



S.M.I.P.S. Organizzazione di Volontariato, OdV: Attività n. 949950
Registro Unico Nazionale Terzo Settore: RUNTS (ex-ONLUS) n. 464693, C. f. n.
91436240377, Sede legale: Agorà, via Jussi 102, San Lazzaro di Savena-Bologna

smips1@libero.it www.smips.org
<https://www.facebook.com/groups/960878214738454>

Come conservare salute e buone aspettative di “vita sana”

• Venti proposte di prevenzione primaria d’iniziativa personale:

1. Astenersi da ogni forma di tabagismi, “svaporismi” elettronici, inalazioni e tabacchi riscaldati: si evitano rischi, fino a 30 volte superiori, di contrarre neoplasie, infarti, ictus, insufficienze respiratorie, aterosclerosi, sordità, demenze, ecc.; rifiutare del tutto qualsiasi tipo di droghe;
2. Limitare l’assunzione di alcoolici a modiche quantità: non più di un bicchiere di vino/die (meglio rosso) ed escludere o quasi superalcoolici per ridurre rischi di malattie croniche, acute e neoplastiche;
3. Contenere i consumi di zuccheri, sale (meno di 5 g./die), pepe, grassi animali e saturi per contrastare sovrappesi (40% della popolazione) e obesità (>5 milioni, in aumento) con rischi aggiuntivi di acquisire diabete, ipertensione, aterosclerosi, steatosi epatica, ecc.;
4. Fermarsi a due-tre caffè o tè al giorno per non sovra-stimolare gli apparati cardio-circolatorio-respiratorio e alterare il ritmo sonno-veglia; limitare lassativi e purganti (alterano il microbiota intestinale);
5. Evitare o ridurre molto l’uso di bevande confezionate, specialmente se con coloranti e zuccheri, anche aspartame, e contenute in plastiche;
6. Alimentarsi bene senza eccessi tre volte al giorno, non ricorrere a spuntini se non per frutta e verdure, seguire la dieta mediterranea (pasta, pane, poca carne, pesce, verdure, cereali, legumi, agrumi, olio d’oliva), usare cibi freschi e spesso vegetali; masticare accuratamente e idratarsi più volte in abbondanza soprattutto fuori dai pasti;
7. Preferire l’acqua del rubinetto (“acqua del Sindaco”), senza filtraggi, alle oligominerali specialmente se contenute in plastiche;
8. Curare bocca e denti dopo i pasti servendosi di acqua tiepida, fili, scovolini e spazzolini senza o con minimo dentifricio: sottoporsi a periodica igiene dentale e dei condotti uditivi (cerume);
9. Lavarsi spesso le mani, ma non eccedere in docce, lavaggi di capelli e utilizzo di detergenti; usare la mascherina se si è in sovraffollamenti;
10. Camminare in modo sostenuto per oltre 4 km/settimana, equivalenti ad almeno 150’ di attività moderata-mista, rinunciare spesso all’automobile, scendere e

salire scale, utilizzare biciclette e cyclette, piscine e attrezzi ginnici anche casalinghi, dormire pienamente almeno 7 ore/notte preferibilmente su materassi semi-rigidi; interrompere circa ogni 30' la posizione seduta prolungata;

11. Ridurre i tempi dedicati a tv, telefoni e computer a favore di letture, proprie scritture, convegni, cinema, teatri, musei, viaggi, incontri, giardinaggi, passeggiate, superare la passività, coltivare hobby;
12. Servirsi di fazzoletti di carta per manipolare rubinetti, maniglie (gomito all'occorrenza) e attrezzi vari nei bagni pubblici, chiudere la tavoletta prima dello sciacquone: minori rischi infettivi, a volte gravi;
13. Nell'opportuna esposizione solare, escludendola o limitandola nelle ore centrali, servirsi sempre di creme protettive 30-50, per tutte le superfici esposte, e di occhiali anti-UVA-UVB;
14. Astenersi dalle "cure fai da te"; vaccinarsi e curarsi quando consigliato dal Medico; usare prudenza ad assumere parafarmaci e prodotti pubblicizzati;
15. Rispettare il Codice della strada ed anche astenersi da alcoolici: 175.000 incidenti con 165.000 feriti, 3.400 decessi/anno (I° causa <25 anni) o spesso causa di lesioni e menomazioni gravi e permanenti;
16. Seguire con scrupolo i Regolamenti di prevenzione sul lavoro: circa 560.000 incidenti, 1.200 decessi, 61.000 denunce di malattie professionali/anno, delle quali parecchie irreversibili;
17. Usare sempre prudenza nelle case: 4 milioni di incidenti domestici, 8.000 mortali/anno; accertarsi di assenza d'amianto e fonti nocive e risolvere le situazioni di precarietà strutturale possibili in ogni settore;
18. In tutte le età restare sempre attivi e interattivi, immersi nella vita quotidiana, sociale, culturale e politica, frequentare Centri di aggregazione, ricreativi, sportivi e del "Terzo settore", favorirne creazione e sviluppo, combattere razzismi e discriminazioni di ogni genere, essere operatori di pace in nome del "bene comune";
19. Preferire il trasporto pubblico, lasciare spesso l'autobus in fermate precedenti o seguenti, modificare i propri abituali tragitti a piedi; parcheggiare l'auto distante dalla meta;
20. Contribuire in tutti i modi alla salvaguardia dell'ambiente e dell'ecosistema e attuare il risparmio energetico: in Italia 80.000 decessi/anno per inquinamenti.
 - **Quattro proposte di prevenzione secondaria (diagnosi precoce):**
 - 1- Consigliata una retto-colonscopia (accanto allo screening del "sangue occulto") dopo i 45 anni, dopo i 40 anni con fattori aggiuntivi di rischi: tabagismi anche pregressi, eccessi in consumi di alcool, carni, grassi animali e saturi, obesità, familiarità di neoplasie colo-rettali;
 - 2- Adesione a screening per retto-colon, mammella, utero;
 - 3- Consigliati controlli prostatici trascorsi i 60-65 anni;
 - 4 -Consigliata almeno una Tac toracica dopo 20-30 anni di tabagismi vari.