

HEALTHY AGEING

Progetto ASL Bari per l'invecchiamento in salute



*10 regole
per invecchiare
in buona salute*



ASL Bari

PugliaSalute



osservatorio

nazionale sulla salute nelle regioni italiane



Nessun uomo, nessuna
donna, è un'isola

Focalizzare troppo i propri pensieri su sé stessi rappresenta un fattore di rischio per la salute, mentre curare la propria vita sociale ed i legami affettivi diventa un grandissimo fattore protettivo; magari riscoprendo la pet-therapy, per mantenersi attivi nel fisico e nella mente.



La cucina, arte della salute

L'importanza di assumere cinque porzioni al giorno di frutta e verdura. Lo fa solo il 4,8 % della popolazione italiana. Eppure la frutta ha un buon sapore e contribuisce a ridurre il rischio di malattie cardiache e alcuni tipi di cancro. La frutta fresca è buona fonte di vitamine, minerali e fibra alimentare, a basso contenuto di grassi e solitamente con basso apporto calorico, utile anche per mantenere un peso corporeo adeguato ed evitare l'insorgenza di patologie croniche.



Mantenere un peso corporeo adeguato

Sovrappeso e obesità facilitano l'insorgenza di patologie croniche quali malattie cardiovascolari e diabete peggiorando qualitativamente e quantitativamente l'aspettativa di vita.



Praticare regolarmente attività fisica

Praticare regolarmente attività fisica. Nei primi posti delle buone prassi quotidiane per mantenersi in salute figura la regolare pratica di attività fisica, utile anche a scaricare lo stress provocato dalla frenetica vita quotidiana e da ritmi lavorativi sempre più pressanti.



ASL Bari

PugliaSalute



Ridurre l'assunzione di alcolici

Abusare di alcol non è solo dannoso per l'organismo, causando malattie croniche e tumori, ma se associato alla guida, può anche costare la vita.



Fumo? No grazie

Al passare di ogni secondo un fumatore muore prematuramente nel mondo perdendo, in media, 13 anni in aspettativa di vita. L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) riconosce nel fumo la prima causa di "morte evitabile" nel mondo. Secondo alcune stime il numero di fumatori, a livello mondiale, si aggira intorno a 1.3 miliardi.



ASL Bari

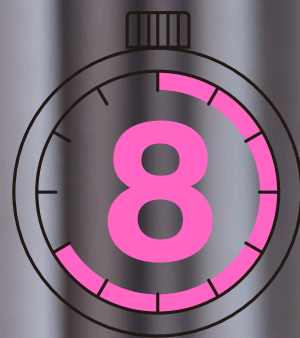
PugliaSalute



Il sole è vita...
ma senza esagerare!

Proteggere la pelle, che più di ogni altro organo subisce generalmente l'invecchiamento del tempo, è importante per potersi pienamente sentire in salute in qualsiasi età della vita, ma soprattutto nella vecchiaia.

Utilizza sempre le opportunità
della prevenzione in medicina



Investire nella prevenzione clinica e nel controllo delle malattie croniche è indispensabile per migliorare la qualità della vita e del benessere degli individui e della società in generale e per rendere sostenibile l'intero Sistema Salute.



Prevenire gli incidenti domestici

Gli incidenti domestici uccidono il doppio di quelli stradali e dieci volte di più degli incidenti sul posto di lavoro. 1/3 degli incidenti tra le mura domestiche riguarda gli anziani, spesso vittime di cadute.



ASL Bari

PugliaSalute



Il corretto uso dei farmaci

I farmaci hanno permesso di raggiungere risultati stupefacenti in termini di aumento dell'aspettativa di vita, ma vanno usati in modo corretto. L'ideale, per giungere ad una vecchiaia in salute, sarebbe assumere farmaci, in modo corretto, e solo se veramente necessari, beneficiando così dei nuovi trattamenti sempre più efficaci.