

Scegli di vivere pi? a lungo!

Inviato da Valeria
venerdì 24 febbraio 2012
Ultimo aggiornamento venerdì 24 febbraio 2012

È dimostrato che l'adozione di uno stile di vita sano è in grado di contrastare l'insorgenza di patologie croniche, facendo guadagnare anni di vita in salute a tutti i cittadini.

Andiamo allora a vedere quali sono quei comportamenti che tutti noi possiamo, o non, mettere facilmente in atto per vivere meglio. ..

Alimentazione.

Ad oggi, tutti gli esperti sono d'accordo nel ritenere che una corretta alimentazione è fondamentale per una buona qualità della vita e per invecchiare bene. Da varie indagini si evince chiaramente come la dieta degli adulti europei sia invece eccessivamente ricca di grassi. Ma l'assunzione errata di alimenti, sia nella quantità che nella qualità, può essere uno dei fattori principali nella determinazione di stati patologici come ad esempio l'ipertensione arteriosa, il sovrappeso e l'obesità, malattie metaboliche e osteoporosi.

Ecco allora 10 buoni consigli degli esperti:

1. Bevi ogni giorno acqua in abbondanza
2. A tavola varia le tue scelte
3. Fai sempre una sana prima colazione ed evita di saltare i pasti
4. Consuma almeno 2 porzioni di frutta e 2 porzioni di verdura ogni giorno
5. In una dieta equilibrata i cereali (pane, pasta, riso etc.) devono essere consumati quotidianamente
6. Mangia pesce almeno 2 volte alla settimana (fresco o surgelato)
7. Ricordati che i legumi forniscono proteine di buona qualità e fibre
8. Limita il consumo di grassi, soprattutto quelli di origine animale, privilegiando l'olio extravergine di oliva

9. Non eccedere nel consumo di sale

10. Limita il consumo di dolci e di bevande calori che nel corso della giornata

Non va dimenticato che ovviamente, una dieta varia ed equilibrata deve essere associata ad un'attività fisica quotidiana, in modo da garantire un equilibrio tra consumo alimentare e spesa energetica.

Attività fisica.

Una vita attiva è lo strumento migliore per prevenire molte patologie. Per mantenersi in buona salute è necessario “muoversi” cioè camminare, ballare, giocare, andare in bicicletta.

Un buon livello di attività fisica, infatti, contribuisce ad abbassare i valori della pressione arteriosa e quelli dell’ipercolesterolemia, a prevenire malattie cardiovascolari, obesità e sovrappeso, diabete, osteoporosi; contribuisce, inoltre, al benessere psicologico, riducendo ansia, depressione e senso di solitudine.

Anche in questo caso vi riportiamo 10 importanti consigli suggeriti dagli esperti del settore:

1. Ricorda che il movimento è essenziale per prevenire molte patologie
2. Cerca di essere meno sedentario, infatti la sedentarietà predispone all’obesità
3. Bambini e ragazzi devono potersi muovere sia a scuola sia nel tempo libero, meglio se all’aria aperta
4. L’esercizio fisico è fondamentale anche per gli anziani
5. Muoversi significa camminare, giocare, ballare andare in bici
6. Se possibile, vai al lavoro o a scuola a piedi
7. Se puoi evita l’uso dell’ascensore e fai le scale
8. Cerca di camminare almeno 30 minuti al giorno, tutti i giorni, a passo svelto
9. Sfrutta ogni occasione per essere attivo (lavori domestici, giardinaggio, portare a spasso il cane, parcheggiare l’auto più lontano)
10. Pratica un’attività sportiva almeno 2 volte a settimana (o in alternativa usa il fine settimana per passeggiare, andare in bici, nuotare, ballare)

Fumo.

Oltre al tabacco, una sigaretta contiene molti componenti e, ad ogni boccata, durante la combustione, si sprigionano più di 4000 sostanze chimiche. Tra le più pericolose c’è il catrame che contiene sostanze cancerogene che si

depositano nel polmone e nelle vie respiratorie e sostanze irritanti, che favoriscono infezioni, bronchite cronica ed enfisema.

La nicotina, inoltre, è un alcaloide che influenza il sistema cardiovascolare e nervoso e induce dipendenza.

I dieci consigli degli esperti:

1. Ricorda che smettere di fumare è possibile
2. Il desiderio impellente della sigaretta dura solo pochi minuti
3. I sintomi dell'astinenza si attenuano già nella prima settimana
4. Già dopo 20 minuti dalla cessazione del fumo si hanno i primi effetti benefici
5. Non tutti ingrassano quando si smette di fumare e comunque l'incremento di peso è moderato (2-3 chili)
6. Quando si smette di fumare è bene bere abbondantemente, aumentare il consumo di frutta e verdura e muoversi di più
7. Se non riesci a smettere da solo consulta il tuo medico di famiglia
8. Alcuni farmaci e un supporto psicologico sono validi aiuti per mantenere le proprie decisioni
9. Le ricadute non devono scoraggiare; esse possono essere utili per riconoscere e affrontare i momenti critici
10. Non fumare ti arricchisce non solo in salute ma anche economicamente e salvaguarda la salute di chi ti sta intorno, soprattutto quella dei bambini.

Alcol.

Al contrario di quanto si ritiene comunemente, l'alcol non è nutriente (come lo sono ad esempio le proteine, i carboidrati o i grassi alimentari) e il suo abuso è tossico per l'organismo e le sue funzioni. L'alcol può provocare danno diretto alle cellule di molti organi tra cui fegato e sistema nervoso centrale, con una capacità di indurre dipendenza superiore alle sostanze o droghe illegali più conosciute, inoltre può essere un fattore determinante per atteggiamenti o comportamenti violenti anche all'interno della famiglia e può interagire con molti farmaci (è particolarmente pericoloso se associato a sedativi, tranquillanti, ansiolitici e ipnotici).

Inoltre, se si vuole ridurre il proprio peso corporeo è necessario limitare il consumo di bevande alcoliche o smettere di bere, poiché l'alcol apporta 7 chilocalorie per grammo, che sommate a quelle apportate dagli alimenti, possono contribuire a farci ingrassare; per smaltire le calorie derivanti da un paio di bicchieri di bevanda alcolica, sarebbe necessario camminare per circa 50 minuti o nuotare per 30 minuti o ballare per 35 minuti.

Dormire bene.

A seconda del proprio stile di vita si dorme negli orari più disparati e la durata del sonno spesso è più lunga o più corta delle classiche 8 ore consigliate: la prima cosa da sapere è che dormire troppo o troppo poco non fa bene alla salute, però non è solo questione di ore di sonno, ma anche della qualità del sonno che ci concediamo, qualità data dalle fasce orarie in cui andiamo a letto a dormire.

Alcuni consigli per dormire bene:

1. Evitare i riposini pomeridiani
2. Dormire nei suddetti orari consigliati
3. Cenare ad orari regolari, almeno 3 ore prima di andare a letto
4. Non mangiare pesante, non bere bibite gassate, o contenenti caffeina, e non abusare con gli alcolici
5. Non dormire in una stanza troppo soggetta a rumori esterni
6. Non dormire in una stanza in cui siano presenti congegni elettronici di vario tipo: TV, PC, cellulari, telefoni cordless, stereo e così via
7. Evitare di usare tonalità forti per coperte, cuscino ed altri elementi vicini al letto
8. Svuotare la mente dai troppi pensieri e problemi e cercare di rilassarsi
9. Usare prodotti naturali per l'insonnia, qualora se ne soffra (ed il proprio medico li consiglia)
10. Non restare a letto se non si riesce a dormire, bensì alzarsi e tornare a letto dopo un po'
11. Se ci si sveglia prima che suoni la sveglia non attendere il suono, ma alzarsi.

Stress.

Di solito alla parola stress associamo le emozioni, gli eventi della vita che hanno un impatto sulla nostra psiche. E in effetti i cosiddetti stressors psicosociali sono potenti attivatori del sistema dello stress in tutti gli animali che vivono nella nostra comunità. Un gruppo del National Institute americano che si occupa di ambiente e salute ha documentato che anche le capacità riproduttive delle donne sono fortemente influenzate dallo stress.

Ma il sistema dello stress non ha solo un ingresso psichico, ma anche fisico-biologico. Una giornata molto fredda o molto calda attiva il sistema dello stress. Così un'infezione o una malattia cronica. Anche un comportamento che altera i ritmi biologici fondamentali, come il sonno, è un potente fattore stressante. Anche una modesta riduzione del sonno, ad

esempio, crea delle modificazioni biologiche che causano uno squilibrio immunitario, un aumento della pressione arteriosa, una possibile alterazione del metabolismo degli zuccheri, un aumento della fame e quindi una tendenza a un' alimentazione eccessiva. Del resto, è documentato che le persone in forte sovrappeso hanno un sonno alterato.

Ridere.

Riagganciandoci al punto precedente, numerosi studi hanno dimostrato che un grado elevato di stress riduce le naturali difese immunitarie dell'organismo a causa del diminuito livello di immunoglobulina A, mentre una bella risata, o lo sperimentare stati d'animo positivi, rappresentano un vero e proprio toccasana in grado di proteggerci dalle malattie e favorire la guarigione dalle patologie già in atto. Ridere infatti aiuta la circolazione e l'ossigenazione del sangue permettendo così ai tessuti di rigenerarsi più facilmente e anche il cuore ne risente positivamente. Una bella risata favorisce inoltre l'eliminazione di acido lattico e mitiga il senso di affaticamento. Tutti quanti abbiamo poi sperimentato la piacevole sensazione di rilassamento che segue ad un momento di ilarità; basterebbe questo per metterci alla ricerca di un pretesto per ridere di gusto.

<http://www.salute.gov.it>

<http://www.blogdelbenessere.it/>

<http://www.simaiss.it/>

<http://www.medicinalive.com/>

