



Come vivere meglio e più a lungo

[CAMPAGNA MONDIALE PER LA SALUTE DELLA DONNA · MARTEDÌ 29 GENNAIO 2019](#)

Ognuno di noi può aiutarsi ogni giorno a vivere meglio e più a lungo

Iniziamo col parlare del consumo di **ALCOLICI**... Bere in modo responsabile è socialmente accettato e fa parte della nostra cultura e delle nostre relazioni. Tuttavia, **l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) non fissa dei limiti considerati sicuri per tutti!** In **gravidanza**, per esempio, gli alcolici vanno totalmente **evitati**.

In genere, è ritenuto a **basso rischio** un consumo di **1 unità alcolica al giorno per donne adulte e anziani di entrambi i sessi** e **2 unità alcoliche al giorno per l'uomo adulto**.

UNA UNITÀ DI ALCOL corrisponde a 12 grammi di alcol etilico che è quello contenuto in:

- un bicchiere piccolo (125 ml) di vino di media gradazione (fino a 12 gradi);
- una lattina (330 ml) di birra di media gradazione (fino a 4,5 gradi);
- un bicchierino (40 ml) di superalcolico (fino a 40 gradi).

Alcuni studi hanno dimostrato un effetto benefico dell'uso moderato di alcolici sull'insorgenza di alcune patologie, tuttavia il dibattito è ancora aperto e in tema di salute si raccomanda di attenersi al consumo sotto le dosi consigliate.

Purtroppo ancora oggi i dati dimostrano che spesso non ci si attiene a queste raccomandazioni.

Nel mondo:

- oltre **un quarto della popolazione tra i 15 e i 19 anni consuma abitualmente alcolici** e **in molti Paesi** è frequente che tale abitudine inizi **prima dei 15 anni**;
- **ogni anno** circa **3 milioni di morti** sono **dovute all'eccessivo consumo** di alcol;
- l'eccessivo consumo di alcolici è causa di morte e disabilità anche in età relativamente giovane: **circa il 13,5% di tutte le morti fra i 20 e i 39 anni è attribuibile all'alcol**;

In Italia:

- è stata osservato un **progressivo aumento del consumo di aperitivi, amari e superalcolici** in maniera occasionale e smodata, **finalizzato a un rapido raggiungimento dell'ubriachezza**. Tale fenomeno, denominato **binge drinking**, è dannoso per la salute e molto diffuso anche negli adolescenti;
- il consumo è in genere maggiore negli uomini rispetto alle donne, eccetto che fra i **minorenni** in cui **l'assunzione di alcolici è simile**;
- circa **800.000 minorenni e 2.700.000 ultra sessantacinquenni sono consumatori a rischio per patologie** e problematiche alcol-correlate;

L'**assunzione di alcolici in quantità superiori a quelle raccomandate**, è associata all'insorgenza di numerose patologie come ad esempio **gastrite, cirrosi epatica, infarto, tromboflebiti, atrofia cerebrale, infertilità, impotenza, calo del desiderio sessuale e alcuni tumori** (oro-faringe, laringe, esofago, colon-retto, fegato). Nella **donna**, in particolare, **aumenta il rischio di sviluppare il tumore della mammella in modo dose-dipendente**. In generale, **le donne sono più suscettibili dell'uomo alle conseguenze dell'abuso di alcol**.

Inoltre, l'**uso eccessivo di alcolici** crea **dipendenza** psichica e fisica, assuefazione, atteggiamenti compulsivi e disturbi del comportamento fino a **veri e propri atti di violenza, con ripercussioni a livello relazionale e sociale**.

Per quanto riguarda il **FUMO** non ci sono dubbi: va evitato! Il tabacco è l'unica sostanza legale che **uccide circa la metà dei suoi consumatori**.

Nel mondo:

- **ogni anno più di 6 milioni di morti sono dovute al consumo diretto di tabacco e 890.000 all'esposizione a fumo passivo**
- **un bambino su due respira regolarmente aria inquinata da fumo di tabacco e il fumo passivo aumenta di almeno il 25% il rischio di "morti in culla"**

In Italia e in Europa, il tabacco provoca più decessi di AIDS, droghe, incidenti stradali, omicidi e suicidi messi insieme.

L'OMS ha definito il fumo di tabacco come *la più grande minaccia per la salute nel territorio Europeo*.

Ricorda che fumare aumenta il rischio di:

- **infarto** e di morire a causa di una patologia cardiovascolare;
- **disfunzione erettile e impotenza**;
- **tumori a bocca, lingua, labbra, corde vocali, faringe, polmone, esofago, stomaco, rene, vescica, pancreas, colon, prostata e leucemia mieloide acuta**. Più del 90% dei tumori al polmone e più del 93% di quelli all'orofaringe sono dovuti al fumo;

- **invecchiare prima:** le ossa possono diventare deboli e fragili (**osteoporosi**), la pelle riceve meno ossigeno diventando più delicata e rugosa, il senso del gusto e il colore dei denti possono alterarsi.

... in particolare nelle **donne**, che sono ancora **più sensibili dell'uomo ai danni provocati dal fumo**, è stata dimostrata un'**associazione con:**

- **tumore alla cervice uterina:** il sistema immunitario delle fumatrici, infatti, è meno efficiente nel combattere e liberarsi dell'infezione da HPV;
- **infertilità;**
- **tumore della mammella:** ne aumenta il rischio di insorgenza, ne peggiora la risposta alle terapie e ne complica la convalescenza post-chirurgica;
- **aborti, parti prematuri, morte/patologie perinatali.**

La buona notizia? Una volta che hai smesso di fumare la tua salute migliora e il tuo corpo inizia a riparare i danni. **Smetti il prima possibile!**

Continua a seguirci se vuoi saperne di più per aiutare la tua salute.

Per Approfondire -> **Dati generali sul consumo degli alcolici:**

Nel mondo:

- <http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/274603/9789241565639-eng.pdf?ua=1>
- <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/alcohol>

In Italia:

- <http://www.epicentro.iss.it/passi/dati/alcol.asp>
- http://www.salute.gov.it/portale/temi/p2_6.jsp?lingua=italiano&id=2348&area=alcol&menu=problema

Rischi dell'alcol per la salute:

- http://www.salute.gov.it/portale/temi/p2_6.jsp?lingua=italiano&id=2347&area=alcol&menu=problema
- http://www.salute.gov.it/portale/temi/p2_6.jsp?lingua=italiano&id=2346&area=alcol&menu=problema
- <http://www.epicentro.iss.it/passi/indicatori/alcol.asp>
- <https://www.breastcancer.org/risk/factors/alcohol>
- <http://www.salute.gov.it/portale/donna/dettaglioContenutiDonna.jsp?lingua=italiano&id=2350&area=Salute+donna&menu=prevenzione>

Dati generali sul fumo:

- http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/156262/9789241564922_eng.pdf;jsessionid=F72B750C7B53769D660F58A51CDB9BBE?sequence=1
- <https://www.who.int/tobacco/publications/surveillance/reportontrendstobaccosmoking/en/index4.html>
- http://www.salute.gov.it/portale/temi/p2_5.jsp?lingua=italiano&area=stiliVita&menu=fumo

I rischi del fumo:

- <https://www.nhs.uk/smokefree/why-quit/smoking-health-problems>
- http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pagineAree_463_listaFile_itemName_0_file.pdf
- <https://www.airc.it/cancro/informazioni-tumori/guida-ai-tumori/leucemia-mieloide-acuta>
- <https://www.breastcancer.org/risk/factors/smoking>
- <http://www.salute.gov.it/portale/donna/dettaglioContenutiDonna.jsp?lingua=italiano&id=4777&area=Salute+donna&menu=prevenzione>



Le “buone abitudini” per prevenire l’obesità

Nel mondo:

- l'obesità è quasi **triplicata dal 1975**;
- il **39% circa degli adulti** di età pari o superiore a 18 anni è **in sovrappeso** e il **13% obeso**;
- **41 milioni di bambini sotto i 5 anni** e oltre **340 milioni di bambini e adolescenti** di età compresa tra 5 e 19 sono **sovrappeso o obesi**;
- la maggior parte della popolazione mondiale vive in Paesi in cui sovrappeso e obesità uccidono più persone del sottopeso;

In **Italia** si stima che più di un terzo della popolazione adulta sia in sovrappeso e una persona su dieci obesa.

Sovrappeso e obesità...

- rappresentano il **quinto più importante fattore di rischio per mortalità globale**;
- **aumentano rischio di sviluppare malattie cardiovascolari, diabete, diversi tipi di tumori** (es. colon, colecisti, pancreas, reni, mammella, ovaie, utero) e **complicanze** per la mamma e il bambino nel corso della **gravidanza**;

La buona notizia è che l'obesità è prevenibile! Infatti, nella maggior parte dei casi, questa condizione è causata da stili di vita scorretti come alimentazione ipercalorica e inattività fisica.

QUALCHE SUGGERIMENTO

1. Adotta una dieta sana

Ecco alcuni consigli dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) per riuscirci:

- **mangia ogni giorno una combinazione di diversi cibi** perché una varietà di alimenti freschi e integrali (cioè non lavorati) aiuta i bambini e gli adulti a ottenere le giuste quantità di nutrienti essenziali;
- **mangia tanta verdura e tanta frutta** perché sono importanti fonti di vitamine, minerali, fibre alimentari, proteine vegetali e antiossidanti. Una dieta ricca di frutta e verdura diminuisce il rischio di obesità, malattie cardiache, ictus, diabete e alcuni tipi di cancro;
- **limita il consumo di sale e zuccheri** perché una dieta ricca di sodio (compreso il sale) aumenta il rischio di ipertensione e quindi di malattie cardiache e ictus. Allo stesso modo una dieta ricca di zuccheri comporta un maggiore rischio di sovrappeso e obesità;
- **limita il consumo di oli e grassi** perché mangiare troppi grassi saturi, ad esempio, aumenta il rischio di malattie cardiache e ictus.

2. Fai movimento ogni giorno

Pratica attività fisica di intensità moderata. Se hai poco tempo libero a disposizione prova anche solo a camminare, andare in bicicletta o correre all'aria aperta.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) definisce "**attività fisica**" **qualsunque movimento corporeo prodotto dai muscoli scheletrici utilizzando energia**; questa definizione comprende lo sport, l'esercizio fisico e attività come giocare, passeggiare, dedicarsi ai lavori domestici o al giardinaggio. A tutte le età, i benefici superano i potenziali danni (es. incidenti). Agli adulti di età compresa tra 18 e 64 anni si raccomanda di svolgere almeno **150 minuti** alla settimana di **attività fisica a intensità moderata** oppure **75 minuti** di attività fisica ad **alta intensità**.

Livelli regolari e adeguati di attività fisica:

- migliorano il benessere delle ossa, dei muscoli e dell'apparato cardiorespiratorio;
- sono fondamentali per il bilancio energetico e il controllo del peso;

- riducono il rischio di ipertensione, cardiopatia ischemica, ictus, diabete, vari tipi di cancro (es. mammella, colon-retto, utero, rene, testa e collo, esofago, pancreas, prostata, vescica e tiroide), depressione, cadute e fratture dell'anca o delle vertebre.

3. Riposa bene!

Se mantieni un corretto **ritmo sonno-veglia** e una **buona qualità del sonno** fai del bene alla tua salute. I disturbi del sonno, infatti, favoriscono l'insorgenza di obesità e diabete.

Se stai facendo una dieta, una scarsa qualità o durata del tuo sonno potrebbero renderti più difficile perdere i chili di troppo o mantenere il tuo peso forma perché:

- una **scarsa qualità** del sonno **può alterare** il **metabolismo** degli **zuccheri**;
- una **insufficiente durata** del sonno (meno di 7 ore per gli adulti e meno di 8 ore per gli adolescenti) favorisce l'**aumento** del senso di fame e il **desiderio** di **carboidrati** e **grassi**.

Ma è anche vero che l'obesità fa dormire male! L'**obesità** infatti è una delle principali cause di **apnea ostruttiva del sonno**, caratterizzata da difficoltà respiratorie durante il sonno che colpisce il 9-21% delle donne e del 24-31% negli uomini.

Ecco alcuni **consigli per migliorare** il tuo **riposo**:

- programma il tuo ritmo sonno-veglia in modo da andare a dormire e svegliarti sempre alla stessa ora;
- dedicati ogni sera ad attività rilassanti prima di coricarti;
- se hai problemi a dormire, evita i sonnellini, specialmente nel pomeriggio;
- pratica esercizio fisico quotidiano;
- fai in modo che l'ambiente della tua stanza favorisca il riposo;
- assicurati che il materasso e il cuscino siano comodi.

Per approfondire:

Dati generali sull'obesità e il sovrappeso nel mondo e in Italia

- <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- <http://www.epicentro.iss.it/obesita/epidemiologia-italia>

Come valutare se sei in sovrappeso:

- http://www.salute.gov.it/portale/salute/p1_5.jsp?lingua=italiano&id=135&area=Vivi_sano

La correlazione tra obesità e cancro:

- <https://www.cancer.net/navigating-cancer-care/prevention-and-healthy-living/obesity-and-cancer/obesity-weight-and-cancer-risk>

I consigli dell'OMS per la dieta :

- https://www.who.int/nutrition/topics/5keys_healthydiet/en/

Le raccomandazioni per l'attività fisica:

- <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_1561_allegato.pdf

Suggerimenti per dormire bene:

- <https://www.sleepfoundation.org/sleep-tools-tips/healthy-sleep-tips>

Il fabbisogno di sonno in relazione all'età:

- https://www.antiagingclub.it/it/Stile-di-vita/NATIONAL-SLEEP-FOUNDATION-LE-NUOVE-TABELLE-CON-LE-ORE-DI-SONNO-RACCOMANDATE-PER-FASCE-DI-ETA.html?RwPag=true&pagina_ID=1210

I rischi della carenza di sonno:

- <https://www.webmd.com/sleep-disorders/features/10-results-sleep-loss#1>
-



Cultura, allenamento della mente e socializzazione: una ricetta per vivere meglio e più a lungo.

La **salute** secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità è uno stato di completo **benessere fisico, mentale e sociale**, e non semplicemente l'assenza di malattia o infermità.

Spesso sottovalutiamo l'importanza della componente intellettuale e di scambio interpersonale sulla qualità della nostra vita. L'attività culturale sembra avere un peso maggiore di altre variabili come il reddito, l'età e l'occupazione, che nell'immaginario collettivo sono considerate determinanti per il raggiungimento del benessere. Infatti, è stato dimostrato che la **fruizione di stimoli culturali** (musica, musei, mostre, teatro, poesia, volontariato ecc..) è il **secondo fattore**, dopo l'assenza di malattia, **ad influenzare la percezione del proprio benessere generale**.

Ma non solo, alcuni studi hanno dimostrato che **partecipare a varie attività socioculturali** (concerti, musei, mostre, teatro, lettura, ascolto di musica, volontariato, sport,...), svolgere **attività ricreative**

all'aperto (giardinaggio, pesca, camminate,...) o coltivare degli **hobby** (fotografia, canto, recitazione, pittura, collezionismo, bricolage,...)

- **si associano a bassi livelli di ansia e depressione**
- **riducono del 40% il rischio di demenza**
- **allungano la vita di circa il 30%**

Fai buon uso del tuo tempo libero! Concediti un po' di svago, esci in compagnia di amici...

Suonare uno strumento musicale, **dipingere**, partecipare ad **eventi letterari** o **concerti**, andare al **cinema** o a **teatro** **riducono stress e ansia** e **aumentano l'autostima e la sicurezza in sé stessi** favorendo il **benessere mentale**.

Anche praticare **volontariato** ha dei risvolti positivi sulla salute: **riduce** il rischio di **depressione** e **migliora le funzioni cognitive**.

Un'altra attività salutare è la **meditazione**, intesa come consapevolezza e concentrarsi sul qui e ora, senza ansie, preoccupazioni o pensieri superflui e conflitti interiori. Chi pratica meditazione pare che abbia addirittura una **corteccia cerebrale più spessa**, soprattutto nelle aree deputate all'attenzione e alle emozioni.

Inoltre il meditare **aiuta a controllare ansia, depressione** (compresa quella post-partum), **favorisce la concentrazione, riduce il dolore cronico la frequenza cardiaca, gli ormoni dello stress e la pressione arteriosa** e ha **effetti positivi** sulle cellule del **sistema immunitario** e sulla qualità del **sonno**.

Pensi di non esserne capace? Di non avere tempo? Non preoccuparti, lo puoi fare anche semplicemente mentre cammini! L'importante è essere costanti.

La regolare pratica della **meditazione** o di **ascolto di musica classica** con finalità rilassanti sono raccomandate anche per favorire la **prevenzione di eventi cardiaci avversi** in pazienti ad alto rischio.

Tutte le **attività che riducono lo stress, i pensieri negativi e l'ansia** insieme con l'adozione di **stili di vita sani** (non fumare, mangiare bene, fare regolarmente esercizio fisico, dormire abbastanza,...) **rendono più efficaci i meccanismi di riparazione del DNA e riducono la velocità dell'invecchiamento**, ad affermarlo è il Premio Nobel 2009 per la Medicina *Elizabeth Blackburn*.

Investi sulla tua salute: non essere pigro, partecipa a eventi culturali, esci, e – oltre al tuo fisico – allena la tua mente!

Per approfondire:

Atto costitutivo dell'Organizzazione Mondiale della Sanità:

- <https://www.who.int/about/mission/en/>

Rapporti tra cultura, arte e salute:

- <https://link.springer.com/article/10.1007/s10902-011-9254-x>

- <https://bmiopen.bmj.com/content/4/4/e004790>

Attività socioculturali e ricreative e...

...rischio di demenza:

- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3025284/>

...longevità:

- <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/14034948000280030501?journalCode=sjpc>
- <https://academic.oup.com/heapro/article/21/1/5/646415>

...livelli di ansia e depressione:

- <https://jech.bmj.com/content/66/8/698.long>

Tecniche e effetti della meditazione:

- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5755999/>
- [https://www.meditazionezen.it/76-benefici-della-meditazione/;](https://www.meditazionezen.it/76-benefici-della-meditazione/)
- <https://www.meditazionezen.it/come-si-medita/>
- <https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/00325481.2018.1409049?needAccess=true>
- <https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs10943-016-0211-1>

Volontariato come possibile programma di salute pubblica:

- <https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/track/pdf/10.1186/1471-2458-13-773>

I consigli di Elizabeth Blackburn, Premio Nobel per la Medicina, per vivere meglio e più a lungo:

- <http://www.stoccolmaaroma.it/2017/consiglio-nobel-vivere-piu-giovani-piu-salute-piu-lungo/>