

Hanno collaborato
alla realizzazione
dell'opuscolo



Gent.le lettore,
ora che è giunto al termine della lettura del presente opuscolo, ci permetta di complimentarci e di darle un amichevole consiglio: assuma, lei e i suoi cari, uno stile di vita che contribuisca a mantenere la salute ed a prevenire i problemi che con il proseguo degli anni possono insorgere.

Le ricordiamo anche che il **Volontariato è uno dei modi più utili per mantenersi attivi, sia mentalmente che fisicamente..... CI PENSI**

Per informazioni, contattate le Associazioni che voi conoscete nel vostro paese e, se volete ulteriori notizie, la **Consulta del Volontariato di Ostiglia (0386 802068 – e-mail movia@libero.it)**

04/2015 - Graphic Center srl - Mirandola (MO)

Sistema Sanitario Regione Lombardia

AZIENDA OSPEDALIERA
CARLO POMA



Presidio Ospedaliero Pieve di Coriano (Mantova)

**GUADAGNARE SALUTE:
UN OBIETTIVO POSSIBILE**

Stili di vita sani aiutano a vivere



Per vivere bene e in buona salute basta veramente poco: una corretta alimentazione, una regolare attività fisica, poco alcol e niente fumo. Uno stile di vita sano e attivo è piacevole e consente di prevenire molte patologie croniche come le patologie cardiovascolari, i tumori, le malattie respiratorie, il diabete.

L'ospedale come promotore di salute.

La principale funzione dell'Ospedale è quella curativa, ma ha anche incorporato nella propria cultura e nel lavoro quotidiano l'idea della promozione della salute degli operatori sanitari, dei pazienti e delle loro famiglie.

Noi puntiamo sulla capacità delle persone di "prendersi cura della propria salute" informando, coinvolgendo e aiutando a recuperare le proprie risorse, magari momentaneamente debilitate.

La salute è una conquista quotidiana che ha bisogno di essere coltivata e mantenuta.

Gli stili di vita corretti svolgono un ruolo fondamentale sulla nostra capacità di mantenerci in salute.

Presidio Ospedaliero di Pieve di Coriano

Il Direttore

Dott. Renato Schiavello

Le 10 raccomandazioni WCRF (Fondo mondiale per la ricerca sul cancro) 2007 - stile di vita per la prevenzione dei tumori

- 1. Mantenersi snelli per tutta la vita.** E' molto importante calcolare l'indice di massa corporea (BMI = peso in Kg diviso per l'altezza in metri elevata al quadrato). Esempio se una persona pesa 70 Kg ed è alta 1,74 ha un BMI= 70/(1,74 x 1,74) = 23,1
- 2. Mantenersi attivi fisicamente tutti i giorni.** E' sufficiente un impegno fisico pari a una camminata veloce per almeno mezz'ora al giorno.
- 3. Limitare il consumo di alimenti ad alta densità calorica ed evitare il consumo di bevande zuccherate.**
- 4. Basare la propria alimentazione prevalentemente su cibi di provenienza vegetale, con cereali non industrialmente raffinati e legumi ad ogni pasto e un'ampia varietà di verdure non amidacee e di frutta.**
- 5. Limitare il consumo di carni rosse ed evitare il consumo di carni conservate.**
- 6. Limitare il consumo di bevande alcoliche.**
- 7. Limitare il consumo di sale (non più di 5 gr. al giorno) e di cibi conservati sotto sale. Evitare cibi contaminati da muffe**
- 8. Assicurarsi un apporto sufficiente di tutti i nutrienti essenziali attraverso il cibo.** Di qui l'importanza della varietà. L'assunzione di supplementi alimentari (vitamine o minerali) è sconsigliata.
- 9. Allattare i bambini per almeno 6 mesi.**
- 10. Nei limiti dei pochi studi disponibili sulla prevenzione delle recidive, le raccomandazioni per la prevenzione del cancro valgono anche per chi si è già ammalato.**

COMUNQUE NON FARE USO DI TABACCO

ATTIVITA' FISICA



LA SEDENTARIETA' PUO' COSTITUIRE UNA MINACCIA PER LA SALUTE

Una grande percentuale della popolazione adotta gradualmente e con il tempo uno stile di vita sedentario.

L'esercizio fisico è in grado di contribuire a rallentare i cambiamenti dovuti all'età, al declino delle capacità funzionali dell'organismo e all'adattamento delle esigenze socio-ambientali quotidiane.

IL MOVIMENTO FA BENE A TUTTE LE ETA', per iniziare non è mai troppo tardi.

Per bambini e ragazzi è importante fare almeno 1 ora di attività fisica o gioco di movimento ogni giorno. Ancor meglio se si pratica un'attività sportiva.

Per adulti e anziani sono sufficienti 30 minuti al giorno di attività fisica. Inizialmente la durata dell'esercizio fisico può essere anche di 20 minuti, incrementando ogni settimana di 2-3 minuti di attività. L'attività fisica può essere semplicemente una camminata, una corsa, andare in bicicletta o ballare e fare ginnastica.

MUOVERSI REGOLARMENTE AIUTA IL CORPO E LA MENTE

Un'adeguata attività fisica, effettuata regolarmente, produce effetti benefici sia a breve che a lungo termine a molte parti del nostro organismo come al sistema cardio-circolatorio, al sistema metabolico e al sistema muscolo-scheletrico.

"CaMmInA CoN nOi" Gruppi di cammino attivati dal Comune di Poggio Rusco in collaborazione con il Reparto di Pediatria del Presidio Ospedaliero di Pieve di Coriano rivolti a bambini e adolescenti ricoverati e non.



MANGIARE BENE AIUTA A MANTENERSI IN FORMA

ALIMENTAZIONE

IL PIACERE DI UNA SANA ALIMENTAZIONE. La cura dell'alimentazione è fondamentale per mantenersi in salute. E' molto importante ridurre la quantità degli alimenti senza rinunciare a qualità e varietà. Ridurre il consumo di grassi, specialmente animali e preferire l'uso dell'olio extravergine di oliva, in particolare crudo proprio perché ricco di acidi grassi monoinsaturi

LA SCELTA DEGLI ALIMENTI è essenziale per assicurare al nostro corpo i nutrienti necessari per mantenere il proprio benessere. Ecco alcuni suggerimenti molto semplici:

- ❖ consumare regolarmente frutta, verdura ed ortaggi che garantiscono l'apporto di vitamine e sali minerali (almeno 5 porzioni al giorno)
- ❖ moderare il consumo di sale, il sale negli alimenti è sufficiente per il nostro fabbisogno, gli eccessi favoriscono l'ipertensione arteriosa
- ❖ limitare il consumo di dolci
- ❖ fare sempre una sana prima colazione, con latte o yogurt, qualche fetta biscottata ed un frutto
- ❖ variare spesso le scelte e non saltare i pasti

NON MANGIARE PER DUE MA MANGIARE DUE VOLTE MEGLIO. Anche durante la gravidanza l'alimentazione è molto importante, sia per la salute della mamma che per il nascituro.

Ospedale di Pieve di Coriano:

- Ambulatorio di Diabetologia presso la Struttura Complessa di Medicina: Martedì - Giovedì
 - Ambulatorio di dietetica, valutazione dietetica e terapia educazionale: 2° e 4° mercoledì del mese
- Prenotazioni tramite CUP n. verde **800638638**

FUMO



FUMO

11 milioni sono fumatori in Italia
70-85 mila sono i morti per fumo in Italia all'anno

DANNI DEL FUMO

Il fumo è uno dei principali fattori di rischio per lo sviluppo di tumori, di malattie cardiovascolari (infarto) e di malattie respiratorie (bronchite cronica ed enfisema polmonare).

SOSTANZE PRESENTI NEL FUMO DI SIGARETTA

Con il fumo di sigaretta si introducono più di 4000 sostanze con azione irritante tossica e cancerogena. Il fumo è il principale responsabile della bronco pneumopatia cronica ostruttiva, del cancro del polmone, del cancro della laringe, della bocca e dell'esofago. La nicotina e l'ossido di carbonio del fumo esplicano numerosi effetti negativi sul cuore, sulle arterie (in particolare le coronarie).

FUMO E GRAVIDANZA

La mortalità perinatale nei feti le cui madri hanno fumato durante la gravidanza è più elevata e fra i bambini nati da madri fumatrici è stata osservata una frequenza di malformazioni congenite 2-3 volte più elevata rispetto ai nati da madri non fumatrici. Aumenta la frequenza degli aborti spontanei, dei parti prematuri ed è causa di basso peso alla nascita

GUADAGNARE SALUTE SMETTENDO DI FUMARE

Chi non fuma ha una aspettativa di vita di circa 10 anni superiore rispetto ai non fumatori. Inoltre chi smette di fumare ha una migliore funzionalità respiratoria, aumenta il suo stato di benessere fisico e psichico.

Telefono verde nazionale contro il fumo **800554088**
Ambulatorio per la disassuefazione dal fumo di tabacco dell'Azienda Ospedaliera Carlo Poma di Mantova tel. n. **0376/201510**

RESPIRA UNA BOCCATA DI VITA

ALCOL



DANNI DA ABUSO DI ALCOL

L'abuso di alcol può causare un'infiammazione del fegato danneggiandolo progressivamente e irreversibilmente, può provocare anche problemi di pressione alta e anche l'aumento di rischio di diversi tumori (bocca, gola, fegato, colon e seno).

BERE CON MODERAZIONE E IN MODO RESPONSABILE

Non esiste un consumo di alcol sicuro per la salute. Se però si beve alcol è bene farlo con prudenza e in particolare mai a digiuno e non superando le quantità considerate a basso rischio:

- ❖ 2-3 unità alcoliche al giorno per l'uomo
- ❖ 1-2 unità alcoliche per la donna

L'unità alcolica corrisponde alla quantità di alcol contenuta in:

- ❖ un bicchiere piccolo (125 ml) di vino di media gradazione
- ❖ una lattina (330 ml) di birra di media gradazione
- ❖ un bicchierino (40 ml) di superalcolico

Per gli adolescenti fino a 15 anni, l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) raccomanda l'astensione totale dal consumo di alcol

DIPENDENZA E ALCOL

L'alcol è una sostanza psicotropa, che se assunta in dosi elevate può portare alla dipendenza.

LA LUDOPATIA (o gioco d'azzardo patologico) NON E' SOLO UN FENOMENO SOCIALE, MA E' UNA VERA E PROPRIA MALATTIA che rende incapaci di resistere all'impulso di giocare d'azzardo o fare scommesse, nonostante l'individuo che ne è affetto sia consapevole che questo possa portare a gravi conseguenze. E' una condizione molto seria che può portare a distruggere la vita.

L'Ospedale di Pieve di Coriano ospita l'Associazione di **"Auto Mutuo Aiuto Alcolisti Anonimi"** che riceve in forma di anonimato al 1 piano tutti i sabato mattina dalle ore 9.00 alle ore 11.00. E' possibile contattare il referente provinciale al numero **334 7341327**

ABUSO DI ALCOL E LUDOPATIA MINACCIANO LA SALUTE FISICA, PSICHICA E SOCIALE