

Più vita... più movimento

Per mantenersi in buona salute è necessario “muoversi” cioè camminare, ballare, giocare, andare in bicicletta. La sedentarietà abituale, oltre a predisporre all'obesità, può compromettere altri aspetti della salute. Uno stile di vita poco attivo è un fattore di rischio per patologie come la cardiopatia coronarica, il diabete e il tumore al colon.

RICORDATI, UNA VITA ATTIVA È LO STRUMENTO MIGLIORE PER PREVENIRE MOLTE PATOLOGIE!

Un buon livello di attività fisica, infatti, contribuisce ad abbassare i valori della pressione arteriosa, e quelli dell'ipercolesterolemia, a prevenire malattie cardiovascolari, obesità e sovrappeso, diabete, osteoporosi; contribuisce, inoltre, al benessere psicologico riducendo ansia, depressione e senso di solitudine.

Per i **bambini e i ragazzi** la partecipazione ai giochi e ad altre attività fisiche, sia a scuola

che durante il tempo libero, è essenziale per:

- un sano sviluppo dell'apparato osteoarticolare e muscolare;
- il benessere psichico e sociale;
- controllare il peso corporeo;
- favorire il funzionamento degli apparati cardiovascolare e respiratorio.

Inoltre, lo sport e l'attività fisica contribuiscono ad evitare, nei giovani, l'instaurarsi di comportamenti sbagliati, quali l'abitudine a fumo e alcol e l'uso di droghe.

Perché smettere di fumare? Ecco dei validi motivi

ENTRO 20 MINUTI

- si normalizzano pressione arteriosa e battito cardiaco
- torna normale la temperatura di mani e piedi

ENTRO 8 ORE

- scende il livello di anidride carbonica nel sangue
- si normalizza il livello di ossigeno nel sangue

ENTRO 24 ORE

- diminuisce il rischio di attacco cardiaco

ENTRO 48 ORE

- iniziano a ricrescere le terminazioni nervose
- migliorano olfatto e gusto

ENTRO 72 ORE

- si rilassano i bronchi, migliora il respiro e aumenta

la capacità polmonare

DA 2 SETTIMANE A 3 MESI

- migliora la circolazione
- camminare diventa sempre meno faticoso

DA 3 A 9 MESI

- diminuiscono affaticamento, respiro corto, e altri sintomi come la tosse
- aumenta il livello generale di energia

ENTRO 4 ANNI

- la mortalità da tumore polmonare per il fumatore medio (un pacchetto al giorno) scende da 137 per centomila

persone a 72. Dopo dieci anni scende a 12 per centomila che è la normalità.

ENTRO 10 ANNI

- le cellule precancerose vengono rimpiazzate
- diminuisce il rischio di altri tumori: alla bocca, alla laringe, all'esofago, alla vescica, ai reni e al pancreas.

In sostanza, se si smette di fumare si guadagna salute subito e non è mai troppo tardi per farlo

E allora? Cosa fare e a chi rivolgersi

Smettere di fumare da soli è possibile. I più recenti dati ISTAT indicano, infatti, che il 90% degli ex fumatori ha smesso senza bisogno di aiuto. Se si decide di provare da soli è bene ricordare che le prime 24 ore

dall'ultima sigaretta sono le più difficili e nei primi 4 giorni sono più intensi i sintomi dell'astinenza, che tendono ad attenuarsi dalla prima settimana al primo mese, mentre sensazioni di malessere (come affaticabilità, irritabilità, difficoltà di concentrazione, aumento dell'appetito, ecc.) possono persistere anche per alcuni mesi.

Se non si riesce a smettere da soli, la cosa migliore da fare è sentire il proprio medico di famiglia e decidere insieme un percorso. La scienza ha dimostrato che maggiore è il supporto che si riceve, più è alta la probabilità di smettere di fumare in modo definitivo.

Le strategie per smettere di fumare oggi comprendono:

Terapie farmacologiche:

la terapia con i sostitutivi della Nicotina (NRT) e il Bupropione aiuta i fumatori ad astenersi e ad alleviare i sintomi di astinenza; inoltre si stanno studiando nuovi farmaci, specificatamente per i fumatori, che diminuiscono il piacere associato al fumo.

Sostegno Psicologico:

di operatori specializzati, sia vis à vis che telefonico, facilita la decisione al cambiamento, aiuta a rafforzare le motivazioni; le terapie di gruppo agiscono sulle strategie cognitive e comportamentali la condivisione dei problemi e delle motivazioni con altri fumatori.