



REPORT PERSONALE

11 Settembre 2012

versione demo

Stato di salute generale

Congratulazioni, hai compiuto un primo passo importante per poter gestire la tua salute ed il tuo benessere quando hai completato il Wellsalus Report Personale (WRP). Adesso, puoi trovare i tuoi risultati in questo report *. Queste informazioni sono fornite per aiutarti a raggiungere uno stile di vita più salutare.

Puoi conservare questo report e se vuoi puoi inoltrarlo anche ad altre persone come per esempio al tuo medico.

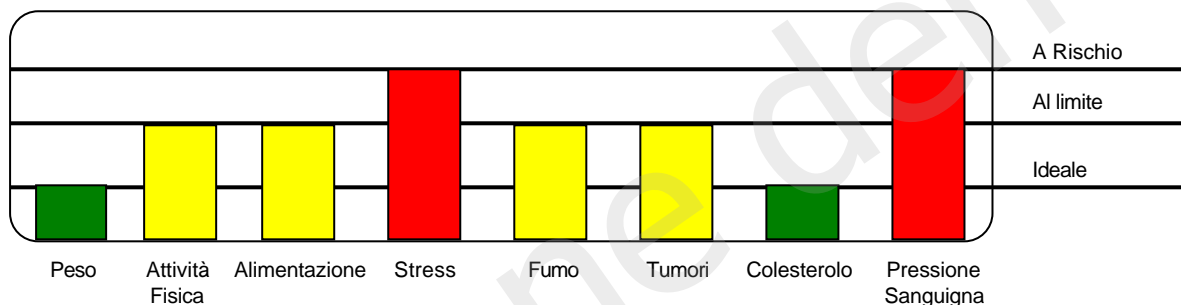
Il tuo punteggio complessivo Wellsalus è pari a 55

Il tuo punteggio complessivo Wellsalus viene calcolato in base alle risposte che hai fornito riguardo le tue abitudini ed i tuoi comportamenti quotidiani che puoi controllare. Un punteggio globale complessivo di 80 o superiore indicata che il tuo stile di vita è corretto e sei quindi sulla giusta strada. Un punteggio inferiore a 80 significa che potresti essere a rischio di avere disturbi o malattie in futuro.

Questo report ti fornirà le informazioni ed i suggerimenti su come poter migliorare ulteriormente i tuoi comportamenti salutari e cambiare invece le cattive abitudini. Il grafico seguente indica come le abitudini e gli stili di vita contribuiscono a calcolare il tuo punteggio generale.

Leggendo questo report, presta particolare attenzione alle prossime pagine, che contengono informazioni e suggerimenti relativi alle aree dove si riscontra un livello di rischio più elevato.

Situazione Complessiva



Dati Biometrici

Peso	= 55 kg	Colesterolo Totale	= 220 mg/dL	Trigliceridi	= 178 mg/dL
Altezza	= 163 cm	HDL	= 100 mg/dL	Glicemia	= 222 mg/dL
BMI	= 20,8	LDL	= 105 mg/dL		
Pressione Sanguigna	= 80/120mm Hg	Colesterolo Totale/HDL (Ratio)	= 2,2		

Valori Normali/Ideali:

Pressione Sanguigna : inferiore a 120/80 mmHg	Trigliceridi : inferiore a 150 mg/dL
Colesterolo : inferiore a 200 mg/dL	Glicemia (a digiuno) : 70-99 mg/dL
HDL : 60 mg/dL o superiore	
LDL : inferiore a 130 mg/dL	

Aree in linea

Livello di Colesterolo Ideale
 Le abitudini circa alla Sicurezza Stradale sono corrette

Aree da migliorare

Ridurre la Pressione Sanguigna
 Migliorare le abitudini alimentari
 Incrementare il livello di Attività Fisica
 Gestire il livello di Stress
 A rischio di tumori
 Ridurre il consumo di Alcool
 Ridurre la Depressione

*Questo report è stato realizzato con l'intenzione di fornire importanti informazioni ed indicazioni per adottare stili di vita più sani ed inoltre fornisce indicazioni su possibili minacce o rischi per la salute in base alle risposte fornite nella compilazione del tuo report personale (WRP). Questo report non deve sostituire le indicazioni che ti fornisce il tuo medico curante o le indicazioni avute da specifici accertamenti sanitari. Le informazioni rilevate in questo report non rappresentano né una diagnosi né una conferma di eventuali disturbi o malattie e nemmeno ne possono escludere la presenza.

Conseguenze negative relative all'abuso di alcool

- Il frequente notevole consumo di alcool (più di tre unità alcoliche al giorno) è considerato un fattore negativo, da un punto di vista della salute per molte persone. In aggiunta, in base alla corporatura ed il livello di tolleranza personale, anche un basso o moderato consumo (1-2 unità alcoliche) può comunque essere negativo.
- Ogni anno migliaia di bambini in Italia e nel mondo nascono con segni fisici e disabilità mentali associate alla Sindrome Fetale Alcolica ed altri migliaia di bambini hanno sofferto di disturbi minori.
- Il 32% degli incidenti mortali (la principale causa di morte accidentale) sono collegate all'abuso di alcool. Le persone che abusano di alcool hanno una probabilità 5 volte superiore di decesso in incidenti stradali.
- Le persone che abusano nel consumo di alcool hanno una probabilità 16 volte superiore di morire a causa di infortuni e 10 volte superiore di restare vittime in incendi.
- Le stime indicano che l'abuso di alcool è associato tra il 47% ed il 67% degli annegamenti di persone adulte.
- Oltre il 40% delle morti sul lavoro ed il 47% degli infortuni o incidenti sul lavoro si possono associare al consumo di alcool.
- Sono più di 20mila i morti ogni anno in Italia per abuso di alcool e per problemi alcool-correlati, secondo dati pubblicati dal ministero della Salute. L'alcool è la causa di quasi la metà delle morti sulla strada, in seguito a incidente stradale, prima causa di morte per gli uomini sotto i 40 anni.
- In quasi un quarto delle persone ricoverate in ospedale vengono riscontrati problemi legati all'abuso di alcool oppure sono alcolizzati non diagnosticati che vengono curati a causa delle conseguenze dovute al bere.

Conseguenze negative relative all'abuso di alcool

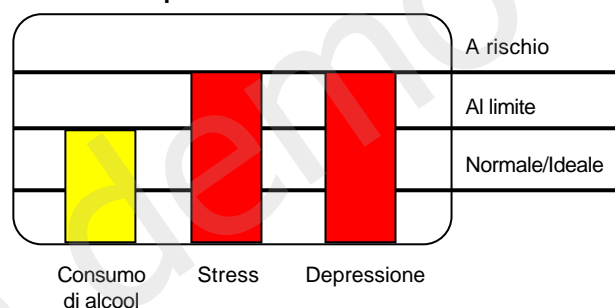
La sofferenza derivante dai problemi legati all'alcool comporta un'alterazione della comunicazione e delle modalità relazionali all'interno della famiglia stessa, nei confronti sia del partner, sia dei figli.

Per i giovani la famiglia rappresenta l'ambiente di socializzazione primaria, l'individuo si forma facendo riferimento alle figure parentali presenti secondo forme di comunicazione che sono determinanti per il processo di crescita. I problemi legati ad un consumo eccessivo di alcool incidono negativamente sulle modalità relazionali e sulla comunicazione, rendendola difficile o interrompendola totalmente.

A livello europeo si stima che tra i 4,7 ed i 9,1 milioni di bambini vivono in famiglie con problemi correlati all'alcool; il 16% dei minori subisce abusi ed incuria.

Se non si bevono alcolici o si bevono con moderazione, si riduce drasticamente la probabilità di sviluppare malattie mortali come le malattie cardiache, malattie del fegato e tumori. Mantenendo queste abitudini, si possono inoltre evitare gli effetti collaterali dovuti al consumo eccessivo di alcolici come la depressione e lo stress. Evitare o ridurre al minimo il consumo di alcool può aiutare inoltre a ridurre l'uso del tabacco.

Il tuo rischio per l'alcool



Cosa fare - Comportamenti corretti da adottare

- Non assumere alcool se stai prendendo medicinali.
- Se decidi di bere bevande alcoliche, alterna bevande alcoliche con bevande analcoliche.
- Evita di tenere bevande alcoliche in casa.
- Pianifica in anticipo le tue azioni se sai che consumerai bevande alcoliche. Definisci chi dovrà stare alla guida e chi avrà la responsabilità di controllare i bambini.
- Cerca di svolgere attività o avere hobby che ti aiuteranno a passare il tempo e mantenere la vostra mente lontana dal pensiero di bere.

Pressione Sanguigna

Comprendere il tuo valore di pressione sanguigna

Il valore di pressione sanguigna è la misura che indica la forza creata dal sangue quando viene pompato nelle varie parti del corpo. La pressione sanguigna ha due valori. La pressione sistolica (il valore più elevato) misura la pressione mentre il cuore è in fase di pompaggio. La pressione diastolica (il valore più basso) misura la pressione mentre il cuore è in fase di riposo tra due battiti. Il diagramma sotto ti aiuta a comprendere il tuo livello di pressione sanguigna. Prendi nota di questi valori e ricordati di chiedere al tuo medico quali sono i valori rilevati, la prossima volta che effettuerai un controllo.

Il tuo livello di Pressione Sanguigna è : 80/120mm Hg		
Livello pressione sanguigna (mm Hg)		
Categoria	Sistolica	Diastolica
Normale/Ideale*	< 120	< 80
Al limite	120-139	80-89
A rischio	>= 140	>= 90
Stadi dell'ipertensione		
Iipertensione stadio 1	140 - 159	90 - 99
Iipertensione stadio 2	>= 160	>= 100
* La pressione sanguigna ideale rispetto al rischio di patologie cardiache è sotto 120/80 mm Hg. Comunque, valori più bassi insolitamente rilevati, devono essere valutati		

Alcool, Caffaina e Fumo

Secondo una stima il 10% dei casi di ipertensione è dovuta all'abuso di alcool (tre unità alcoliche al giorno o più). Secondo uno studio, chi beve anche occasionalmente 5 o più unità alcoliche alla volta, ha un'ipertensione maggiore rispetto a chi beve regolarmente. L'ipertensione associata ad un abuso di alcool sembra rimanere tale anche dopo aver ridotto l'assunzione di alcool.

La caffeina causa un temporaneo aumento della pressione sanguigna, questo effetto non causa problemi a chi ha un livello di pressione normale, è dimostrato che l'assunzione regolare di caffè ha un effetto dannoso per le persone che soffrono di ipertensione che può aumentare il rischio di ictus. Bere caffè aumenta inoltre la deplezione del calcio ed anche questo aspetto può avere un effetto sulla pressione sanguigna. (Chi beve caffè regolarmente deve quindi mantenere una adeguata assunzione di calcio).

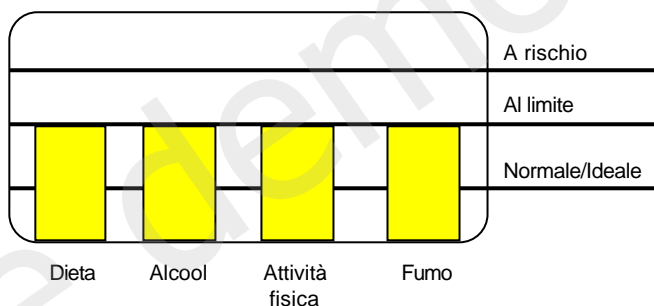
I pericoli della caffeina sulla pressione arteriosa, tuttavia, sono comunque limitati in confronto ai rischi causati dal fumo. Uno studio riporta che i fumatori hanno la pressione 10 punti superiore rispetto ai non fumatori. Malgrado il fumo del sigaro non sembra causare patologie alle arterie coronarie, può raddoppiare il rischio di morte per cardiomiopatie ed ipertensione.

In base ai valori che hai indicato nel questionario, il tuo livello di pressione sanguigna è elevato.

Hai anche indicato che non si sta assumendo alcun farmaco per abbassarla.

Il tuo livello di pressione elevato può essere pericoloso per la tua salute. Si consiglia di consultare il proprio medico per analizzare più approfonditamente la situazione e valutare i possibili trattamenti disponibili da poter adottare per contribuire a ridurre la pressione. Nel grafico sotto riportato sono indicate le aree relative alle tue abitudini e comportamenti che possono incidere sul valore della pressione. Prestare particolare attenzione alle aree che sono al limite o a rischio.

I tuoi fattori di rischio per l'ipertensione



Cosa fare - Comportamenti corretti da adottare

- Controlla la tua pressione e consulta il tuo medico se rilevi delle variazioni.
- Se ti vengono prescritti, assumi regolarmente i farmaci per ridurre la pressione.
- Inizia a svolgere una regolare attività fisica.
- Riduci l'assunzione di sodio nella tua dieta.
- Smetti di fumare.
- Riduci l'assunzione di alcool e caffeina.
- Trova ogni giorno il tempo per concederti dei momenti di relax.

Depressione

Cosa causa la depressione ?

I fattori che causano la depressione non sono ancora completamente chiari. Alcune persone che soffrono di depressione affermano che la malattia è stata innescata da eventi particolari o cambiamenti nella vita. L'incidenza degli eventi, non si esaurisce con il singolo evento iniziale che ha portato alla depressione, ma possono determinarsi delle evoluzioni rispetto all'evento scatenante.

E' stato inoltre dimostrato che i fattori genetici e biochimici possono giocare un ruolo nello sviluppo della depressione anche se tuttavia, non sono ancora ben chiare le cause specifiche.

Molti esperti ritengono che la depressione nasca da una combinazione di fattori. Secondo loro alcune caratteristiche biochimiche delle persone possono predisporre alla depressione ed alcuni eventi che accadono nella vita possono innescarne lo sviluppo. Gli eventi scatenanti possono essere diversi da persona a persona, ma molto spesso sono legati alla perdita di una persona cara, alla perdita del lavoro o al doversi spostare dalle proprie radici.

Segni della depressione

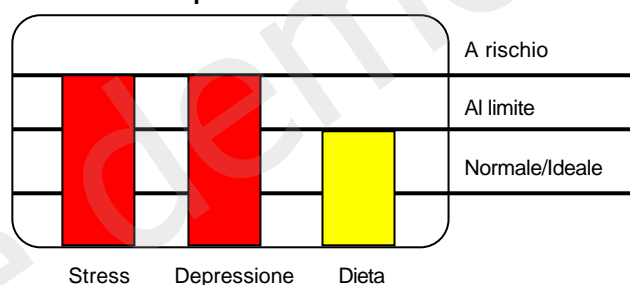
Ciascuno di noi può sentirsi un po' giù di morale ogni tanto, ma se hai costantemente (da diversi giorni o settimane), qualcuno o la maggior parte dei sintomi sotto riportati, può essere un chiaro segno di depressione.

- Aspetto triste, movimenti rallentanti, mancanza di cura del proprio aspetto e della persona.
- Sentimenti come sentirsi triste ed infelice, senza speranza, scoraggiato o svogliato.
- Avere pensieri negativi del tipo "Sono un fallimento", "Io non sono capace", "Nessuno si preoccupa di me".
- Ridotta attività - "Star seduto senza fare niente", "Non ho voglia di svolgere anche le attività meno impegnative"
- Difficoltà a concentrarsi.
- Problemi a relazionarsi con le persone - "Non voglio vedere nessuno", "Mi sento così solo".
- Avere un senso di colpa e bassa autostima - "E' tutta colpa mia", "Dovrei essere punito".
- Avere problemi - Insonnia, perdita o aumento di peso non giustificati, diminuzione del desiderio sessuale o mal di testa.
- Pensare al suicidio - "Sarebbe meglio se morissi", "Mi chiedo se è doloroso morire".

La depressione è un disturbo molto antico e molto comune in tutto il mondo. Può avere sintomi sia a livello fisico che a livello psicologico. Si stima che almeno 1,5 milioni di italiani soffrano di depressione, che è quindi una condizione molto diffusa.

Anche se la depressione è un fenomeno spesso mal interpretato, il grafico seguente rappresenta quanto sei a rischio di depressione ed indica quali sono gli stili di vita che aumentano il rischio di diventare depressi, come per esempio, avere un livello di stress elevato. Alcune ricerche indicano che la mancanza di nutrienti essenziali nella dieta può influenzare l'umore.

Il tuo rischio Depressione



Curare la depressione

Nei casi in cui la depressione è causata da situazioni difficili nella vita, a livello personale possono essere adottati dei comportamenti per poterla tenere sotto controllo.

Affrontare la depressione

Il senso di colpa e lo spreco di energia per rifiutare l'accettazione della propria condizione non aiutano a risolvere il problema. Il fatto di accettare di essere in stato di depressione allevia la pressione.

Riconoscere il problema

Se la tua depressione è causata da una perdita di un affetto, cerca di identificare esattamente il momento in cui è iniziata la tua depressione. Qual è stata la causa? Cosa è successo? Cosa devi fare adesso?

Cosa fare - Comportamenti corretti da adottare

- Tieniti occupato a fare cose che ti piaceva fare in passato. Non escludere dalla tua vita la famiglia e gli amici. Cerca di svolgere attività con altre persone anche se non hai voglia di parlare.
- Stai attivo. Contrasta il calo di energia a livello fisico causato dalla depressione facendo attività fisica.
- Fai attenzione alla tua dieta. Includi nella tua dieta frutta e verdura fresca per incrementare la tua energia.
- Rivolgiti ad uno specialista se i sintomi persistono.

Attività fisica

Un punto di partenza

- L'attività fisica non deve essere estremamente intensa per avere benefici per la salute.
- Uomini e Donne di tutte le età possono trarre importanti benefici dallo svolgere una moderata attività fisica quotidiana.
- Ulteriori benefici per la salute si possono ottenere aumentando la durata dell'attività fisica svolta.
- Le persone sedentarie che vogliono iniziare un programma di allenamento, devono iniziare con delle sessioni brevi (5-10 minuti) di attività fisica e gradualmente incrementare l'intensità e la durata fino a raggiungere il livello desiderato.
- Gli adulti che hanno problemi di salute cronici, quali malattie cardiache, il diabete o l'obesità, o che sono ad alto rischio per queste patologie dovrebbero consultare un medico prima di iniziare a svolgere attività fisica o sportiva.

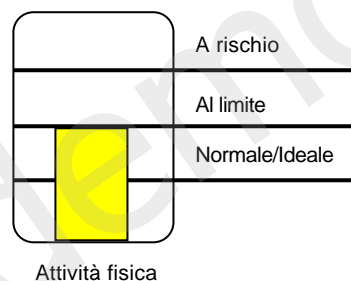
Dati relativi all'attività fisica

- Secondo un'indagine dell'ISTAT, condotta tramite un'intervista diretta, emerge che in Italia circa 18 milioni di persone di età superiore ai 3 anni (pari al 31% della popolazione) praticano sport: il 21,5% in modo continuativo e il 9,6% saltuariamente. Il 28% della popolazione (pari a circa 16 milioni di persone) svolge attività fisica senza praticare uno sport e oltre 23 milioni di persone (pari al 40,6% della popolazione) risultano sedentarie.
- L'attività fisica è meno praticata da :
 - Donne rispetto agli uomini.
 - Persone anziane rispetto a persone più giovani.
 - Persone meno abbienti rispetto a persone più ricche.
- Evitare la sedentarietà. Svolgere anche una leggera attività fisica è meglio di niente, tutti coloro che riescono ad essere attivi fisicamente possono trarre notevoli benefici per la salute.
- Per avere sostanziali benefici per la salute, bisognerebbe svolgere ogni settimana almeno 150 minuti di attività aerobica moderata o attività aerobica intensa per almeno 75 minuti. Da considerare che è possibile suddividere l'attività in piccoli intervalli, svolgendo però sessioni di almeno 10 minuti alla volta.
- L'allenamento con esercizi per sviluppare la forza da benefici ulteriori per la salute, dovrebbero quindi essere effettuati anche allenamenti di ginnastica tonificante o con attrezzi per migliorare lo stato di fitness coinvolgendo tutti i gruppi muscolari principali per almeno due o più giorni alla settimana.

Stai adottando uno stile di vita sano svolgendo una moderata attività fisica nella tua vita quotidiana. Tuttavia, svolgendo un'attività fisica più intensa per almeno tre volte la settimana, potrai avere ulteriori importanti benefici per il tuo stato di benessere e per ridurre i rischi per la tua salute.

- Prevenzione delle malattie
- Migliore qualità della vita
- Riduzione dello stress
- Miglioramento della salute del cuore
- Incremento dell'energia e della vitalità
- Miglioramento dell'auto-stima

Il tuo livello di Attività Fisica



I benefici che può portare l'attività fisica

- Riduce il rischio di sviluppare patologie alle coronarie, ipertensione, cancro al colon ed il diabete.
- Aiuta a ridurre la pressione sanguigna nelle persone affette da ipertensione.
- Aiuta a mantenere in salute le ossa, i muscoli e le articolazioni.
- Riduce i sintomi dell'ansia e della depressione, migliora l'umore e dà una sensazione di benessere.
- Aiuta a controllare il proprio peso, sviluppare la massa muscolare magra e ridurre il grasso corporeo.

Cosa fare - Comportamenti corretti da adottare

- Definire un programma di allenamento che si adatti alle tue disponibilità, al tuo stile di vita ed alle tue condizioni fisico-atletiche.
- Impegnarsi in attività che siano piacevoli e variare i tipi e programmi di allenamento.
- Quando fai attività fisica inizia sempre con 5 minuti di riscaldamento seguiti da 10-30 minuti di attività più intensa che può stimolare l'attività del tuo cuore.
- Trova un compagno con cui praticare insieme l'attività per poter avere una motivazione maggiore.

Gestione dello Stress

Lo stress fa parte della vita. Molto semplicemente, è il modo di reagire fisicamente ed emotivamente quando si vuol cambiare qualcosa. Può essere positivo o negativo. Lo stress può essere lo stato in cui ti senti di fronte ad una situazione difficile o di fronte ad un vago senso di ansia che si prova in quei giorni quando va tutto nel verso sbagliato. In ogni caso puoi imparare a gestire lo stress e tenerlo sotto controllo.

Identificare lo stress

Affrontare lo stress è una cosa del tutto personale. Dal momento che colpisce ogni persona in modo diverso, è importante identificare i propri fattori di stress. In questo modo sarete in grado di gestire nel modo migliore il vostro livello di stress.

1. Fare una lista delle cose che ti causano lo stress. Riflettere attentamente ed includere le cose più importanti oltre alle cose più banali come ad esempio non trovare le chiavi della macchina o avere piccole discussioni per cose di poco conto. Dopo aver compilato la lista iniziale, aggiungi successivamente tutte le nuove situazioni che ti causano stress.
2. Pensare a come lo stress ha influenzato il tuo comportamento. Ha avuto effetti sulla tua salute, sul tuo lavoro o sul modo in cui tratti le persone?
3. Capire se sei più stressato in questo momento rispetto ad uno o due anni fa. Se è così, è cambiata la situazione o le pressioni a cui sei sottoposto oppure hai cambiato il tuo atteggiamento verso di esse?
4. Per situazioni molto importanti (come tossicodipendenza, divorzio, perdita del lavoro, ecc.), è consigliabile rivolgersi ad uno specialista che possa aiutarti a gestire lo stress causato da difficili situazioni.

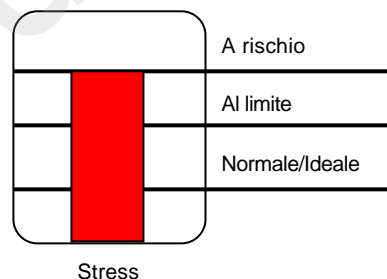
Imparare a gestire lo stress

Adesso puoi iniziare a controllare lo stress. Questo sarà un processo graduale che ti insegnerà quali sono le abitudini positive da adottare e quelle negative da abbandonare.

1. Parla dei tuoi problemi con una persona con cui puoi confidarti che ritieni possa essere aperta e comprensiva con te.
2. Impara a riconoscere i segnali dello stress. Un segnale potrebbe essere l'irrigidimento del collo o dei muscoli della spalla, avere la nausea oppure essere cupo. Quando riconosci questi segnali cerca di rilassarti in modo consapevole.
3. Quando ti senti stressato, valutane la causa. Si tratta di cose di poco conto? Si tratta di qualcosa che non puoi controllare come l'aumento dei prezzi o le condizioni meteorologiche? E' lo stress a causare il problema più che la situazione? Avere il senso dell'umor è spesso la miglior difesa.

4. Suddividere un grosso problema in problemi più piccoli. Ad esempio se un'abitazione ha bisogno di diverse manutenzioni o riparazioni, scegliere un'attività per volta e portarla a termine. Quindi scegliere un'altra attività da iniziare e completare e pian piano il problema sembrerà più gestibile.
5. Pianificare il proprio tempo in modo equilibrato e realistico. Non comprimere la programmazione delle attività rispetto a ciò che puoi effettivamente completare. Lasciare dei cuscinetti per eventuali imprevisti. Per esempio il traffico potrebbe farti ritardare incrementando così il tuo stress.
6. Imparate a rilassarvi. Un modo efficace è quello di fare le cose con calma e lentamente (mangiare o camminare, per esempio). Un altro modo è di sedersi su una sedia e concentrarsi sul rilassamento dei muscoli.

Il tuo rischio stress



Cosa fare - Comportamenti corretti da adottare

- Prenditi una pausa quando stai svolgendo attività stressanti, sia a lavoro che a casa. Pochi minuti di relax possono fare miracoli.
- Impara a rilassarti. Effettua respiri profondi con il diaframma; tenere il respiro per qualche attimo e poi espirare lentamente. Imparare le tecniche per il rilassamento muscolare leggendo dei libri o con il supporto di un istruttore. Massaggiati il collo e ruota spesso le tue spalle per sciogliere i muscoli. Ascolta musica rilassante.
- Dormi le ore necessarie, fai attività fisica regolarmente, e mangia sano per rafforzare le riserve necessarie per lo stress della vita quotidiana comunque inevitabile.
- Parlare dei problemi che hanno su di te un forte impatto a livello emotivo con amici o con un counselor. Questo può ridurre in modo significativo lo stress.

Alimentazione

Consumo di frutta e di verdura - Progetto "Five a day"

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, un consumo adeguato di frutta e verdura cambierebbe la mappa mondiale delle malattie cardiovascolari. Si stima che con 600 grammi di frutta e verdura al giorno si eviterebbero oltre 135 mila decessi, si eviterebbero un terzo delle malattie coronariche e l'11 per cento degli ictus. Le famose 5 porzioni al giorno arrivano in media a 400 grammi, la quantità minima consigliata, dunque, per un menu salutare.

Si consiglia quindi di portare in tavola almeno cinque porzioni al giorno di vegetali.

Questa campagna, adottata e diffusa in molti Paesi grazie a campagne educative di grande successo, anche in Italia la filosofia del five-a-day è riconosciuta come un obiettivo efficace e raggiungibile per assicurarsi un corretto apporto di vitamine e antiossidanti, utili per la prevenzione di malattie cardiovascolari tumorali, oltre che per mantenere il peso forma.

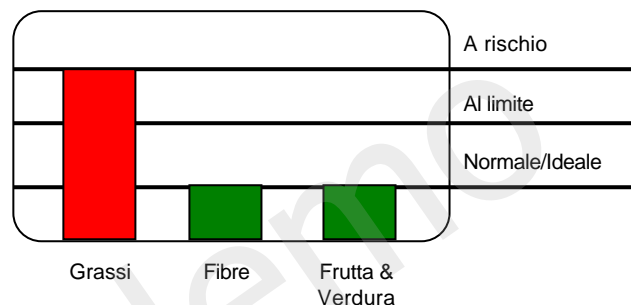
Ma attenzione, non basta badare alla quantità, altrettanto importante per il menu sano è la varietà: non dimenticate di portare in tavola le giuste porzioni e attingere a tutta la tavolozza di colori e di sapori dei frutti e delle verdure.

Come fare la spesa per la salute

- Pianificare in anticipo i pasti della settimana e preparare la lista della spesa, questo per evitare di dover improvvisare ed acquistare cibi preconfezionati non sani.
- Acquistare cibi da venditori al dettaglio piuttosto che dalla grande distribuzione.
- Informarsi sul significato delle etichette in modo da poter scegliere i prodotti più sani.
- Ricordare che i termini "ridotto" e "basso" di fronte agli ingredienti sconsigliati non significano necessariamente che il prodotto è sano. Significa semplicemente che sono presenti in modo diverso rispetto alle caratteristiche originali del prodotto.
- Limitare l'acquisto di alimenti trasformati e conservati che contengono di solito un valore elevato di sodio.
- Acquistare pollame senza pelle per ridurre il consumo di grassi.
- Acquistare carne rossa magra. Anche se costa un pò di più, c'è meno spreco perché c'è una minor quantità di grasso ed inoltre è più salutare.

Anche se la tua dieta potrebbe essere migliorata, stai avendo comportamenti riguardo all'alimentazione che vanno nella giusta direzione. È possibile comunque rafforzare le sane abitudini alimentari, riducendo quelle meno salutari. Ciò permetterà di migliorare ulteriormente il tuo stato di salute generale.

La tua salute alimentare



Cosa fare - Comportamenti corretti da adottare

- Fai regolarmente la colazione tutti i giorni.
- Abituati a mangiare frutta anche lontano dai pasti, per esempio durante le pause al lavoro.
- Non saltare i pasti, potrebbe indurti a mangiare in eccesso al pasto successivo.
- Preferire pasti a base di verdura e legumi piuttosto che a base di carne.
- Pianificare i pasti in anticipo per ridurre le tentazioni ad avere spuntini veloci di cibi poco salutari.
- Scegli cibi a basso contenuto di grassi e di sodio quando è possibile.
- Sostituisci l'acqua al posto di bevande gassate, the e caffè.
- Cucina gli alimenti in forno, alla griglia o sulla piastra piuttosto che friggerli.
- Riduci il consumo di alimenti trasformati e conservati.
- Evita più possibile il consumo di dolci e dessert o cerca di scegliere quelli più leggeri a base di frutta fresca.
- Fai attenzione alle porzioni. Spesso consumiamo più del necessario perché le porzioni che assumiamo sono 2 o 3 volte superiori a quanto necessario.
- Quando mangi fuori casa, opta per cibi più leggeri anziché cibi a base di grasso o fritti.
- Ridurre e limitare al minimo i condimenti come per esempio il ketchup o la maionese.

Che cosa è il cancro ?

Il cancro si sviluppa nel momento in cui le cellule nel nostro corpo iniziano a crescere e duplicarsi senza controllo. Le cellule normali crescono, si replicano e muoiono. Le cellule tumorali, invece di morire, continuano a crescere fino a formare nuove cellule anomale che sostituiscono i tessuti sani. Le cellule tumorali si possono spostare in altre parti del corpo dove possono continuare a crescere. Questo processo denominato metastasi, si verifica in quanto le cellule tumorali si immettono nel circolo sanguigno e linfatico.

Dati relativi ai tumori

- Il cancro rappresenta la seconda causa di morte in Italia (30%) dopo le patologie cardiocircolatorie (39%).
- Alla metà degli uomini ed un terzo delle donne sarà diagnosticata una forma di tumore.
- Il 90% dei casi di tumore si verificano nelle persone con età superiore a 50 anni.

Sintomi

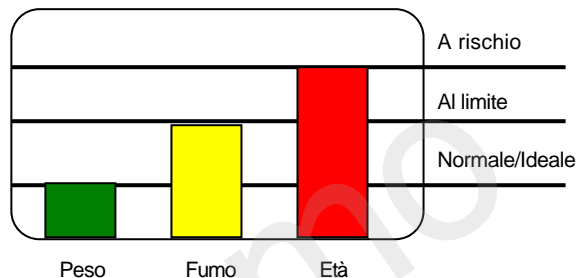
I sintomi di un tumore variano notevolmente a seconda del tipo ed in base allo stadio in cui si trova.

Di seguito sono indicati alcuni sintomi che potrebbero essere segnali di avviso di presenza di un tumore.

- Perdita di peso non giustificata.
- Febbre continua.
- Costante sensazione di fatica.
- Vertigini.
- Alterazioni delle urine o delle feci.
- Ferite che non riescono a guarire.
- Difficoltà a deglutire.
- Tosse fastidiosa e raucedine.
- Cambiamenti di forma o di colore di nei o verruche.
- Noduli sotto pelle.

In base alle risposte ed ai valori che hai indicato nel questionario, potresti essere a rischio di sviluppare tumori. Per ridurre il rischio, è importante prendere misure proattive e preventive come quelle descritte nella sezione "Cosa fare - Comportamenti corretti da adottare" di seguito.

Il tuo rischio per i tumori



Trattamento

E' possibile guarire da un tumore se viene individuato e trattato nelle fasi iniziali di sviluppo. I diversi tipi di cancro crescono a ritmi diversi e rispondono in modo diverso ai trattamenti. Spesso i tumori possono essere trattati con interventi chirurgici, radioterapia, chemioterapia o immunoterapia.

Se ti viene diagnosticata una qualsiasi forma di cancro, chiedi spiegazioni al tuo medico su quale sia l'obiettivo dell'eventuale trattamento adottato. E' importante sapere se il trattamento ha lo scopo di curare, controllare o alleviare i sintomi del tumore.

Cosa fare - Comportamenti corretti da adottare

- Parla con il tuo medico circa i possibili controlli che possono essere effettuati per poter individuare eventuali tumori nello stadio iniziale se sei ad elevato rischio di tumore in base all'età o alla tua storia familiare.
- Se ti esponi ai raggi solari, ricordati di applicare la protezione ogni giorno, indipendentemente dalle condizioni meteorologiche.
- Mantieni il peso ideale.
- Cerca di essere fisicamente attivo tutti i giorni.

Salute del cuore

Di seguito la misura della salute del tuo cuore

Il tuo livello di Pressione Sanguigna è : 80/120mm Hg

Normale/Ideale : sotto 120/80 mmHg
 Al limite : tra 120/80 e 139/89 mmHg
 A rischio : 140/90 mmHg o superiore

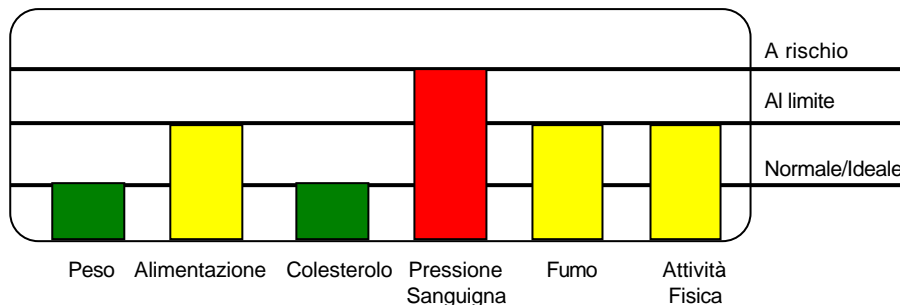
Il tuo BMI : 20,8

Sottopeso: 18.49 o inferiore
 Normale/Ideale : tra 18.5 e 24.9
 Sovrappeso : tra 25 e 29.9
 Obeso : tra 30 e 39.9
 Grave Obesità : 40 o superiore

Il tuo livello di attività fisica : 3 giorni

Normale/Ideale : 4+ giorni alla settimana
 Al limite : 2-3 giorni alla settimana
 A rischio : 1 giorno alla settimana o meno

I fattori di rischio per il tuo cuore



Quali sono i tuoi fattori di rischio per le patologie cardiache?

I fattori di rischio per le patologie cardiache si suddividono in due categorie, controllabili ed incontrollabili. I fattori di rischio controllabili dipendono dagli stili di vita quotidiani e che possono portare a patologie del cuore. Queste includono il fumo, il peso, la dieta, l'attività fisica e lo stress. I fattori di rischio non controllabili sono quelle condizioni che non possono essere cambiate con la modifica del comportamento come l'età, la storia familiare ed il sesso.

Focalizzando l'attenzione sui positivi cambiamenti dello stile di vita, puoi incidere in modo significativo sul rischio cardiaco.

Riconoscere in anticipo i sintomi di un attacco cardiaco:

- Una sensazione di pressione, compressione, dolore o qualsiasi disturbo avvertito nel centro del torace, sotto lo sterno o in mezzo alla schiena.
- Il dolore o la pressione può andare e venire, specialmente nelle donne.
- Il dolore può irradiarsi dal torace alle spalle, collo, mandibola, braccia o schiena.
- Una diffusa sudorazione fredda nella parte superiore del corpo.
- Mancanza di respiro come se si avesse una corda stretta attorno al torace.
- Bruciore di stomaco, nausea o vomito, specialmente quando non sembra sia associato a quello che abbiamo mangiato.
- Capogiri o forte sensazione di debolezza, specialmente quando ti alzi in piedi. Questa sensazione è spesso accompagnata da uno o più sintomi descritti precedentemente.
- Ansia o sensazione di sentirsi morire.
- Cambiamento del colorito in pallido o grigio.
- Insolita stanchezza ed inspiegabile fatica, specialmente nelle donne.

Se tu o qualcuno che è con te ha i sintomi di un attacco cardiaco, RICHIEDERE IMMEDIATAMENTE SOCCORSO MEDICO. Non ritardare a chiedere soccorso, indipendentemente dai risultati del tuo Report Personale.

Cosa fare - Comportamenti corretti da adottare

- Prendi provvedimenti per mantenere sotto controllo il tuo peso. Se sei in sovrappeso, il tuo cuore deve lavorare di più per pompare il sangue attraverso le arterie. Questo può aumentare la pressione sanguigna e comporta un inutile sforzo aggiuntivo per il tuo cuore.
- Attività fisica. Una regolare attività fisica svolta per 3 o 4 volte alla settimana, riduce il rischio di problemi cardio-vascolari. L'attività e l'esercizio fisico aiutano il cuore a pompare una maggior quantità di sangue con minore sforzo.
- Riduzione assunzione di sale. Il sale aumenta la ritenzione dei liquidi comportando un aumento del volume di sangue nelle tue arterie aumentando in questo modo la pressione sanguigna in molte persone. E'consigliabile evitare cibi molto salati come ad esempio prosciutto o patate fritte.
- Farmaci. Se soffri di ipertensione rivolgiti al tuo medico che potrà prescriverti dei farmaci per ridurre la pressione. Ci sono molti tipi di farmaci che agiscono in vari modi.



Il colesterolo è una sostanza soffice, cerosa, formato principalmente da grassi che è presente nel circolo sanguigno ed all'interno delle cellule del corpo. Il nostro organismo produce una parte del colesterolo ed il resto deriva dai cibi di origine animale che assumiamo (cibi come carne bianca o rossa, uova, burro, formaggio e latte intero).

La abitudini alimentari scorrette sono la prima causa di ipercolesterolemia; comunque spesso, può anche essere ereditario. Non si evidenziano sintomi o segni in caso di colesterolo elevato ed è per questo che è raccomandato di verificare il livello del colesterolo, tramite le analisi del sangue, almeno una volta all'anno.

Colesterolo "buono" e "cattivo"

Ci sono due tipi di colesterolo :

- Colesterolo HDL (high-density lipoprotein) detto anche colesterolo "buono", aiuta a rimuovere il colesterolo che può ostruire le arterie e ridurre l'afflusso sanguigno. Quindi, per quanto riguarda il colesterolo HDL, è meglio avere valori più elevati; un valore di HDL pari a 60 mg/dL o superiore rappresenta un fattore importante di protezione per le patologie cardiovascolari.
- Colesterolo LDL (low-density lipoprotein) detto anche colesterolo "cattivo", in caso di valori elevati, può invece incrementare il rischio di patologie cardiovascolari. Quindi per quanto riguarda il colesterolo LDL è meglio avere valori più bassi. Valori pari o inferiori a 100 mg/dL sono ottimali.

Come valutare i valori*

Quando viene misurato il colesterolo, sono indicati i valori del colesterolo totale, colesterolo HDL ed LDL. Per quanto riguarda il colesterolo totale i valori raccomandati sono pari a 200 mg/dL o inferiori; se i valori sono superiori a 240 mg/dL si ha un rischio due volte maggiore per le coronaropatie e quindi per patologie al cuore.

Le analisi del sangue misurano anche il valore dei trigliceridi presenti nel sangue. Un valore elevato di trigliceridi ed ancor di più, elevati valori di colesterolo LDL ("cattivo") possono accumularsi nelle pareti delle arterie che portano il sangue al cuore ed al cervello ostruendo il flusso sanguigno.

***Siccome sono molti i fattori da considerare, inclusa la storia familiare e la storia personale, i livelli ed i "range" raccomandati possono variare da individuo ad individuo. Per questo motivo è importante consultare il proprio medico per determinare quali sono i livelli consigliati per te.**

Colesterolo

Cosa significa il termine Ratio (Rapporto)?

La maggior parte delle persone dovrebbe tenere un rapporto di colesterolo totale e colesterolo HDL pari o inferiore a 5:1 con un valore ideale pari a 3,5 :1. Per calcolare il tuo Ratio relativo al colesterolo, devi dividere il valore del colesterolo totale per il valore del colesterolo HDL.

Tieni conto che è considerato più importante conoscere il valore del colesterolo totale rispetto al Ratio quando deve essere individuato un trattamento specifico per ridurre il rischio di patologie cardiache.

Fattori di rischio

Ci sono molti fattori che posso contribuire ad avere valori elevati di colesterolo, alcuni sono controllabili (come la dieta, il peso, il fumo e l'attività fisica), mentre altri non lo sono. I fattori non controllabili includono :

- Sesso : dopo la menopausa, nelle donne, il livello di colesterolo LDL tende ad aumentare, aumentando quindi per loro il rischio di patologie cardiache.
- Età : per gli uomini con età superiore a 45 anni e le donne con età superiore a 55 anni il rischio aumenta.
- Storia familiare : il rischio aumenta se un nostro genitore o un fratello o sorella hanno sofferto precocemente di una patologia cardiaca.
- Anche una pressione sanguigna superiore o pari a 140/90 incrementa il rischio di patologie cardiache.

Cosa fare - Comportamenti corretti da adottare

Ci sono diversi modi per gestire l'ipercolesterolemia :

- Parla con il tuo medico riguardo alla periodicità dei controlli che devi effettuare e se necessario assumi regolarmente i medicinali prescritti.
- Incrementa i comportamenti corretti e riduci quelli scorretti. Puoi ridurre il livello del colesterolo LDL (cattivo) preferendo alimenti che contengono grassi monoinsaturi come ad esempio il tonno, il salmone, noci ed avocado i quali hanno anche un alto contenuto di acidi grassi Omega 3 ed Omega 6. Riduci invece il consumo di alimenti che contengono grosse quantità di grassi saturi o grassi idrogenati /modificati.
- Fai attenzione al consumo di grassi. Un grammo di grasso ha 9 calorie rispetto alle proteine ed i carboidrati che ne hanno 4. Limita le calorie giornaliere provenienti da grassi al 25-35 %.
- Aumenta il consumo di fibre, cerca di consumare almeno 24-30 grammi di fibra al giorno. Le fibre solubili contenute ad esempio nella farina d'avena, fagioli, piselli, orzo, agrumi e verdure crucifere (cavoli, broccoli, cavolfiore, bietola, ecc...) aiutano ad abbassare il livello del colesterolo nel sangue.
- Mantieni un peso ideale, l'essere sovrappeso può incrementare il livello di LDL, abbassare il livello di HDL ed incrementare il livello di colesterolo totale.
- Liberarsi dai vizi nocivi alla salute, il fumo, ad esempio, danneggia i vasi sanguigni ed accelera il processo di indurimento delle arterie, aumentando il rischio di patologie cardiache e ictus.

Cura personale e sicurezza stradale

Suggerimenti per una guida sicura

Ricorda di essere prudente, consapevole e responsabile quando sei alla guida. Ogni 2 ore circa, in Italia qualcuno muore a causa di un incidente stradale. L'uso della cintura di sicurezza può comunque fare la differenza. Si calcola che l'uso delle cinture di sicurezza riduca del 45% il rischio di lesioni gravi o fatali.

Osserva le seguenti linee guida per aiutarti a ridurre i rischi su strada :

- Sii prudente agli incroci.
- Dai sempre la precedenza.
- Riposati (dormi) bene prima di una lungo viaggio.
- Evita di guidare da solo se devi fare un lungo viaggio. Pianificare le soste ed il cambio alla guida ogni qualche ora o comunque se necessario.
- Guida con prudenza ed in modo accorto.
- Procedere ad una velocità troppo elevata o anche troppo lenta può incrementare le probabilità di incidente.
- Durante un lungo viaggio, fai una sosta ogni 150 Km circa o ogni due ore, scendi dall'auto e fai qualche passo, questo aiuta a combattere la fatica.
- Fermati in una zona sicura se devi effettuare una telefonata : il 25% degli incidenti sono causati dalla distrazione.
- Non inviare messaggi dal cellulare quando sei alla guida : hai una probabilità 23 volte superiore di avere un incidente se utilizzi il tuo cellulare per inviare messaggi quando sei alla guida.

Assunzione di alcool e guida

- Non bere alcolici prima di metterti alla guida o non salire su veicoli se il conducente ha bevuto alcolici prima di mettersi alla guida.
- L'alcool condiziona negativamente la capacità di guida; l'alcool ha anche un'azione sedativa ed anche una sola bevuta alcolica può indurre fatica o spossatezza.
- L'abuso di alcol e' la causa di oltre il 30% degli incidenti stradali.
- Nel 2011, gli incidenti stradali causati dall'abuso di alcool hanno causato circa 3.000 vittime.

Sonno

Circa 18 milioni di italiani ogni anno soffrono di insonnia cronica o disturbi del sonno. Questi disturbi interferiscono con il lavoro, con la guida e con la vita quotidiana. Provate a seguire i seguenti consigli per dormire meglio la notte.

- Vai a letto ed alzati alla stessa ora tutti i giorni, anche nel week end e durante le vacanze.
- La sera, limita il consumo di alcool, non mangiare troppo o non fare spuntini pesanti, evita di assumere caffeina nelle due ore prima di andare a letto.
- Se i disturbi del sonno persistono, consulta il tuo medico per verificare che non siano patologie in corso che possano condizionare la qualità e la quantità del sonno.

Protezione dai raggi solari

Una esposizione prolungata ai raggi solari è la causa principale di malattie della pelle e del melanoma (tumore della pelle).

- Usa gli occhiali da sole e la crema protettiva con fattore protezione 15 o superiore quando ti trovi all'aperto o ti esponi direttamente ai raggi solari.
- Evita di stare all'aperto per lunghi periodi di tempo, specialmente nelle ore più calde della giornata quando i raggi ultravioletti sono più intensi.
- Indossa occhiali dal sole con 99-100% di assorbimento dei raggi UV.
- Effettua annualmente una visita dermatologica per verificare se ci sono segnali di danni alla pelle causati dal sole o di sospetti melanomi.

Suggerimenti per la sicurezza quando sei alla guida di una moto

Secondo il ministero dei trasporti, le persone alla guida di motoveicoli che non indossano il casco, hanno una probabilità del 40% superiore di avere un decesso a causa di un trauma alla testa ed una probabilità del 15% superiore di avere un infortunio rispetto a coloro che indossano il casco in caso di incidente. Secondo alcuni studi, negli incidenti, le ferite interessano principalmente la testa, le braccia e le gambe. Indumenti protettivi e attrezzature, con i colori evidenti o materiale riflettenti hanno una triplice funzione :

- Confort.
- Protezione dalle interperie.
- Protezione da traumi o ferite.
- **Non guidare mai senza indossare un casco omologato e senza protezioni per gli occhi.**

Salute Femminile

Nella società di oggi, le donne svolgono ruoli diversi come madri, figlie, mogli, casalinghe, lavoratrici. Anche se gratificanti, questi ruoli possono essere fisicamente e mentalmente estenuanti. A volte è facile per una donna dimenticarsi della propria salute personale. Di seguito alcune problematiche da tenere in considerazione.

Immagine del proprio corpo

Sviluppare e migliorare un'immagine positiva del vostro corpo e avere un sano atteggiamento mentale è fondamentale per la vostra felicità e per il vostro benessere. Una dieta equilibrata ed esercizio fisico regolare non solo aiutano a mantenersi fisicamente in forma, ma contribuiscono anche ad alleviare lo stress e sentirsi meglio con noi stessi.

Tumori

Il tumore al seno è la preoccupazione principale per le donne. Solo il 5-10% di cancro al seno è dovuto a fattori ereditari ed il rischio di una donna di sviluppare il tumore al seno aumenta con l'età.

Gli studi hanno mostrato una probabilità leggermente maggiore di sviluppare un tumore al seno nelle donne che :

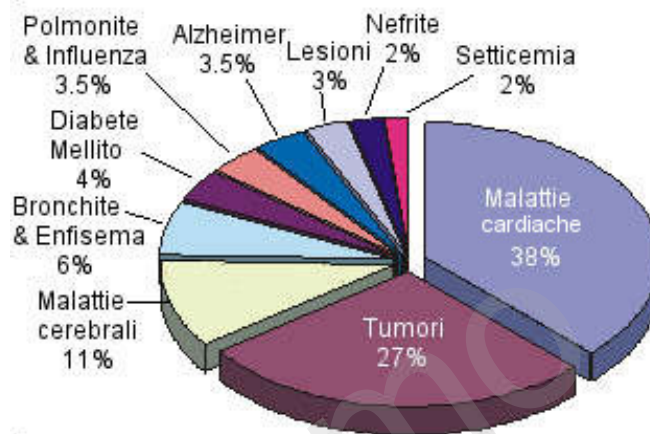
- Alle quali il ciclo mestruale è iniziato prima dei 12 anni.
- Non hanno figli o non hanno partorito prima dell'età di 30 anni.
- Hanno effettuato la terapia sostitutiva di estrogeni.
- Hanno un parente di primo grado (madre, sorella, figlia) che ha avuto il tumore al seno.

La diagnosi precoce è la chiave per poter individuare e curare nel miglior modo il tumore al seno. Ogni donna dovrebbe seguire il seguente programma per effettuare gli esami al seno :

Età	Auto esame	Esame Clinico	Mammografia
20-40	Ogni mese	Ogni 3 anni	*
40 +	Ogni mese	Ogni anno	Ogni anno

* Parlarne con il medico

Principali cause di morte nelle donne di età maggiore a 18 anni



Osteoporosi

L'osteoporosi è una malattia in cui le ossa diventano fragili e sono più soggette a fratture. Se non viene prevenuta o se non viene trattata adeguatamente, l'osteoporosi può progredire, senza manifestare alcun dolore fino ad una rottura delle ossa. Queste rotture si verificano in genere nelle anche, nella spina dorsale ed ai polsi. L'osteoporosi può compromettere la capacità di una persona di camminare autonomamente e può causare invalidità prolungata o permanente ed addirittura la morte.

Per ridurre il rischio di osteoporosi è necessario :

- Seguire una dieta equilibrata ricca di calcio e vitamina D.
- Essere fisicamente attivi (camminare, fare jogging o fare escursionismo che sarebbe l'ideale).
- Vivere una vita sana, senza fumare ed evitando un consumo eccessivo di alcol.
- Chiedete al vostro medico di effettuare il test della densitometria ossea.

Cosa fare - Comportamenti corretti da adottare

- Se attualmente fumi stabilisci un piano per smettere.
- Impegnati ad effettuare una regolare attività fisica.
- Goditi la vita! Gestisci il tuo livello di stress e trascorri il tuo tempo con le persone con cui ti senti bene.
- Segui una dieta equilibrata e sana.
- Consulta il tuo medico per effettuare controlli regolari come metodo di prevenzione delle malattie.

Prevenzione delle malattie

Le scelte ed i comportamenti quotidiani influenzano la nostra vita e la nostra salute. Bisogna tenere in considerazione che il livello di esercizio fisico che svolgiamo, il modo in cui gestiamo lo stress, e tutte le nostre abitudini quotidiane influenzano la nostra salute. Mantenersi in salute è molto importante, ma è anche necessario monitorarla.

Effettuare controlli periodici può aiutare ad individuare le malattie nelle fasi iniziali, quando possono essere trattate nel modo migliore. Il primo passo per una corretta prevenzione è sapere quando e quanto spesso effettuare i controlli. Questa pagina spiega quali sono i più comuni controlli preventivi da effettuare consigliati dai medici. Se non sei sicuro di quando hai effettuato per l'ultima volta un controllo per una malattia specifica, consulta il tuo medico.

- Il controllo della pressione sanguigna misura due livelli di pressione nei vasi sanguigni. L'ipertensione è una malattia senza sintomi e può portare ad infarti o ictus.
- L'esame clinico del seno viene effettuato da un medico per verificare se ci sono noduli al seno o se ci sono segni di qualche anomalia.
- La mammografia è un esame radiografico che rileva i tumori al seno o problemi di vario tipo.
- L'esame del colesterolo verifica il livello dei grassi presenti nel sangue. Un alto livello di colesterolo è collegato alle patologie cardiache.
- L'esame alla prostata ed al retto verificano l'esistenza di anomalie all'intestino e/o alla prostata, incluso anche il tumore.
- Il Glaucoma test verifica se c'è un incremento della pressione sanguigna nell'occhio. Il Glaucoma può portare alla cecità se non viene curato.
- Il Pap test è utilizzato per evidenziare segni preliminari di tumore al collo dell'utero o all'utero.
- La Sigmoidoscopia può evidenziare segni preliminari di anomalie o tumori all'intestino (colon e retto).
- L'analisi del sangue presente nelle feci può evidenziare segni preliminari di anomalie o tumori all'intestino (colon o retto).
- L'esame della vista individua cambiamenti o malfunzionamenti della funzionalità visiva.

Sei in linea con i controlli consigliati?	
Autopalpazione del seno	✓
Visita di controllo al seno	☹
Mammografia	☹
Pap-test	☹

☹ Potresti non essere in linea con i controlli consigliati

✓ Sei in linea con i controlli consigliati

* Parlane con il tuo medico

Controlli preventivi consigliati in base all'età

* Non consigliato

Controlli da effettuare	20-29	30-39	40-49	50 +
Pressione sanguigna	Annualmente	Annualmente	Annualmente	Annualmente
Autopalpazione del seno	Mensilmente	Mensilmente	Mensilmente	Mensilmente
Visita di controllo al seno	Ogni 5 anni	Ogni 3 anni	Annualmente	Annualmente
Mammografia	*	*	Ogni 1-2 anni	Annualmente
Colesterolo	Ogni 3-5 anni	Ogni 3-5 anni	Ogni 3-5 anni	Ogni 3-5 anni
Diabete	*	*	Ogni 3-5 anni	Ogni 3-5 anni
Prostata / esame rettale	*	*	Parlane con il tuo medico	Parlane con il tuo medico
Glaucoma test	*	*	*	Ogni 2-3 anni
Pap test	Ogni 1-2 anni	Ogni 1-2 anni	Ogni 1-2 anni	Ogni 1-2 anni
Visita di controllo generale	Ogni 2-3 anni	Ogni 2-3 anni	Ogni 2-3 anni	Ogni 1-2 anni
Controllo dentale	Annualmente	Annualmente	Annualmente	Annualmente
Sigmoidoscopia	*	*	*	Ogni 3-5 anni
Colonscopia	*	*	*	Ogni 10 anni
Esame sangue nelle feci	*	*	*	Annualmente
Esame della vista	Ogni 2-3 anni	Ogni 2-3 anni	Ogni 2-3 anni	Ogni 2-3 anni

Controllo del peso

Il 43% degli italiani è considerato sovrappeso o obeso e questa percentuale tende a salire. Un indice per determinare se qualcuno è in sovrappeso è l'indice di massa corporea (BMI). Gli intervalli di valori per determinare le classi del BMI si basano sugli effetti che il peso corporeo ha sulle malattie e sulla mortalità.

Il tuo BMI è : 20,8. Compara il tuo BMI con i valori di riferimento della seguente tabella.

BMI	Situazione Peso
Sotto 18.5	Sottopeso
tra 18.5 e 24.9	Normale
tra 25.0 e 29.9	Sovrappeso
tra 30.0 e 39.9	Obeso
40.0 e superiore	Grave obesità

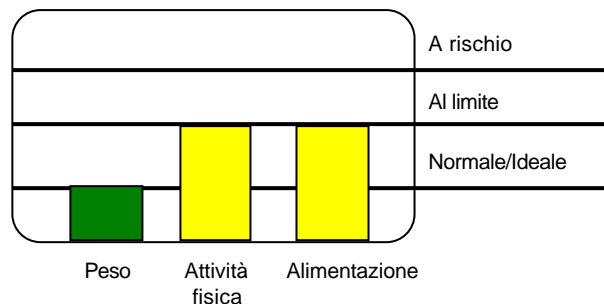
Congratulazioni, il tuo BMI è nel range di valori ottimale!

Di seguito puoi trovare alcuni suggerimenti che possono aiutarti farti perdere peso secondo i tuoi obiettivi :

Cerca di controllare la situazione

- Cerca di fare acquisti oculati. Mangia qualcosa di sano prima di andare a fare la spesa per evitare di effettuare gli acquisti quando sei affamato.
- In casa fai rifornimento di frutta, verdure, acqua ed alimenti a basso contenuto calorico.
- Condividi il tuo programma per raggiungere o mantenere il tuo peso ideale con amici e familiari e chiedi il loro supporto.

Il tua situazione rispetto al peso



Privilegia il consumo di frutta e verdura

- E' fondamentale consumare almeno cinque porzioni di frutta o verdura al giorno.
- Cerca di mangiare diversi tipi di frutta e verdura che hanno colori diversi, per poter assumere una varietà di sostanze nutritive.
- Tenere nel frigo dei contenitori con frutta e verdura già pulita e pronta per poter essere consumati più facilmente.

Cerca di capire i motivi per cui mangi in eccesso

- Oltre alla fame , ci sono altri motivi per cui si mangia , come per esempio per celebrare qualcosa, per migliorare il tuo umore, per combattere la noia o giusto perché hai a disposizione del cibo anche quando non hai fame. Mangiare quando non hai fame può farti assumere parecchie calorie in eccesso.
- Tieni un diario alimentare per qualche giorno. Scrivi ciò che mangi nel corso della giornata, come ti senti quando scegli i cibi e per quale motivo hai scelto quei cibi, si può imparare molto comprendendo ragioni che stanno dietro le scelte alimentari.
 - Trova soluzioni alternative al mangiare. Se sei annoiato vai a fare una passeggiata, leggi un libro o chiama un amico. Se sei stanco fai attività fisica. Se non riesci a resistere al desiderio di mangiare quando sei ad un buffet o ad un rinfresco , mastica una chewing-gum o tieni un bicchiere con una bevanda in mano sorseggiando ogni tanto.

Postura e problemi all'apparato muscolo-scheletrico

I problemi all'apparato muscolo-scheletrico coinvolgono i nervi, i muscoli e le strutture di supporto come ad esempio i dischi intervertebrali. I disturbi possono essere di vario tipo, essere periodici di lieve gravità fino a gravi patologie croniche debilitanti.

Le patologie muscolo-scheletriche causate dall'attività lavorativa o dalle attività quotidiane (non traumi acuti) possono comprendere infiammazioni, degenerazioni, rottura fisiologica di muscoli, tendini, nervi e delle cartilagini articolari. Le patologie più comuni sono: la sindrome del Tunnel Carpale, infiammazioni dei tendini e guaine sinoviali (tendiniti), rigidità del collo, mal di schiena. Qualsiasi sia la postura e le attività che devi svolgere durante il lavoro, esistono studi che forniscono indicazioni e suggerimenti su come poter ridurre la fatica ed i disagi dovuti all'attività lavorativa. E' molto importante seguire le indicazioni seguenti per poter prevenire gli infortuni e la patologie croniche.

Affaticamento degli occhi quando stai al computer

Se soffri di mal di testa quando lavori al computer oppure hai dolore al collo, alle spalle o alla schiena, questo potrebbe essere dovuto ad una postura scorretta. Secondo la normativa in vigore le persone che dovrebbero usare il computer più di 4 ore al giorno dovrebbero fare un esame della vista prima di iniziare a lavorare su un computer e successivamente una volta all'anno. Per ridurre l'affaticamento della vista dovresti adottare le seguenti misure:

- Posiziona il monitor direttamente davanti a te ad una distanza approssimativa di 50 - 75 cm.
- Assicurarsi che il monitor non sia posizionato troppo in alto o troppo in basso. Il bordo superiore del monitor dovrebbe essere all'altezza degli occhi.
- Mantieni una corretta postura quando stai al computer: tieni la schiena dritta e le spalle all'indietro.
- Distogli lo sguardo dallo schermo del computer ogni 30 minuti, e metti a fuoco (fissa) per 5-10 secondi un oggetto distante all'esterno o verso un corridoio o un'altra stanza.

Stare seduti o in piedi per parecchio tempo o svolgere un'attività al computer prolungata

La fatica si verifica più spesso nei muscoli mantenuti in una posizione statica per un lungo periodo. Per ridurre la fatica muscolare:

- Posiziona la tastiera del computer all'altezza del gomito o leggermente più in basso.
- Controlla spesso la tensione delle spalle, se sono tese cerca di rilassarle.
- Ogni tanto cerca di variare la tua postura. Quando puoi prenditi dai 30 secondi ad 1 minuto di pausa dalla tua postazione di lavoro e fai qualche esercizio leggero di allungamento (stretching).
- Posiziona il mouse e la tastiera vicino al corpo da poterci lavorare confortevolmente ed in modo da non doverti allungare per poterli utilizzare.
- Cerca di evitare di stare seduto per lunghi periodi. Ogni tanto alzati in piedi e fai qualche passo.
- Quando sei in piedi cerca di stare dritto e non incurvare la schiena.
- Indossa delle solette ammortizzanti o calzature ammortizzate.

Sollevare oggetti

Sollevare oggetti con la schiena curva può causare una pressione eccessiva sui dischi intervertebrali. Per evitare questo, tieni la schiena dritta e piega le ginocchia quando devi sollevare degli oggetti. Sollevare gli oggetti in modo scorretto può causare dei danni alla colonna o gravi mal di schiena. Di seguito ci sono alcuni suggerimenti per sollevare nel modo corretto gli oggetti pesanti:

- Posizionati vicino all'oggetto da sollevare con appoggio fermo e con gambe divaricate.
- Piegare le ginocchia ed abbassarsi mantenendo la schiena dritta.
- Fissare bene la presa e tenere l'oggetto da sollevare vicino al vostro corpo.
- Assicurati di utilizzare i muscoli delle gambe e non quelli della schiena quando ti alzi per sollevare l'oggetto.
- Rilassa la schiena per mantenere l'equilibrio ed alzati raddrizzando le ginocchia.
- Distendi lentamente ed in modo costante le gambe per sollevare l'oggetto senza strappi.

Cosa fare - Comportamenti corretti da adottare

- Predisponi il tuo posto di lavoro in modo ergonomico.
- Fai annualmente l'esame della vista. Se porti gli occhiali o lenti a contatto, assicurati che la correzione sia idonea per lavorare al computer.
- Utilizzare monitor antiriflesso o installare un dispositivo antiriflesso se il tuo monitor non è predisposto.
- Sbatti le palpebre frequentemente, questo permette di lubrificare meglio i tuoi occhi ed evitare secchezza ed irritazione.
- Alzati frequentemente e muovi le braccia, le gambe, la schiena il collo e le spalle.
- Se fai lavori ripetitivi ogni tanto fai una pausa ed interrompi l'attività.

Piano di azione personale

Pianificate con precisione come avete intenzione di migliorare i vostri stili di vita e modificare i vostri comportamenti, è il modo migliore per ottenere effettivamente i risultati desiderati. Usate questa pagina per pianificare i cambiamenti che volete adottare. Ricordatevi di essere realistici. Non rischiate di fallire nel pianificare in modo errato le attività da svolgere per raggiungere i vostri obiettivi. Prendetevi il tempo necessario per pensare con cura a ciascun passo che dovrete compiere e pensate che i vostri sforzi saranno compensati dal raggiungimento di un miglior stato di salute e benessere. Presto sarete sulla giusta strada per essere in forma ed avere una vita sana. Buona fortuna!

I miei obiettivi personali sono : _____

Raggiungerò gli obiettivi entro _____

I passi che mi accingo a compiere per raggiungere i miei obiettivi : Data di completamento

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Ostacoli

Gli ostacoli per raggiungere i miei obiettivi sono :

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Come superare gli ostacoli

Le vie che dovrò seguire per superare gli ostacoli sono :

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

La ricompensa che mi darò al raggiungimento degli obiettivi :
