

Guadagnare salute: un obiettivo possibile.

Molte patologie croniche come le malattie cardiovascolari, i tumori, le malattie respiratorie, il diabete, hanno come denominatore comune 4 principali fattori di rischio – fumo, abuso di alcol, scorretta alimentazione e inattività fisica.

Per facilitare le scelte salutari dei cittadini il Ministero ha promosso un programma di iniziative che si chiama “Guadagnare salute: rendere facili le scelte salutari” con l’obiettivo di favorire l’adozione di quei comportamenti quotidiani che siano in grado di contrastare l’insorgenza di patologie croniche, facendo così guadagnare “anni di vita in salute” ai cittadini.

Una novità di “Guadagnare salute” è la sinergia d’azione che coinvolge, non solo il Sistema sanitario, ma anche altri Ministeri, Regioni, Comuni, organizzazioni appartenenti al mondo delle imprese, del sindacato e dell’associazionismo. In questo fascicolo troverete utili e semplici suggerimenti per vivere in buona salute. **Per farlo basta veramente poco!**

I dieci consigli degli esperti per una vita senza fumo

1. Ricorda che smettere di fumare è possibile
2. Il desiderio impellente della sigaretta dura solo pochi minuti
3. I sintomi dell’astinenza si attenuano già nella prima settimana già dopo 20 minuti dalla cessazione del fumo si hanno i primi effetti benefici
4. Non tutti ingrassano quando si smette di fumare e comunque l’incremento di peso è moderato (2-3 chili)
5. Quando si smette di fumare è bene bere abbondantemente, aumentare il consumo di frutta e verdura e muoversi di più
6. Se non riesci a smettere da solo consulta il tuo medico di famiglia
7. Alcuni farmaci e un supporto psicologico sono validi aiuti per mantenere le proprie decisioni
8. Le ricadute non devono scoraggiare; esse possono essere utili per riconoscere e affrontare i momenti critici
9. Non fumare ti arricchisce non solo in salute ma anche economicamente e salvaguarda la salute di chi ti sta intorno, soprattutto quella dei bambini.

Dove rivolgersi

Sul territorio nazionale sono presenti oltre 200 ambulatori per la cessazione dal fumo di tabacco. Per scegliere quello più vicino è possibile consultare il sito internet www.iss.it/ossfad o il sito del Ministero della Salute www.ministerosalute.it oppure contattare il telefono verde contro il fumo **800-554088**.

