



San Donà di Piave



# Promuovi la tua salute

## Corretti stili di vita

Per avere un corretto stile di vita è necessario non abusare di fumo, l'alcol e farmaci, curare l'alimentazione, svolgere una regolare attività motoria, coltivare le amicizie e le relazioni sociali

### Il fumo

Smettere di fumare aiuta ad ogni età. Può offrire benefici quali:

- Contribuire a migliorare la resistenza allo sforzo.
- Diminuire la frequenza e la gravità dei sintomi di certe patologie, come dolore toracico (angina) e crampi, dolore costante alla gamba (limitazione alla deambulazione)
- Diminuire il rischio di sviluppo di certe patologie (come attacchi cardiaci)



## L'alcol

L'alcol è metabolizzato in maniera diversa negli anziani. L'anziano che consuma bevande alcoliche deve essere consapevole del fatto che più di un bicchiere al giorno potrebbe aumentare il rischio di infortuni e altri disturbi.



## L'Alimentazione

E' importante avere una dieta varie e ricca di frutta e verdura, accompagnata da un adeguato apporto proteico, proteine animali e vegetali. Le persone anziane devono seguire una corretta alimentazione tenuto conto delle eventuali patologie presenti. **Prima di iniziare**



**sempre con il medico per indicazioni specifiche coerenti con lo stato di salute in essere.**

## L'attività motoria

Nelle persone anziane, la pratica dell'attività motoria aiuta a invecchiare bene: aumentano le resistenze dell'organismo, rallenta l'involutione dell'apparato muscolare, di quello scheletrico e cardiovascolare, ne traggono giovamento le capacità psico-intellettuali.



Per quanto concerne il rischio di incidente domestico, è scientificamente provato che l'attività fisica aiuta a prevenire le cadute, in quanto permette di migliorare la forza muscolare, la coordinazione e l'equilibrio; aiuta a camminare meglio e a fare le scale con minore fatica. E' consigliato fare attività fisica regolare almeno tre volte alla settimana per circa mezz'ora.

## La vita sociale

Studi scientifici hanno dimostrato che avere delle relazioni sociali costanti contribuisce a rallentare "il calo" delle facoltà cognitive conseguente al crescere dell'età.

La partecipazione ad attività sociali (gite, università della terza età, volontariato, ecc..) della propria comunità aiuta la socializzazione e a mantenere attiva la mente



## L'uso dei farmaci

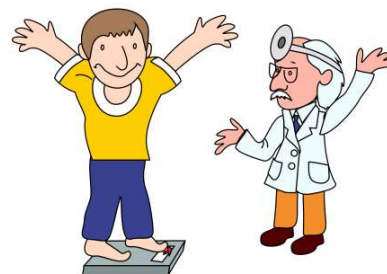
Capire la terapia farmacologica è particolarmente importante per l'anziano, perché questa popolazione è più soggetta agli effetti collaterali prodotti dai farmaci.



I fattori che possono aumentare la sensibilità comprendono: differenze correlate all'età, modalità di risposta personale al farmaco e l'uso di farmaci concomitanti. Queste differenze possono dare luogo a interazioni tra farmaci o tra farmaci e cibo, che potrebbero invece non interessare il paziente giovane.

E' fondamentale portare tutti i farmaci, sia da prescrizione sia da banco, alle visite dal medico (oppure il loro elenco completo), in modo tale che, insieme, il paziente e il medico, possano valutare la situazione nel suo complesso rilevando l'eventuale interazione negativa tra gli stessi.

**Rivolgersi al proprio Medico di base per approfondimenti e informazioni specifici per l'interessato.**



©www.ClipartsFree.de

**Per info:** Auser tel. 0421/41234 email: [circolo.sdon@ausser.ve.it](mailto:circolo.sdon@ausser.ve.it)  
Anteas tel. 0421/223311 email: [anteasincontro@libero.it](mailto:anteasincontro@libero.it)  
Comune di San Donà di Piave- Servizio Opportunità Sociali tel. 0421/ 590601  
email: [opportunitasociali@sandonadipiave.net](mailto:opportunitasociali@sandonadipiave.net)

**Progetto: "Punto Prelievi Comunità di Passarella"**