



Un anno in salute

Umberto Tirelli, direttore del Dipartimento di Oncologia medica dell'Istituto nazionale tumori di Aviano, suggerisce dieci regole da seguire nel 2011 per mantenersi sani

Nuovo anno, nuovi propositi per prendersi cura di se' e trascorrere un altro anno in buona salute. Il professor **Umberto Tirelli**, direttore del Dipartimento di Oncologia medica dell'Istituto nazionale tumori di Aviano, suggerisce il decalogo della buona salute che ha messo a punto per il 2011.



Il primario Umberto Tirelli

1. **NON FUMARE** o, se si fuma, smettere immediatamente, **NON** è mai troppo tardi, a tutte le età. Ricordare che anche il fumo passivo fa male. Tutte le droghe fanno male.

2. **NON ABUSARE DELL'ALCOOL**. Qualche bicchiere di vino al giorno ai pasti può fare addirittura bene, ma non bere mai fuori dai pasti, se non in circostanze particolari (feste, ecc.). Attenzione all'alcool e ai superalcolici nei giovani e nei giovanissimi. No quando ci si appresta a guidare.

3. **Mantenere il giusto peso**, controllando l'alimentazione (meno grassi e carne e più frutta e verdura di stagione) facendo ricorso all'attività fisica (se si è giovani facendo sport anche amatoriali e/o frequentando una palestra, altrimenti una camminata a passo veloce di mezz'ora a giorni alterni può essere sufficiente). Evitare lo stress eccessivo.

4. **AL VOLANTE ESSERE PRUDENTI**. Non aver bevuto in precedenza, moderare la velocità, non usare il telefonino, evitando anche se possibile vivavoce e auricolare, controllare le gomme e i freni, ed essere comunque cortesi con gli altri automobilisti e rispettosi di pedoni e ciclisti. Quando si esce in compagnia, adottare il sistema che chi guida non beve (a turno, ovviamente).

5. **CERCARE DI LASCIARE IL PIÙ POSSIBILE L'AUTO A CASA** e camminare o andare in bicicletta: si diminuisce così l'inquinamento (che è dovuto soprattutto ai gas di scarico), si fa contemporaneamente attività fisica e si diminuisce lo stress.

6. **Non eccedere nell'esposizione al sole** o a sistemi artificiali, che predispongono ai tumori della pelle (anche potenzialmente mortali come il melanoma).

7. **Se si riscontrano anomalie persistenti** - quali tosse insistente, voce alterata, difficoltà a respirare, cuore che batte irregolarmente e frequentemente, febbre, calo di peso inspiegato, sanguinamento inspiegato a livello della bocca o delle vie genitali o del retto, noduli della pelle come nei che cambiano colore o che sanguinano o che fanno solo prurito - andare dal proprio medico di fiducia.

8. **A seconda dell'età**, procedere agli screening per la diagnosi precoce e la prevenzione dei tumori dell'utero, della mammella, del colon retto, della prostata. Se si hanno parenti stretti (genitori, figli, fratelli) che hanno sviluppato tumori della mammella, colon retto e prostata, sussiste un aumentato rischio di sviluppare questi tumori e potrebbe essere necessario adottare indagini di screening più precoci e più sofisticati.

9. **MONITORARE IL RISCHIO CARDIOVASCOLARE**, controllando pressione arteriosa e colesterolo tra gli altri, oltre che seguendo le indicazioni di 1), 3) e 5).

10. **EVITARE L'ACQUISIZIONE DI MALATTIE CHE SI TRASMETTONO SESSUALMENTE**, che non sono assolutamente scomparse ma anzi in aumento, adottando in base ai propri principi etici e religiosi uno dei seguenti provvedimenti: astinenza (soprattutto nei giovanissimi), relazioni stabili e fedeli con un partner che faccia altrettanto, o in alternativa l'impiego del preservativo.



Prima di acquistare, confrontate le nostre offerte sul sito!

FOTOHORST.at
shop lab photography

SONDAGGI

Qual è stato l'evento del decennio in Friuli?
Vedi i risultati

- L'avvento dell'euro e l'allargamento dell'UE a Est
- La crisi economica
- L'apertura della A28
- L'Udinese in Champions League

VOTA

- TOP ARTICOLI**
ULTIMO SPORT
- Schiavi di Roma
 - Un anno in salute
 - Gubana da record
 - Otto morti bianche
 - Prigionieri delle acque
 - Le nuove sfide del lavoro
 - L'ultimo saluto a Bearzot
 - Natale in agriturismo
 - Panettone o pandoro
 - Frecce Tricolori premiate
 - Udine premia Delneri
 - Zoncolan da World Cup
 - Arriva il Val di Fassa
 - Piste da nazionale
 - Venezia-Snaidero solidale
 - Il punto dai campionati
 - Bolzano va ko
 - Promossi e rimandati
 - Delser formato Final Four
 - Una vittoria per due

UDINESEBLOG
Il primo quotidiano on line sull'Udinese e sul calcio

- CRONACA**
GALLERY
- Aprire la funivia di Sella Nevea
 - Università senza sprechi e nepotismo

28 dicembre 2010, 15.44