

## ABITUDINI SALUTARI

<b>ABITUDINI SALUTARI</b> .....	1
Quali sono considerate abitudini di vita sane? .....	1
Quali sono i vantaggi di adottare sane abitudini?.....	1
Quali sono le principali abitudini per avere una vita sana? .....	2
Che tipo di attività fisica devo praticare?.....	2
Quali guadagni ottengo dalla pratica dell'esercizio fisico? .....	3
Quali sono le regole per una dieta equilibrata che dovrei seguire? .....	4
Perché dovrei evitare le bevande alcoliche? .....	4
Quali sono i vantaggi di smettere di fumare? .....	5
Perché l'uso di droghe è dannoso per la salute? .....	6
Come si caratterizza una buona igiene del sonno?.....	6
Quali sono le conseguenze delle cattive abitudini del sonno? .....	7
Quali sono le basi di una buona igiene personale che dovrei tenere a mente? .....	8
Quali attività devo praticare per ridurre lo stress? .....	9
Perché dovrei sottopormi a controlli periodici? .....	10

### Quali sono considerate abitudini di vita sane?

Le abitudini di vita sane sono considerate routine che includono tempo e impegno per un'attività o uno stile di vita benefico per la salute. Quindi, parlare di abitudini sane significa tenere conto di due concetti importanti: abitudini e salute, anche se avere una buona salute non è solo avere un corpo sano e libero da malattie.

Infatti, **mantenere sane abitudini di vita migliora il benessere fisico, mentale, psicologico e sociale di una persona.**

### Quali sono i vantaggi di adottare sane abitudini?

**Mantenere e/o adottare abitudini di vita sane migliora la salute generale,**

aiuta a prendersi cura del corpo e a tenere vigile la mente. Cioè, i vantaggi sono noti a diversi livelli:

- previene l'insorgenza di malattie come le malattie cardiovascolari

- favorisce il senso di benessere e combatte la [depressione](#)
- aiuta a prevenire e controllare i comportamenti rischiosi
- aiuta a mantenere un peso sano e riduce il rischio di diventare obesi
- riduce il rischio di morte prematura

## Quali sono le principali abitudini per avere una vita sana?

Secondo l'[Organizzazione Mondiale della Sanità](#) (OMS), la salute è “**benessere fisico, mentale e sociale, più che la semplice assenza di malattia...**”, dando alla parola un significato molto più ampio.

Pertanto, mantenere una routine di vita che dia la priorità a questi concetti significherà una vita sana. Per questo, **si consiglia di includere le seguenti abitudini nella vita quotidiana:**

- praticare attività fisica, evitando uno stile di vita sedentario
- adottare una dieta equilibrata
- evitare il consumo di bevande alcoliche, tabacco e il consumo di qualsiasi tipo di droga
- dare la priorità a una buona igiene del sonno
- mantenere la propria igiene personale
- evita lo stress, fai cose che ti danno piacere e cerca il lato positivo della vita
- effettuare una visita regolare dal medico, almeno una volta all'anno

## Che tipo di attività fisica devo praticare?

L'attività fisica è considerata qualsiasi movimento eseguito dai muscoli scheletrici che comporta un dispendio energetico

Quindi, ciò che **si consiglia, in generale, è praticare l'esercizio fisico almeno 3 volte a settimana**. Tuttavia, se all'inizio non fai alcuna attività fisica, aumenta la tua attività quotidiana. Per esempio:

- scegliere di salire e scendere le scale e di non utilizzare l'ascensore

- quando possibile, camminare e muoversi, lasciare l'auto parcheggiata
- svolgere attività domestiche: spazzare la casa, prendersi cura del giardino, pulire e cucinare possono non essere classicamente considerate attività fisiche, ma bruciano calorie
- unire l'utile al dilettevole e andare a ballare: è un'attività che permette di perdere molte calorie, oltre a essere divertente e migliorare equilibrio e ragionamento

## Quali guadagni ottengo dalla pratica dell'esercizio fisico?

**L'attività fisica è fondamentale per mantenersi in forma e rafforzare il sistema immunitario.** È un ottimo fattore protettivo per il sistema cardiovascolare, contribuendo ad aumentare l'aspettativa di vita.

Almeno 150 minuti a settimana di esercizio a intensità moderata possono fare la differenza per la tua salute. Ma ricorda che fare anche un po' di attività fisica è sempre meglio che non farla.

Quindi, tra le diverse opzioni, scegli e pratica attività che ti piacciono e che non hanno controindicazioni se soffri di qualche malattia, perché sono tutte positive. **Ho beneficiato dell'attività fisica di molteplici:**

- rafforzare muscoli, ossa e tendini
- migliorare la funzione respiratoria
- rafforzare il sistema immunitario
- fornire più resistenza
- migliorare la circolazione sanguigna
- ridurre il rischio di malattie cardiovascolari
- prevenire il verificarsi di un attacco di cuore
- controllare i valori del diabete e della pressione arteriosa
- ridurre i sintomi di depressione, stress e ansia
- migliorare la qualità del sonno

Quali sono le regole per una dieta equilibrata che dovrei seguire?

Attualmente, in Portogallo, **le cattive abitudini alimentari sono il terzo principale fattore di rischio che contribuisce maggiormente al numero totale di anni di vita sana persi**, in particolare a causa di malattie metaboliche, malattie del sistema circolatorio e neoplasie.

Per avere **un'alimentazione sana ed equilibrata** non è necessario seguire diete complesse, in quanto la nostra cucina tradizionale ha un'ottima qualità nutrizionale e unisce i pregi della cosiddetta dieta mediterranea, basata sul consumo di legumi, insalate e verdure, olio d'oliva, pesce, pasta, riso e frutta. Pertanto, **segui i consigli:**

- consumare almeno 3 pasti principali
- consumare verdure in abbondanza
- mangiare da 1 a 2 frutti al giorno
- bere molta acqua durante il giorno
- consumare latticini 2 volte al giorno
- privilegiare l'olio d'oliva per cucinare e condire i cibi
- evitare di consumare troppo sale e zucchero
- includere pesce 2 o più volte a settimana nei pasti principali, legumi secchi e freschi più di 2 volte a settimana e carne rossa da 1 a 2 volte a settimana
- mangiare piccole quantità di olive, noci e mandorle, fichi secchi, lupino e semi
- moderare il consumo di vino e/o birra e consumarlo solo ai pasti principali

Perché dovrei evitare le bevande alcoliche?

**L'alcolismo ha diversi effetti negativi sulla salute fisica e mentale**, che il più delle volte provocano gravi danni nei vari contesti in cui la persona si muove, siano essi lavorativi, familiari o sociali. Pertanto, **le principali complicanze sono legate a:**

- rischio di intossicazione
- rischio di cancro

- disordini del sonno
- disturbi mestruali
- problemi sessuali come infertilità o disfunzione erettile
- malattie del fegato, come la cirrosi
- sistema immunitario indebolito e potenziale aumento delle malattie trasmissibili
- sindrome alcolica fetale, in caso di gravidanza
- rischio di lesioni intenzionali e non intenzionali
- rischio di depressione, demenza e altre condizioni che influenzano la salute mentale

Inoltre, il consumo eccessivo di alcol è anche correlato all'esclusione sociale, agli incidenti stradali e al comportamento aggressivo.

### Quali sono i vantaggi di smettere di fumare?

I danni a breve termine causati dal [tabacco](#) includono problemi respiratori, dipendenza da nicotina e il rischio associato all'uso di altre droghe. A lungo termine, le conseguenze si intensificano, con lo sviluppo di malattie cardiovascolari (ictus, angina pectoris, [infarto del miocardio](#), [insufficienza cardiaca](#) o morte improvvisa), diversi tipi di cancro (cancro del polmone, della laringe, dell'esofago, della vescica o del rene) e malattie polmonari.

**Smettere di fumare ha benefici immediati, a medio e lungo termine**, non solo per la persona, ma anche per chi la circonda:

- ridotto rischio di cancro ai polmoni e molti altri tipi di cancro
- ridotto rischio di malattie cardiache, ictus e malattie vascolari periferiche
- riduzione dei sintomi respiratori come tosse, respiro sibilante e mancanza di respiro (sebbene questi sintomi possano non scomparire completamente, non continueranno a progredire alla stessa velocità di coloro che continuano a fumare)
- ridotto rischio di sviluppare alcune malattie polmonari, come la broncopneumopatia cronica ostruttiva (BPCO)

- ridotto rischio di infertilità

## Perché l'uso di droghe è dannoso per la salute?

Le sostanze psicoattive, che comunemente chiamiamo droghe, sono sostanze il cui consumo abituale produce tolleranza e **dipendenza**. La tolleranza è caratterizzata dalla necessità di consumare una quantità crescente di droga per ottenere gli stessi effetti, mentre la dipendenza si manifesta con la sensazione di disagio fisico e di vuoto quando non si può consumarla.

Se usato occasionalmente, il suo consumo può causare temporaneamente effetti positivi come una sensazione di benessere, felicità e coraggio. Tuttavia, **un buon numero di droghe provoca assuefazione e dipendenza** e le loro conseguenze a lungo termine provocano molteplici problemi fisici e/o psicologici:

- danno cerebrale irreversibile
- sviluppo di malattie psichiatriche come psicosi, **depressione** o schizofrenia
- danni al fegato o persino lo sviluppo di cancro al fegato
- sviluppo di malattie infettive come **HIV** o l'epatite
- problemi cardiaci, come un attacco di cuore
- morte prematura, per overdose
- isolamento dalla famiglia e dalla società
- aumento significativo degli incidenti e degli episodi di **violenza**

## Come si caratterizza una buona igiene del sonno?

L'igiene del sonno, o buone abitudini del sonno, è caratterizzata da un insieme di comportamenti e abitudini adeguati, associati alle condizioni ambientali, che favoriscono un sonno ristoratore e prevengono la sonnolenza diurna.

In pratica significa che il sonno è una parte fondamentale della nostra vita che ci aiuta a sentirci bene, concentrati e felici. Pertanto, **una buona igiene del sonno è essenziale per mantenere la nostra qualità di vita**. Dormire bene e di qualità non solo è

fondamentale per recuperare le energie spese, ma ci aiuta anche a mantenere in salute altre funzioni:

- benessere generale e buona qualità della vita
- rafforzamento della memoria
- un'immunità adeguata, che aiuta a combattere le infezioni
- migliore capacità intellettuale e lavorativa
- prevenzione dell'insorgenza di malattie croniche, come le malattie cardiovascolari

Quindi, per un **sonno ristoratore e rigenerante, consigliamo:**

- adottare orari regolari per andare a dormire e svegliarsi
- evitare tabacco, alcool e bevande contenenti caffeina dopo le 14:00
- praticare un regolare esercizio fisico
- assicurare un buon ambiente di riposo controllando luce, rumore e temperatura
- non fare sonnellini, soprattutto se hai difficoltà ad addormentarti
- evitare pasti pesanti prima di coricarsi
- rimuovere ogni tecnologia dalla camera da letto, come televisione, tablet e telefoni cellulari
- liberati dalle preoccupazioni quotidiane prima di andare a dormire

### Quali sono le conseguenze delle cattive abitudini del sonno?

Tutti noi abbiamo dormito poco bene la notte, ma quando non dormiamo abbastanza o non stiamo bene regolarmente, ciò può influenzare il modo in cui ci sentiamo e ciò che siamo in grado di fare durante il giorno.

È stato **dimostrato** che la mancanza di sonno e la scarsa qualità del sonno aumentano la probabilità di ammalarsi, oltre ad essere correlati ad altri problemi di salute e avere conseguenze sia a breve che a lungo termine.

A **breve termine**, può portare a:

- variabilità dell'umore, irritabilità
- cambiamenti di comportamento (iperattività/aggressività)
- ridotta capacità di apprendimento, difficoltà di memoria e attenzione
- aumento del rischio di incidenti
- aumento dei comportamenti a rischio, in particolare negli adolescenti
- Diminuzione della produttività e dell'efficienza sul lavoro

A **lungo termine**, la privazione cronica del sonno può contribuire a:

- aumento di peso e **obesità**
- diabete
- **ipertensione arteriosa**
- cardiopatia
- incidente cerebrovascolare (CVA)
- sistema immunitario indebolito
- comparsa di alcuni tipi di cancro
- **depressione**
- **ansia**
- psicosi

Quali sono le basi di una buona igiene personale che dovrei tenere a mente?

L'igiene personale consiste nel mantenere il corpo pulito e sano. Una buona igiene personale ti rende meno suscettibile alle malattie, migliora il tuo aspetto e ti fa sentire meglio. Pertanto, per promuovere una buona igiene personale, è necessario prestare particolare attenzione alle seguenti abitudini:

- **fare il bagno:** occorre prestare particolare attenzione alla pulizia delle ascelle e intorno ai genitali e all'ano. Anche i capelli hanno bisogno di essere lavati, poiché accumulano polvere e sudore e perché crescano sani e forti.
- **lavarsi le mani regolarmente:** le mani sono la parte del corpo che è in contatto con tutto ciò che ci circonda e attraverso la quale possiamo trasmettere e contrarre malattie. Pertanto, è importante lavarsi spesso le mani.
- **lavarsi i denti:** si consiglia di lavarsi i denti almeno 2 o 3 volte al giorno, soprattutto dopo i pasti e prima di coricarsi. Dovresti anche usare il filo interdentale la sera prima di lavarti i denti
- adottare il **galateo respiratorio:**
  - quando si tossisce o si starnutisce, coprire bocca e naso con un fazzoletto o con il braccio, evitando la proiezione di goccioline (non usare la mano)
  - dopo aver utilizzato il fazzoletto usa e getta, gettalo immediatamente nella spazzatura
  - se non hai un fazzoletto, starnutisci o tossisci nell'incavo del braccio/gomito e non nelle mani

## Quali attività devo praticare per ridurre lo stress?

L'Organizzazione mondiale della sanità (OMS) ha classificato lo [stress](#) come "l'epidemia sanitaria del 21° secolo". Anche se ci sono esperti che affermano che lo stress può agire positivamente tenendoci vigili per reagire alle diverse situazioni quotidiane, diventa un problema quando diventa cronico e si manifesta in modi diversi: cattivo umore, dimenticanza, disturbi del sonno, mal di testa, vertigini o tensione fisica sono alcuni dei sintomi.

In eccesso, può portare non solo a gravi problemi di salute fisica, ma può anche alterare le nostre relazioni a casa, al lavoro ea scuola, a causa dell'impatto che può avere sulla nostra salute mentale.

Quindi, se soffri di stress cronico o eccessivo, impara a rallentare, gestisci bene le tue attività e intervieni precocemente per evitare complicazioni future. Ecco alcuni consigli da mettere in [pratica](#):

- **fare cose che ti danno piacere:** prenditi del tempo per te stesso, per prenderti cura di te o semplicemente per riposare
- **cercare il lato positivo della vita:** dare un senso e uno scopo alla nostra vita significa realizzare ciò che è più importante per noi
- **investi nella tua relazione con gli altri:** non trascurare il tuo ambiente familiare, mantieni le relazioni sociali, non isolarti
- **praticare esercizi** di rilassamento o meditazione
- **valuta le varie dimensioni della tua vita:** stabilisci nuovi obiettivi o traguardi da raggiungere, rimani motivato
- **dormire bene,** mantenere una dieta equilibrata e praticare esercizio fisico

### Perché dovrei sottopormi a controlli periodici?

I controlli consistono in una valutazione medica di routine, associata a test complementari, che aiutano a prevenire la comparsa o il peggioramento di diverse patologie. Cioè, consentono di diagnosticare malattie gravi nelle fasi iniziali, quando non hanno ancora sintomi, aumentando le possibilità di cura.

L'ideale quindi è fissare un appuntamento una volta all'anno, per effettuare esami di routine, che variano in base all'età e al sesso dell'utente, ma anche in base a fattori come la storia medica personale e familiare o le abitudini di vita. Se si prendono in considerazione le sane abitudini qui elencate, la probabilità di mantenere una qualità di vita.