;
- concorre a stabilizzare il tono dell'umore, allentando le tensioni, riducendo i livelli di ansia e stress;

- potenzia le funzioni cognitive (memorizzazione, apprendimento, concentrazione e attenzione);
- regola i livelli delle sostanze deputate al controllo del senso della fame e della sazietà, proteggendo dal rischio di sviluppare sovrappeso e obesità.

E non solo... Alcuni studi hanno evidenziato come attraverso il sonno siano rinforzati i complessi meccanismi di difesa del sistema immunitario e venga innalzata la soglia di percezione del dolore; altri hanno addirittura ipotizzato che un adeguato riposo notturno possa contribuire a proteggere dal rischio di sviluppare alcuni tumori.

I consigli per una buona notte ...

- Rispetta il ritmo sonno-veglia, coricandoti e svegliandoti circa alla stessa

ora (anche durante il week-end!).

- Evita sonnellini durante la giornata.
- Segui sempre lo stesso rituale prima di coricarti, dedicandoti ad attività rilassanti.
- Svolgi attività fisica durante la giornata e non nelle ore serali.
- Assumi i pasti ad orari regolari, prediligendo una dieta leggera a cena.
- Evita l'assunzione di sostanze eccitanti (the, caffè, alcolici, nicotina) nelle ore serali.
- Riposa su un letto confortevole in una stanza fresca, buia, silenziosa e ben areata.

Fumo: stop!

Lil fumo è responsabile del 90% di tutti i **tumori** polmonari ed è riconosciuto fattore di rischio di molte altre neoplasie. Al fumo sono associate inoltre alcune **gravi patologie** cardio-cerebrovascolari (infarto e ictus) e malattie croniche dell'apparato respiratorio.

Ben noti sono inoltre gli effetti negativi indotti dal fumo sull'apparato riproduttivo femminile:

inibizione dell'ovulazione, riduzione della possibilità di concepimento, aumento del rischio di aborto spontaneo e di malformazione del feto, menopausa anticipata.

05

Coltiva interessi e relazioni

Gli hobby, la vita sociale, le occasioni di divertimento e di arricchimento culturale sono una preziosa risorsa in tutte le fasi della vita e contribuiscono al **benessere psico-emotivo** oltre a mantenere **attivo il cervello.**

06

Proteggi la tua pelle

La prima regola è prendersene cura quotidianamente, utilizzando regolarmente **prodotti dermatologici, adeguati al tipo di pelle e all'età.**

Quando ti esponi al sole, non dimenticare di proteggerti ricorrendo a **creme solari** adeguate al tuo tipo di pelle; altre accortezze: evitare l'esposizione nelle ore più calde (11-15) e ripetere più volte le applicazioni, in particolare dopo i bagni. È bene anche evitare (o ridurre al minimo) l'impiego di lampade e lettini abbronzanti. È bene abituarsi all'**auto-osservazione** della propria pelle con particolare attenzione a eventuali neoformazioni e ai nei ed eseguire periodicamente, ogni

due anni circa, una visita specialistica dermatologica.

Quando controlli i tuoi **nei**, devi considerare alcune caratteristiche morfologiche, che ti rendono sospetti e che puoi facilmente ricordare come "regola dell'ABCDE": A-asimmetria, B-bordi irregolari, C-colore disomogeneo, D- dimensioni superiori a 6 mm, E-evoluzione; quest'ultima è la caratteristica più importante: nei che modificano il loro aspetto meritano sempre un'accurata e tempestiva valutazione specialistica!

07

Impara ad eseguire l'autopalpazione del seno

L'autopalpazione permette di conoscere l'aspetto e la struttura del proprio seno e quindi di poter **cogliere precocemente qualsiasi cambiamento** (noduli, retrazioni o cambiamenti della pelle, perdite di liquido dai capezzoli, alterazione della forma della mammella o del capezzolo). Andrebbe fatta una volta al mese, una settimana dopo la fine del ciclo mestruale poiché questa è la fase in cui il seno è meno dolente e turgido.

Chiedi al tuo medico di fiducia di spiegarti come eseguire l'autopalpazione che rappresenta un primo strumento di prevenzione del tumore del seno e che deve essere abbinata – in base all'età e alla storia clinica e di rischio familiare – a visite senologiche ed esami strumentali come ecografia o mammografia.

Tutela la tua salute sessuale e riproduttiva

La salute sessuale e riproduttiva è sempre più considerata componente integrante della salute generale e del benessere psico-fisico della donna, poiché ha effetti sulla qualità di vita personale e affettiva.

Durante la stagione fertile della vita femminile la **contraccezione** riveste un ruolo fondamentale, consentendo di vivere con piena libertà e serenità l'intimità di coppia, gestendo responsabilmente e consapevolmente la procreazione. La scelta del metodo contraccettivo deve essere sempre discussa e condivisa con il ginecologo, considerando attentamente "pro" e "contro" di ciascun metodo e valutando tali aspetti in relazione alle abitudini personali, alla propria storia clinica e alle esigenze di coppia.

Attenzione anche alle **malattie sessualmente trasmissibili**: oltre a infezioni locali possono dare manifestazioni a livello sistemico, cronicizzare o produrre complicanze tali da compromettere la fertilità. Nel caso di rapporti occasionali protetti sempre utilizzando il **preservativo!** Alterazioni del ciclo mestruale, perdite/ secrezioni vaginali anormali, disturbi durante la minzione o il rapporto sessuale

devono sempre essere prontamente segnalati al medico.

L'igiene intima deve essere curata con attenzione tutti i giorni, adottando prodotti detergenti specifici a seconda delle diverse età che non alterino il grado di acidità (ph) e la flora batterica naturalmente presente in vagina.

Buona abitudine è la programmazione periodica di un controllo ginecologico.

Prenditi cura quotidianamente della salute della tua bocca

La salute generale passa anche attraverso una corretta igiene orale:

- Lava i denti con **spazzolino e dentifricio dopo ogni pasto**
- Utilizza quotidianamente il **filo interdentale** in maniera corretta
- Limita il consumo di dolci e di altri cibi ricchi di zuccheri
- Programma periodicamente **visite** di controllo presso il tuo dentista di fiducia e sedute d'igiene orale professionale per la rimozione del tartaro che si forma nelle zone dove è più difficile la pulizia domiciliare.

10

Tieni controllato il peso ma attenzione soprattutto al “giro-vita”!

Il sovrappeso rappresenta un problema non solo estetico ma anche – e soprattutto – di salute: è stato scientificamente dimostrato che è un fattore di rischio per molte patologie croniche.

La **circonferenza della vita** (misurata all'altezza dell'ombelico), che è correlata alla quantità di tessuto adiposo addominale (accumulo di grasso), è un valido indicatore del **rischio di malattie cardiovascolari e dismetaboliche** come

il diabete di tipo 2.

Per le donne valori di girovita **≥80 cm** sono associati a un rischio “aumentato” di complicazioni metaboliche; per valori **≥88 cm** il rischio risulta “molto aumentato”.

11

Parla con il tuo medico!

Se sei in terapia con farmaci, rivolgiti sempre al tuo medico prima di interrompere la cura o di modificare dosaggi/tempi di assunzione e per una programmazione personalizzata di visite specialistiche ed esami diagnostici.

Attenzione anche ai prodotti “naturali” che possono essere responsabili di interazioni farmacologiche!

12

...se sei arrivata a leggere fin qui è già un ottimo inizio!

ORA...DALLE PAROLE AI FATTI: non servono scelte drastiche o una singola impresa eroica, ma piccoli gesti quotidiani che modifichino le tue abitudini, sino a portarti sulla retta via.

Testi a cura di

Nicoletta Orthmann

Coordinatore medico-scientifico Onda

Osservatorio nazionale sulla salute della donna e di genere

Progetto Grafico

scarduellidesign.it