

COSTRUISCI LA TUA SALUTE GIORNO PER GIORNO



Con il patrocinio di



Dr. Pierfranco RAVIZZA
Cardiologia Riabilitativa - Ospedale Manzoni
Dipartimento Cardiovascolare
A.O. della Provincia di Lecco

In collaborazione con



STILE di VITA CORRETTO
per la PREVENZIONE delle MALATTIE CARDIOVASCOLARI

La previsione di vita in Italia è di circa 80 anni, ma negli anni ci si può ammalare, con conseguenze anche invalidanti. Le cure possono non essere in grado di restituire lo stato di salute. Molte malattie cardiovascolari e neoplastiche sono correlate ai nostri comportamenti (alimentazione, sedentarietà, fumo). Conoscere i comportamenti dannosi consente di attuare per tempo le scelte giuste per la nostra salute.

Il cuore distribuisce il sangue ai tessuti attraverso condotti elastici (arterie) fino a vasi sanguigni molto piccoli (capillari), dove, attraverso pareti molto sottili, avvengono continui scambi di sostanze. Lo strato di cellule che tappezza i vasi (endotelio) ha una superficie di circa 1500 m² e costituisce un vero organo diffuso, fondamentale per il mantenimento della salute. Nella parete delle arterie può formarsi la placca aterosclerotica, accumulo di sostanze e cellule anomale. Le placche si sviluppano lentamente (anche dalla giovane età), favorite da uno stile di vita scorretto (alimentazione sregolata, fumo, sedentarietà, mancato controllo di altri fattori di rischio) e possono ostruire il passaggio di sangue. L'ostruzione è di solito lenta e progressiva, ma può precipitare improvvisamente e bloccare il flusso di sangue ad una parte del corpo (ischemia), con danni talora mortali o invalidanti.

Riconoscere per tempo i sintomi dell'ischemia e ricorrere rapidamente alle cure, limita le conseguenze. In alcuni casi, però, l'occlusione improvvisa di un vaso del cuore provoca alterazioni immediate e fatali. Prima della malattia, il danno può essere prevenuto, fin dalla più giovane età, con uno stile di vita salutare che è più efficace dei farmaci, nel prevenire molte malattie, non solo cardiovascolari.

Uno stile di vita corretto è un investimento sicuro per la salute, anche a breve termine. Ad ogni età si possono conseguire vantaggi: è sempre il momento giusto per iniziare.

Qui di seguito è riportato un breve questionario per valutare il proprio stile di vita: basta qualche minuto per leggerlo e discutere eventualmente i risultati con il proprio medico, perché possa aiutare a modificare i comportamenti scorretti.

Non attendiamo che la malattia ci faccia lo sgambetto, scegliamo fin da oggi di aggirarla ed evitarla!

Dr.ssa Patrizia Monti
Direttore Sanitario
A.O. della Provincia di Lecco

Patrizia Monti

Dr. Antonio Gattinoni
Direttore Sanitario
A.S.L. della Provincia di Lecco

Antonio Gattinoni

2 MINUTI PER LA TUA SALUTE

Questionario Breve sullo STILE di VITA

Siamo interessati a conoscere e migliorare lo stato di salute della popolazione. Puoi aiutare te stesso e noi, compilando il questionario, staccandolo e ponendolo nell'apposito raccoglitore. Ogni domanda prevede semplicemente la risposta SI o NO. Leggi, segna la risposta e calcola il numero delle domande cui hai risposto SI. Tanto più numerosi saranno i SI, tanto più ti converrà chiedere consiglio al tuo Medico, per migliorare lo stile di vita.

Età: _____ Genere: M F Comune di Residenza _____

Questionario Breve sullo STILE di VITA

1.	Pensi che il tuo peso corporeo sia superiore alla norma?	<input type="checkbox"/> si	<input type="checkbox"/> no
2.	Mangi frutta e verdura meno di 4-5 volte al giorno?	<input type="checkbox"/> si	<input type="checkbox"/> no
3.	Mangi salumi o formaggi tutti i giorni?	<input type="checkbox"/> si	<input type="checkbox"/> no
4.	Mangi carne rossa tutti i giorni?	<input type="checkbox"/> si	<input type="checkbox"/> no
5.	Mangi pesce meno di 2-3 volte alla settimana?	<input type="checkbox"/> si	<input type="checkbox"/> no
6.	Mangi dolci tutti i giorni e più di una porzione?	<input type="checkbox"/> si	<input type="checkbox"/> no
7.	Aggiungi spesso sale alle pietanze?	<input type="checkbox"/> si	<input type="checkbox"/> no
8.	Bevi più di una birra piccola o di un bicchiere di vino o di un bicchierino di liquore a pasto?	<input type="checkbox"/> si	<input type="checkbox"/> no
9.	Fumi?	<input type="checkbox"/> si	<input type="checkbox"/> no
10.	Sei sedentario e non pratichi attività fisica di un certo rilievo almeno 2-3 volte alla settimana?	<input type="checkbox"/> si	<input type="checkbox"/> no
11.	Hai la pressione arteriosa oltre il limite di norma (135/85)?	<input type="checkbox"/> si	<input type="checkbox"/> no
12.	Hai la glicemia alta e non la curi?	<input type="checkbox"/> si	<input type="checkbox"/> no
13.	Hai il colesterolo alto e non lo curi?	<input type="checkbox"/> si	<input type="checkbox"/> no
14.	Pensi di avere un carattere piuttosto pessimista o ansioso?	<input type="checkbox"/> si	<input type="checkbox"/> no
15.	Vorresti conoscere il tuo profilo di rischio cardiovascolare?	<input type="checkbox"/> si	<input type="checkbox"/> no



I "Top 10" della Salute

- 1.** Muoviti il più possibile, almeno 30' al giorno di buon passo
- 2.** Controlla il tuo peso
- 3.** Mantieni un'alimentazione ricca di fibre e vegetali
- 4.** Riduci al minimo grassi, carni rosse, dolci e alcolici
- 5.** Poco sale nella dieta
- 6.** Zero fumo
- 7.** Mantieni la pressione arteriosa entro 135/85
- 8.** Controlla la glicemia (<110, meglio 100, a digiuno)
- 9.** Mantieni il colesterolo totale <200, LDL <130
- 10.** Affronta la vita con atteggiamento positivo e mantieni la mente allenata, curiosa di bellezza e novità

Il Decalogo della Sana Alimentazione

1. Controlla il peso e mantieniti sempre attivo
2. Più cereali, legumi, ortaggi e frutta
3. Grassi: scegli la qualità e limita la quantità
4. Zuccheri, dolci, bevande zuccherate: nei giusti limiti
5. Bevi ogni giorno acqua in abbondanza
6. Il Sale? Meglio poco
7. Bevande alcoliche: se sì, solo in quantità controllata
8. Varia spesso le tue scelte a tavola
9. Talvolta occorrono consigli speciali per persone speciali (diabete!)
10. La sicurezza dei tuoi cibi dipende anche da te: scegli con cura!

**OGNI VOLTA CHE FAI LA SPESA, STAI DECIDENDO LA TUA SALUTE.
GUARDA NELLA BORSA:
HAI SCELTO ALIMENTI SALUTARI?**

Attività Fisica: Fondamentale per Sani e Malati

- 1.** Muoversi tonifica la circolazione e l'apparato osteoarticolare
- 2.** Aiuta a controllare peso, fumo, pressione arteriosa, colesterolo e glicemia
- 3.** Migliora la qualità della vita e l'umore, facilità l'autosufficienza
- 4.** Riduce in modo considerevole le malattie cardiovascolari e neoplastiche
- 5.** Muoviti con costanza almeno 30 minuti al giorno
- 6.** Regola l'intensità dell'esercizio sul respiro e sul battito cardiaco
- 7.** Aumenta se puoi nel tempo intensità e durata dell'esercizio
- 8.** L'indicazione a svolgere attività fisica non ha limiti di età
- 9.** Anche un cardiopatico in fase stabile può trarne beneficio
- 10.** Va commisurata alla malattia e guidata dal medico

Per partecipare ai Gruppi di Cammino telefona all'ASL:
0341-482726-482727 o consulta il sito internet www.asl.lecco.it
Servizi ai cittadini > Promozione salute

ALIMENTAZIONE - La salute vien mangiando

Il genere umano, per gran parte della propria storia, ha dovuto affrontare difficoltà alimentari, svolgendo attività lavorative dure e logoranti. Solo recentemente, nel mondo "occidentale", l'alimentazione è divenuta abbondante e ipercalorica, mentre l'attività fisica si è ridotta, con il prevalere della sedentarietà. L'uomo preistorico consumava quasi 3000 kilocalorie al giorno, mentre ad una persona normale dei nostri giorni ne bastano poco più della metà. Golosità e disponibilità di cibo favoriscono l'epidemia di obesità in atto nei paesi occidentali.

Oltre all'eccesso di cibo in termini quantitativi, ci siamo abituati a consumare soprattutto alimenti industriali raffinati e ad alto contenuto calorico: un'alimentazione basata per millenni soprattutto su vegetali ricchi di fibre e farine di tipo "integrale", si è spostata decisamente verso cibi ricchi di carni, farine raffinate e grassi, specie animali. Questi alimenti sono più "pesanti" dal punto di vista calorico e più "pericolosi" da quello metabolico. Facilitano l'obesità e lo sviluppo di malattie del metabolismo, in particolare il diabete.

Occorre scegliere i cibi con attenzione: gli alimenti hanno contenuti calorici molto differenti. Privilegiare alimenti a basso contenuto calorico significa favorire il senso di sazietà, riducendo il contenuto calorico globale della dieta. Frutta e verdura, specie fresche, sono di solito meno caloriche rispetto a farinacei, carni o formaggi, e sono più ricche di vitamine e fibre. Almeno 5 porzioni di frutta o verdura al giorno sono la base su cui costruire una corretta "piramide alimentare". Salendo possono aggiungersi quantità più moderate di farinacei (carboidrati) e piccole quantità di carni (meglio di pesce, che grazie all'effetto protettivo dei grassi insaturi - omega 3 - riducono il rischio di malattie cardiovascolari), salumi, formaggi. Meno condimenti grassi possibile, preferibilmente "a crudo"; privilegiare oli vegetali, in particolare olio extra vergine di oliva, limitando i grassi di origine animale, come burro, panna, lardo e strutto, ricchi di grassi saturi che aumentano il livello di colesterolo nel sangue. Abbondante assunzione di acqua (oltre un litro), al posto di bibite zuccherate e solo modiche quantità di bevande alcoliche, se gradite, completano la dieta ideale.

E' impressione diffusa che una dieta basata su questi principi sia poco gustosa e soddisfacente. Con piccole attenzioni è invece possibile cucinare e alimentarsi rispettando queste indicazioni, senza rinunciare a soddisfare il palato, scegliendo con moderazione gli alimenti a maggior contenuto calorico e più ricchi di grassi e proteine animali. Diamo il giusto peso ad ogni alimento: è possibile mantenere il peso forma e gli indicatori metabolici (colesterolo, glicemia) entro i limiti consigliati, concedendosi ogni tipo di cibo, ma nelle porzioni adeguate. Impariamo a scegliere in base agli "equivalenti calorici". Ogni tipo di alimento ha il proprio valore (equivalente) calorico: conoscendolo non è difficile controllare le calorie assunte.

E' consigliabile scegliere gli alimenti più "poveri", a parità di potere nutritivo. Si pensa spesso, ad esempio, che la fonte principale di proteine siano le carni, specie rosse; legumi, uova ed alcuni formaggi stagionati possono fornire le proteine necessarie, senza ricorrere alla carne. I vegetariani vivono bene e senza carenze nutritive.

I BENEFICI DELLA PREVENZIONE

Il mondo moderno riserva molte comodità, non sempre salutari per il corpo umano, che è sostanzialmente lo stesso dei nostri antenati preistorici, selezionati da un ambiente dinamico e ostile. Sedentarietà, alimentazione abbondante, fumo, abuso di alcol, inquinamento, stress danneggiano il nostro fisico e favoriscono le malattie.

E' ormai chiaro che controllare i comportamenti scorretti (noti come fattori di rischio) allunga e migliora la qualità della vita. Fumo, pressione arteriosa, colesterolo e glicemia fuori norma, uniti a sedentarietà e ad attività lavorativa stressante, possono ridurre l'aspettativa di vita fino a 15 anni e aumentano la durata di malattia o disabilità negli ultimi anni di vita. L'aumentata sopravvivenza e la miglior qualità di vita di chi riesce a controllare i fattori di rischio, costituiscono una formidabile dimostrazione dei benefici della prevenzione: e tanto prima si inizia, fin dalla giovane età, tanto maggiore sarà il vantaggio nel tempo.

I vantaggi non interessano solamente le persone sane. Anche dopo la comparsa di segni e sintomi "sentinella" o di malattia (infarto o ictus, ad esempio) i buoni comportamenti ritardano l'evoluzione della malattia o ne accompagnano le cure, assicurando migliore ripresa, minori esiti invalidanti e maggiore sopravvivenza. Già a 30 giorni di distanza da un infarto cardiaco è possibile notare il beneficio per coloro che praticano uno stile di vita sano, indipendentemente e in aggiunta alla migliore terapia medica.

Il vantaggio prodotto dal corretto stile di vita è maggiore di quello prodotto dai farmaci e consente di ridurre le cure mediche, per il controllo delle alterazioni del metabolismo o per la cura delle malattie. I farmaci possono avere effetti indesiderati, mentre il corretto stile di vita garantisce un vantaggio certo, che migliora la vita senza effetti collaterali e a costo zero.

Per tutti, sani e malati, il primo livello di prevenzione delle malattie consiste di attività fisica regolare e controllata, dieta di qualità e quantità adeguata, controllo del peso, astensione dal fumo, stimoli al benessere fisico e psicologico (amicizie, hobby, musica, lettura, svago), abitudini che conservano la salute più a lungo possibile. E' consigliabile ricorrere ai farmaci solo dopo la comparsa di malattia o, nelle persone sane, quando il livello degli indicatori di alterazione dei fattori di rischio sia pericolosamente alto e non diversamente controllabile.

Una vita sana, attiva, senza eccessi, favorisce quell'atteggiamento positivo che garantisce di affrontare le eventuali avversità con maggior serenità e grinta. Essere ottimisti riduce il rischio di malattia e aumenta la determinazione nel seguire consigli medici e cure, mentre un tono dell'umore depresso predispone a gradi di malattia più severi. Anche se alcuni aspetti della nostra personalità sono profondamente radicati e non facilmente modificabili, l'atteggiamento positivo alimenta un ciclo "virtuoso" che rinforza i comportamenti favorevoli e aumenta le probabilità di salute.

ATTIVITÀ FISICA - Chi va a piedi va sano e va lontano

Il nostro corpo è costruito per muoversi e perde forza se non lo fa! Occorre sfruttare ogni occasione: l'attività fisica comporta numerosi vantaggi per l'organismo.

Migliora la perfusione di sangue nei tessuti, garantendone l'ossigenazione. Migliora la risposta neurovegetativa all'esercizio: battito cardiaco e pressione arteriosa si riducono a riposo e sotto sforzo. Migliora la capacità di svolgere esercizio fisico impegnativo, perché allena a compiere sforzi con minor impegno energetico. Aumenta il consumo di calorie e favorisce il controllo del peso corporeo. Migliora il metabolismo di molte sostanze, riducendo i livelli di colesterolo e glucosio (zucchero) nel sangue, che contribuiscono, se troppo elevati, ad alterare le pareti delle arterie. Anche ossa e articolazioni ricevono benefici: le articolazioni rimangono più elastiche e sviluppano più tardi i danni dell'artrosi; le ossa, sollecitate dal carico del peso corporeo, mantengono il giusto contenuto di calcio e sviluppano meno facilmente osteoporosi (indebolimento della struttura minerale, che predispone anziani e sedentari alle fratture). Si mantengono così più a lungo condizioni di autosufficienza, tanto importanti per garantire la normale vita di relazione. Aumenta il senso di benessere generale e aiuta a smettere di fumare (aumentano le endorfine). Svolgere attività fisica migliora l'umore, contribuisce a ridurre le tensioni emotive, facilita e regolarizza il sonno, riduce ansia e depressione, favorisce l'ottimismo, rafforza l'autostima e facilita la socializzazione con le altre persone. Tutti questi effetti, senza bisogno di farmaci, migliorano la qualità della vita e allungano gli anni da vivere senza malattie invalidanti.

Vantaggi a distanza per la salute. Lo svolgimento costante di attività fisica riduce notevolmente le malattie cardiovascolari: le persone sane dimezzano (-50%) il rischio di ammalarsi di cuore; coloro che hanno già subito un danno cardiaco, possono ridurre di un quarto (-25%) il rischio di ricadute. L'attività fisica fornisce protezione anche nei confronti di altre malattie: -33% di ictus, da -22 a -33% di cancro del colon, -18% di fratture da osteoporosi.

Come fare attività fisica? Ciascuno deve trovare il ritmo giusto, vario e alternato tra differenti tipi di esercizio: nè troppo lento, nè troppo veloce. Occorre un incremento moderato e costante del battito cardiaco e del respiro, decisamente superiore ai livelli di riposo, restando lontani dai massimali. Il livello di lavoro ideale deve far percepire la fatica, senza impedire di parlare con chi è vicino. E' bene mantenere il carico almeno per 30 minuti. Meglio iniziare lentamente (riscaldamento) e arrivare gradualmente a regime. Alternare diversi tipi di attività consente di allenare differenti gruppi di muscoli e articolazioni, ma soprattutto rende più vario e divertente il tempo dedicato all'esercizio fisico. I benefici dell'attività fisica si notano già dai primi giorni. Sono evidenti a qualunque età ed anche in presenza di malattia. Salvo rari casi è possibile identificare per chiunque, tipo e livello di attività adeguati a migliorare prestazioni muscolari e cardiovascolari (maggior capacità lavorativa con meno sforzo e minor affaticamento). La scelta ed il grado di attività possono essere valutati con il medico. Da sottolineare il vantaggio psicologico dell'attività fisica svolta in compagnia. Migliora il grado di socializzazione e favorisce il gradimento di quello che, specie per i sedentari, è percepito come un compito assegnato più che un divertimento. L'esercizio migliore è quello che piace ed entusiasma. Stimola la produzione interna di endorfine, sostanze che a livello di alcune zone del cervello inducono senso di soddisfazione, che rinforza a sua volta la voglia di continuare esercizio. E ciò aumenta benessere e atteggiamento positivo, che migliorano la qualità della vita.

ATTIVITÀ FISICA - Chi va a piedi va sano e va lontano

Il nostro corpo è costruito per muoversi e perde forza se non lo fa! Occorre sfruttare ogni occasione: l'attività fisica comporta numerosi vantaggi per l'organismo.

Migliora la perfusione di sangue nei tessuti, garantendone l'ossigenazione. Migliora la risposta neurovegetativa all'esercizio: battito cardiaco e pressione arteriosa si riducono a riposo e sotto sforzo. Migliora la capacità di svolgere esercizio fisico impegnativo, perché allena a compiere sforzi con minor impegno energetico. Aumenta il consumo di calorie e favorisce il controllo del peso corporeo. Migliora il metabolismo di molte sostanze, riducendo i livelli di colesterolo e glucosio (zucchero) nel sangue, che contribuiscono, se troppo elevati, ad alterare le pareti delle arterie. Anche ossa e articolazioni ricevono benefici: le articolazioni rimangono più elastiche e sviluppano più tardi i danni dell'artrosi; le ossa, sollecitate dal carico del peso corporeo, mantengono il giusto contenuto di calcio e sviluppano meno facilmente osteoporosi (indebolimento della struttura minrale, che predispone anziani e sedentari alle fratture). Si mantengono così più a lungo condizioni di autosufficienza, tanto importanti per garantire la normale vita di relazione. Aumenta il senso di benessere generale e aiuta a smettere di fumare (aumentano le endorfine). Svolgere attività fisica migliora l'umore, contribuisce a ridurre le tensioni emotive, facilita e regolarizza il sonno, riduce ansia e depressione, favorisce l'ottimismo, rafforza l'autostima e facilita la socializzazione con le altre persone. Tutti questi effetti, senza bisogno di farmaci, migliorano la qualità della vita e allungano gli anni da vivere senza malattie invalidanti.

Vantaggi a distanza per la salute. Lo svolgimento costante di attività fisica riduce notevolmente le malattie cardiovascolari: le persone sane dimezzano (-50%) il rischio di ammalarsi di cuore; coloro che hanno già subito un danno cardiaco, possono ridurre di un quarto (-25%) il rischio di ricadute. L'attività fisica fornisce protezione anche nei confronti di altre malattie: -33% di ictus, da -22 a -33% di cancro del colon, -18% di fratture da osteoporosi.

Come fare attività fisica? Ciascuno deve trovare il ritmo giusto, vario e alternato tra differenti tipi di esercizio: nè troppo lento, nè troppo veloce. Occorre un incremento moderato e costante del battito cardiaco e del respiro, decisamente superiore ai livelli di riposo, restando lontani dai massimali. Il livello di lavoro ideale deve far percepire la fatica, senza impedire di parlare con chi è vicino. E' bene mantenere il carico almeno per 30 minuti. Meglio iniziare lentamente (riscaldamento) e arrivare gradualmente a regime. Alternare diversi tipi di attività consente di allenare differenti gruppi di muscoli e articolazioni, ma soprattutto rende più vario e divertente il tempo dedicato all'esercizio fisico. I benefici dell'attività fisica si notano già dai primi giorni. Sono evidenti a qualunque età ed anche in presenza di malattia. Salvo rari casi è possibile identificare per chiunque, tipo e livello di attività adeguati a migliorare prestazioni muscolari e cardiovascolari (maggior capacità lavorativa con meno sforzo e minor affaticamento). La scelta ed il grado di attività possono essere valutati con il medico. Da sottolineare il vantaggio psicologico dell'attività fisica svolta in compagnia. Migliora il grado di socializzazione e favorisce il gradimento di quello che, specie per i sedentari, è percepito come un compito assegnato più che un divertimento. L'esercizio migliore è quello che piace ed entusiasma. Stimola la produzione interna di endorfine, sostanze che a livello di alcune zone del cervello inducono senso di soddisfazione, che rinforza a sua volta la voglia di continuare esercizio. E ciò aumenta benessere e atteggiamento positivo, che migliorano la qualità della vita.

FUMO - La vita è troppo bella per mandarla in fumo

Ogni quantitativo di sigarette, anche minimo, provoca danni, al fumatore e a quanti vivono in ambienti inquinati dal fumo. Una parte del danno è legata al deposito di sostanze tossiche nei polmoni: contribuisce allo sviluppo di malattie polmonari croniche (bronchite, enfisema, cancro). Ma il fumo comporta anche un consistente aumento del rischio di malattia cardiovascolare, che scompare con la sospensione: dopo pochi mesi, l'ex-fumatore torna simile a chi non ha mai fumato, in termini di rischio di ictus e infarto.

La nicotina dà dipendenza e produce assuefazione intensa, ma di durata molto breve: per questo motivo dopo 15-30 minuti ricompare lo stimolo a fumare un'altra sigaretta. L'abitudine al fumo è sostenuta dalla sensazione di astinenza prodotta dall'esaurimento dell'effetto della nicotina. È rinforzata anche da abitudini psicologiche e da fattori di carattere sociale e culturale. I fumatori vivono in media 10 anni meno dei non fumatori. Smettere di fumare è vantaggioso ad ogni età: il guadagno medio di vita è di 10 anni per chi smette a 30, 9 a 40, 6 a 50, 3 a 60.

I vantaggi sono numerosi, in parte immediati, altri conseguibili con il tempo: dopo 8-12 ore monossido di carbonio e ossigeno nel sangue tornano ai valori normali; dopo 24 ore il battito cardiaco si regolarizza, diminuiscono i rischi di aritmie; dopo qualche giorno la pressione arteriosa tende a diminuire e migliorano gusto e odorato; tra le 2 settimane e i 3 mesi migliora la circolazione sanguigna, la capacità polmonare aumenta del 30%, diventa più facile fare esercizio fisico; tra il primo e il nono mese diminuiscono la tosse, la congestione nasale, la fatica e l'affanno da sforzo, migliora la capacità di pulizia dei bronchi e la resistenza alle infezioni; entro un anno si dimezza il rischio di attacco cardiaco rispetto ai fumatori, entro 10 anni il rischio di morte per tumore polmonare si riduce del 75%; il rischio di tumore alla bocca, alla gola e all'esofago si dimezza rispetto a quello di un fumatore. Entro 15 anni il rischio di malattie cardiache è lo stesso di un non fumatore.

La sospensione è di solito frutto di una precisa scelta. Deve essere decisa e completa, ha successo soprattutto se si basa sulla determinazione di dare una svolta positiva al proprio stato di salute. Grandi gioie o grandi traumi psicologici (come una malattia severa) sono un buon movente al cambiamento radicale.

Riflettere sulla pericolosità del fumo e sulla possibilità di smettere è il primo passo per farlo. È importante sapere che esistono farmaci in grado di aiutare a smettere e che, per chi lo desidera, ci sono centri dedicati a seguire dal punto di vista medico e psicologico chi intende smettere di fumare. Tutti possono aiutare i fumatori, riproponendo quando possibile l'invito a riflettere su queste possibilità.

ATTEGGIAMENTO POSITIVO - Cuor contento il ciel l'aiuta!

Il nostro umore condiziona la percezione degli eventi ed il nostro atteggiamento nei loro confronti. Un umore depresso predispone allo sviluppo di eventi cardiovascolari; ansia e ostilità sono fattori neutri, con lieve tendenza a favorire eventi avversi; un atteggiamento positivo ed ottimista ha un effetto protettivo verso malattie cardiovascolari; in ogni caso, facilita la reazione favorevole ad eventi dolorosi.

Ogni esperienza che aumenta il benessere interiore, contribuisce ad alimentare nel tempo la miglior risposta alle malattie. Bellezza della vita, delle opportunità, dei sentimenti, dei rapporti umani, degli hobby, delle manifestazioni sociali: tutto e molto altro ancora concorre a creare il supporto psicologico per affrontare favorevolmente i piaceri e anche le avversità.

La lettura, innanzitutto, costituisce un modo meraviglioso per arricchire la vita di conoscenze e sensazioni: ogni buon libro trasmette al lettore i pensieri dell'autore; una finestra privilegiata sulla vita di un'altra persona, con le sue esperienze e riflessioni. Una piccola ricchezza in più nel tesoro di conoscenza che ci può aiutare ad affrontare la vita con piacere, forza d'animo e consapevolezza. La lettura aiuta a vivere meglio ad ogni età.

Arte, fotografia, pittura condivisi mediante la semplice osservazione o praticati per hobby, contribuiscono a quel patrimonio di esperienze e sensazioni che ampliano gli orizzonti dei nostri pensieri e rendono più piacevole la vita.

La musica costituisce, fin dai tempi più antichi, occasione di intrattenimento comune e di soddisfazione personale. Riduce lo stress e aumenta la tolleranza alla fatica fisica. E' una buona tecnica di rilassamento passivo dell'ascoltatore. L'effetto aumenta con il coinvolgimento attivo nell'esercizio musicale (canto, suono di uno strumento). In alcune malattie croniche, musica e pittura possono aiutare a far affiorare il proprio disagio e a superarlo con maggiore facilità.

Ogni forma di divertimento che promuova allegria e riso contribuisce a migliorare positivamente il tono dell'umore. Il riso è una risorsa positiva in ogni momento della vita, facilita i rapporti sociali e può indurre, con intelligenza e ironia, alla riflessione, anche su temi importanti della vita.

Gli hobby infine costituiscono un canale privilegiato di rilassamento e di socializzazione: specie quando abbinano attività fisica moderata e l'incontro di altre persone (il ballo ad esempio). Sono attività piacevoli, aiutano a stemperare le eventuali avversità, accrescono il senso di soddisfazione e migliorano il tono dell'umore. Costituiscono tutti pertanto un ottimo additivo ad ogni programma di prevenzione.

LA SFIDA DELLA MOTIVAZIONE

Una strada lastricata di buone intenzioni

Visto il vantaggio che il corretto stile di vita determina in qualità e durata della vita, meraviglia che molte persone, pur essendone al corrente, si impegnino poco a seguirlo. Molte raccomandazioni mediche suscitano un fastidioso senso di limitazione della libertà personale, specie in un tempo in cui il diritto all'autodeterminazione lascia intendere che tutti possano fare ciò che ritengono più opportuno della propria vita e delle proprie scelte.

Il senso generale del messaggio però non è di limitazione, ma di guida per vivere meglio la vita. Se riusciamo a comprendere che i suggerimenti non sono un limite, ma un binario, il percorso ideale per vivere più a lungo e in salute migliore, dovrebbe essere facile cogliere quanta gioia e soddisfazione ci viene garantita da quei suggerimenti che, a prima vista, ci sembrano sacrifici. Se poi iniziamo a praticarli, di solito apprezziamo sempre più i benefici e i vantaggi e siamo rinforzati nell'atteggiamento positivo, che diventa da solo un volano favorevole al mantenimento dei comportamenti corretti.

Pur riconoscendo il grande valore umano ed etico della possibilità di scegliere liberamente come condurre la propria esistenza, tutti dobbiamo essere coscienti di quanto i nostri comportamenti influiscano sulla nostra vita e indirettamente su quella dei nostri cari e di tutta la società. Riteniamo che il primo diritto sia quello della conoscenza: effettuare scelte senza conoscenza non è vera libertà. Una vita consapevole non si basa solo sull'esercizio di diritti e libere scelte, ma anche sulla partecipazione consapevole alle scelte che possono migliorare la qualità di vita nostra e della comunità in cui viviamo.

Nota dell'autore

Spero che questo breve opuscolo riesca a migliorare lo stile di vita di chi lo leggerà. Una piccola fatica nata dal lavoro di molti operatori sanitari (Dipartimento Cardiovascolare dell'Azienda Ospedaliera, Servizio di Medicina di Comunità e Dipartimento Cure Primarie dell'ASL di Lecco) e di numerose persone della società civile, interessate ad aiutarci a promuovere salute con le proprie competenze o possibilità. Tutti contribuiscono allo sviluppo di programmi di prevenzione ed educazione sanitaria, con interesse, competenza e generosa disponibilità, spesso con puro spirito volontaristico. Questo lavoro dimostra come la ricerca del bene comune possa unire le persone, creando ponti e collaborazioni in ogni tempo e luogo in cui la fantasia e la buona volontà li rendano possibili. A tutti un sincero ringraziamento.