



GRUPPO CITRIGNO

SANITÀ / EDITORIA / SERVIZI B2B



a cura di
Dr. Giovanni Bisignani
Direttore UOC Cardiologia
ed UTIC Ospedale Castrovillari

l'Ora della Salute

Chiedete allo specialista

Inviare le vostre domande a proposito dei temi trattati in questa pagina a giovanni.bisignani@loradellacalabria.it. Riceverete risposta per mail o, in forma anonima, nel prossimo numero del giornale.



porta via ma restano, e spesso si vedono, le nostre trasgressioni alimentari. Ed allora è giunta l'ora di tornare in...forma.

Quante cene, quante bevute con gli amici. Una lunga maratona iniziata con l'Immacolata e finita con l'Epifania, magari contornata da ore di riposo davanti al televisore. Approfitiamo invece del tempo libero per fare delle passeggiate, ci farà bene, aiuterà il tono del nostro umore e ci aiuterà a rimediare qualche peccato di gola che ci siamo concessi.

BUONI PROPOSITI PER L'ANNO NUOVO

Muoviamoci di più perché una vita attiva è lo strumento migliore che abbiamo per mantenerci in buona salute ...!

Per stare meglio basta poco e anche se non abbiamo mai praticato attività fisica non è mai troppo tardi per iniziare, basta solo qualche accorgimento cominciando con qualche camminata o con passeggiate in bici.

Se vogliamo svolgere un'attività più intensa, possiamo scegliere lo sport che più ci piace, cominciando gradualmente e poi

I DIECI COMANDAMENTI DEL CUORE

1. Occupati del tuo cuore, mantenerlo sano riguarda soprattutto te e chi ti ama.
2. Ricorda che non è mai troppo presto per iniziare ad occuparsi di prevenzione.
3. Non fumare: con la sigaretta va in fumo la tua salute.
4. Mangia sano e mangia poco.
5. Non ingrassare. Sovrappeso ed obesità non fanno rima con sanità.
6. Controlla la pressione, il colesterolo e la glicemia. I fattori di rischio, come i cattivi compagni, tendono a peggiorarsi l'un l'altro.
7. Se hai avuto un familiare con problemi di cuore presta maggiore attenzione ai tuoi fattori di rischio.
8. Trova il tempo per fare attività fisica. Lo sport è amico del cuore.
9. Mantieni uno stile di vita salvacuore. Non solo vivrai di più, ma soprattutto vivrai meglio.
10. Associa sempre questo stile di vita alla gioia di vivere.

praticandolo almeno 3 volte a settimana: il nostro medico di fiducia saprà consigliarci al meglio! **Se invece** la palestra non fa per noi, se non vogliamo correre o passeggiare a passo svelto con il freddo, la soluzione più semplice ed alla portata di tutti è rinunciare ad ascensori e scale mobili e fare le scale. È un esercizio semplice dai numerosi benefici: migliora il metabolismo, potenzia la muscolatura, brucia le calorie.

Se fumiamo cerchiamo di smettere: è importante per la nostra salute.



Antonio Bisignani
Facoltà di medicina e chirurgia
Campus Biomedico Roma

I CONSIGLI DEL MINISTERO DELLA SALUTE

In occasione delle festività natalizie il Ministero della Salute ha stilato un opuscolo (*E' Natale. Buona salute a tutti*) con consigli per salvaguardare la nostra salute senza rinunciare al piacere della nostra tradizione culinaria.

È l'augurio che il ministro della Salute rivolge alla comunità.

"Mangiare bene, seguire i principi di una corretta alimentazione e soprattutto insegnarli ai nostri figli, fare apprezzare loro il gusto e la bontà della dieta mediterranea, che tutto il mondo ci invidia, è il miglior modo per crescere e vivere sani. Se poi, come dovrebbe essere obbligatorio e come la medicina ci suggerisce, si accoppiasse alla dieta di casa nostra un regolare esercizio fisico, avremmo risolto una gran parte dei problemi che derivano da scorretti stili di vita."

Durante le feste si sa tutti "alziamo un po' il gomito", soprattutto se si vive in Calabria, dove il calore del focolare si esprime molto meglio a tavola, magari con uno di quei "pranzi-cene", che si sa quando iniziano, ma non quando finiscono. Non si può sicuramente proibire all'italiano di godersi questi pochi giorni di festa, ma è bene,

FESTIVITÀ DI FINE ANNO mangiare bene e in salute

risentire degli eccessi calorici per lungo tempo.

COME PREPARARE LE PORZIONI

Di tutto un po': anche durante le festività di fine anno vale questa espressione! Possiamo mangiare tutto, ma senza esagerare con le porzioni. Assaporiamo i piatti!

Il concetto di "porzione" riferito ai diversi alimenti è difficile da quantificare data la notevole variabilità delle nostre abitudini alimentari e le differenti tradizioni regionali. A volte non ci rendiamo conto di mangiare più di quanto sia necessario per farci passare la fame e nutrirci, perché continuiamo a mangiare fino a che non ci sentiamo pieni.

Infatti, lo stomaco ha bisogno di un po' di tempo prima di comunicare al cervello che è sazio.

Masticare bene è un passo in questo senso e rende più facile la digestione. Anche mangiare lentamente aiuta.

QUALCHE CONSIGLIO UTILE PER NON "ECCEDERE":

- preparare prima tutte le pietanze mettendole nei piatti in modo da avere sott'occhio quello che si deve mangiare, per rendersi conto se non sia il caso di ridurre il primo per farci stare anche il contorno!
- utilizzare piatti delle giuste dimensioni. Vedere il piatto pieno ci aiuta psicologicamente. Il pasto, pur ridotto nelle quantità, non appare troppo misero come su un piatto più grande e mezzo vuoto.
- quando si compone il piatto, mettere prima il contorno di verdure, abbondando con le quantità, e dedicare solo la rimanente parte al resto delle pietanze.



NIENTE FUMO, PENSIAMO ALL'ARROSTO!

Beh che il fumo faccia male è risaputo, i consigli sono semplici: Evitiamo di fumare in casa, tantomeno a tavola, e invitiamo i nostri ospiti a fare altrettanto. Perché esporre bambini e

anziani al fumo passivo e rischiare di favorire l'insorgenza di fastidiosi disturbi respiratori? Un ambiente senza fumo consentirà a tutti di apprezzare al meglio i profumi e i sapori delle feste.

Le festività possono diventare un momento favorevole per smettere di fumare

A CAPODANNO NON "SPARIAMO"?

Petardi, razzetti, mortaretti ogni anno esplodono per allontanare gli eventuali spiriti maligni ed dimenticarli insieme all'anno passato. Piccoli botti che, nell'euforia del momento, possono rovinare il nuovo anno. Quali comprare e dove maneggiarli? Usare i botti all'aria aperta, lontano da possibili focolai d'incendio, cercando sempre di attenersi alle istruzioni sul loro corretto utilizzo. Acquista solo fuochi e botti "omologati" e fanne un uso corretto, senza mai improvvisarsi "artificieri".

Bisogna proteggere, per primi, i bambini vietando loro di giocare con piccoli o grandi fuochi.

Non per ultimo proteggiamo anche gli animali domestici che soffrono molto per i "botti" e i fuochi d'artificio. Cerchiamo di rendere questo giorno un giorno di festa per tutti.

Una sguardo ed un'attenzione anche ai nostri amici a quattro zampe. I botti di Capodanno rappresentano un vero e proprio incubo per i nostri amici a quattro zampe. Il rumore provocato dallo scoppio dei petardi terrorizza i cani e i gatti provocando loro ansia.

Ecco alcuni utili consigli per evitare che i fuochi per i nostri amici animali diventino un vero e proprio incubo. Se solitamente vivono all'aperto, sarà bene sistemarli in casa o in un luogo protetto e rassicurante. Durante i botti non bisogna proteggerli per non dar peso alle loro ansie rafforzando la loro paura, ma cercare di distrarli con giochi o con bocconcini di loro gradimento. Gli animali che invece vivono abitualmente in casa non dovrebbero stare da soli. Se proprio si è costretti a lasciarli cerchiamo di chiuder le tapparelle e le finestre, teniamo alto il volume del televisore lasciato il televisore acceso e lasciamo le luci accese.

EPIFANIA, OGNI FESTA PORTA VIA

Finalmente arriva l'epifania ed ogni festa

sei hai mangiato troppo:

Tisana digestiva

La tisana contiene alcune piante officinali che possono favorire la digestione.

Le dosi si riferiscono ad una tazza di ca. 150 - 200 ml:

un cucchiaino da tè di foglie di achillea, tre o quattro frutticini rotondi di coriandolo (sembrano dei semi secchi), un pezzetto di corteccia di cannella (ca. 1 cm), un paio di pezzetti di radice di genziana. Volendo si può aggiungere la scorza di limone (possibilmente scegliamo limoni non trattati).

Versare l'acqua bollente sulle erbe, lasciare in infusione per 5 - 7 minuti e poi filtrare. La tisana può essere bevuta tal quale o dolcificata con un cucchiaino di miele.



anche in questo momento di gioia, non dimenticare alcune semplici accortezze.

LA CENA DI FINE ANNO ED IL PRANZO DI CAPODANNO

Seguire una dieta equilibrata e variata non vuol dire che in occasioni particolari non si possa "trasgredire", cioè andare oltre le buone regole dell'alimentazione e oltre i limiti di assunzione di calorie e nutrienti raccomandati. E' festa anche per una piccola trasgressione.

L'adeguatezza della dieta, infatti, si misura nel lungo periodo e non su un singolo pasto. L'importante è avere un comportamento abituale corretto, che ci mantenga in salute e conservi stabile il peso. Prestare, comunque, un po' di attenzione a quello che mangiamo serve per evitare di

BRINDARE ALLA... NOSTRA SALUTE

L'attenzione è subito posta sul connubio alcol-guida: come di facile intuizione ricordiamo che è meglio non bere se dobbiamo metterci alla guida. Bastano, infatti, già poche quantità di alcol per alterare i nostri riflessi alla guida. Importante ancora non assumere alcol in gravidanza, che può raggiungere direttamente il feto. Infine, facciamo attenzione che i nostri anziani non eccedano nel consumo di alcol durante le feste, specie se solitamente non ne assumono o bevono solo piccole quantità di vino ai pasti e, soprattutto, se prendono farmaci.

Attenzione ai bambini: il loro organismo non è ancora pronto per assumere alcool. I bambini, infatti, non abbiamo ancorasviluppato gli enzimi capaci di digerire questa sostanza e l'alcol può far male.