



## **REPORT PERSONALE SINTETICO**

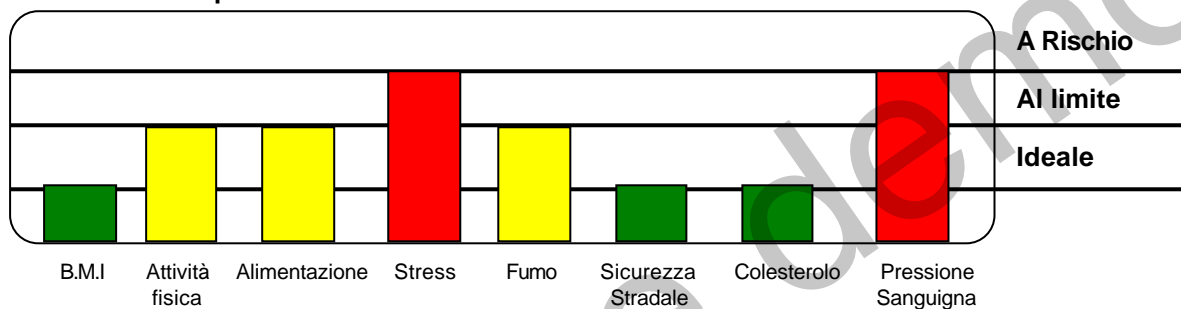
11 Settembre 2012

versione demo

## Stato di salute generale

Il tuo punteggio relativo allo stato di salute generale è 55 ed è stato calcolato in base alle risposte che hai fornito riguardo le tue abitudini ed i tuoi stili di vita. Un punteggio superiore a 80 indica che, complessivamente, lo stile di vita ed i comportamenti sono corretti. Un punteggio inferiore a 80 indica invece che si potrebbe essere a rischio di sviluppare alcune malattie o particolari condizioni di salute. Questo report vi fornirà informazioni e suggerimenti su come possono essere rafforzati i vostri comportamenti salutari e su come poter migliorare gli stili di vita non corretti.

### Situazione Complessiva



### Situazione Complessiva

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	= 80/120	Colesterolo Totale/HDL	= 2,2		

### ***Il tuo livello riguardo la tua Alimentazione è : Al limite***

Anche se la tua dieta potrebbe migliorare, i tuoi comportamenti riguardo l'alimentazione vanno nella giusta strada.

Le cattive abitudini alimentari rappresentano un fattore di rischio importante per le principali cause di morte e diverse patologie croniche come le malattie cardiovascolari, cancro e diabete. La corretta alimentazione è uno dei fattori più importanti per avere uno stile di vita sano.

Alimentandosi con una varietà di cibi sani e limitando l'assunzione di grassi, sodio e calorie, può aiutarvi a raggiungere uno stato di salute ottimale. Assicuratevi che la vostra dieta includa ogni giorno porzioni di frutta e verdura ed anche pane integrale, pasta e cereali. Assumente alimenti ricchi di proteine, ma fate attenzione a scegliere quelli a basso contenuto di grassi e colesterolo. Limitate l'assunzione di alimenti trasformati, quali per esempio gli hot dog, carni in scatola ed insaccati. Ricordate che la maggior parte dei dolci sono ricchi di grassi e calorie e offrono un valore nutritivo molto basso o nullo.

E' importante saper leggere le etichette degli alimenti per pianificare e gestire al meglio la dieta di ogni giorno. Questa conoscenza è utile anche per preparare la lista degli acquisti da effettuare. Consumando i pasti a casa piuttosto che mangiare fuori, aiuta a mantenere il consumo di grassi e calorie sotto controllo. Fast food e ristoranti propongono spesso cibi ad alto contenuto calorico e di grassi. Inoltre, le porzioni che vengono servite sono solitamente più abbondanti del necessario, e questo eccesso, nel tempo, può portare ad un aumento del peso.

### ***Il tuo livello di Attività Fisica è : Al limite***

Hai indicato che non svolgi attività fisica. I fattori di rischio diminuiscono se si cambia lo stile di vita sedentario e si inizia a svolgere una regolare attività fisica.

Svolgere una corretta e regolare attività fisica ha un impatto positivo sulle patologie coronariche, ipertensione, colesterolo, cancro, ansia, diabete ed obesità. L'esercizio fisico può essere ancora più importante se nella vostra storia familiare si è verificata una di queste condizioni; inoltre, l'esercizio fisico regolare aiuta a mantenere sane le ossa, i muscoli e le articolazioni.

Per ottenere i migliori risultati, assicurarsi che il piano di allenamento comprenda attività aerobiche ed esercizi tonificanti a carico naturale o con attrezzi. Le attività aerobiche sono quelle dove si mantiene una frequenza cardiaca elevata compresa in un intervallo desiderato per tutta la durata dell'allenamento, come per esempio nel nuoto, nella corsa, nel pattinaggio, o in bicicletta. E' importante svolgere sessioni di attività aerobica per almeno tre volte a settimana e per almeno 20-30 minuti e durante ogni sessione è importante mantenere un livello minimo di impegno fisico. Gli esercizi tonificanti a carico naturale o con attrezzi, come per esempio il sollevamento pesi, camminare o fare jogging, applicano una pressione sulle ossa che vengono così rafforzate.

Per il benessere fisico è importante svolgere anche allenamenti per la forza e per la flessibilità. Rafforzare i muscoli aumenta l'equilibrio e la resistenza, ed è salutare anche per le ossa. E' raccomandato inoltre effettuare regolarmente esercizi di Stretching almeno nei giorni in cui non si effettua alcuna attività fisica. Una maggiore flessibilità articolare aiuta anche a migliorare la mobilità e l'equilibrio. Rivolgeti ad un esperto per pianificare la tabella delle attività da svolgere che più si adatta alle tue necessità ed alle tue condizioni psico-fisiche.



### ***Il tuo livello di rischio rispetto al Fumo è : Al limite***

Ottimo lavoro! Hai compiuto importanti passi avanti nel migliorare la tua salute smettendo di fumare.

Il fumo è una delle principali cause di morte che può essere prevenuta, il fumo di sigaretta rappresenta un fattore di rischio primario. Anche se non si fuma, stando a contatto con persone che lo fanno, aumenta comunque il rischio di sviluppo di malattie legate al fumo.

### ***Il tuo livello di rischio per quanto riguarda la Sicurezza Stradale è : Ideale***

Ottimo! I tuoi comportamenti riguardo la sicurezza stradale sono idonei.

Oggi, le persone trascorrono più tempo in auto rispetto al passato. A causa di questo fatto, la sicurezza degli autoveicoli rappresenta un motivo di attenzione sempre maggiore. Indossando regolarmente e correttamente la cintura di sicurezza quando si è in auto, si riduce drasticamente il rischio di lesioni o morte in caso di incidente. Assicurati di chiedere anche ai passeggeri di indossare le cinture di sicurezza.

E' molto importante indossare la cintura di sicurezza correttamente. La cintura diagonale non deve essere posta dietro il vostro corpo, assicurarsi inoltre di guidare entro il limite di velocità indicato per prevenire gli incidenti o ridurre la gravità se si verificano.

### ***Il tuo livello di Stress è : Elevato***

Il livello di stress nella tua vita è molto elevato. E' importante che tu apporti modifiche alle tue abitudini e ad ai tuoi comportamenti.

Lo stress è la reazione del nostro corpo a qualche evento (stressor). Ogni persona può essere esposta a diversi fattori di stress nella vita, ed ogni persona reagisce in modo diverso a tali stress. Non c'è modo di eliminare completamente lo stress dalla tua vita. Pertanto, l'obiettivo dovrebbe essere quello di limitare il livello di stress quotidiano ed adoperarsi a tenerlo sotto controllo.

Se lo stress non viene gestito in modo corretto e si manifesta per un lungo periodo di tempo, può causare dei seri problemi per la nostra salute, contribuendo ad innalzare la pressione sanguigna, sviluppare patologie cardiovascolari e causare problemi digestivi.

### ***Il tuo livello di rischio riguardo la Depressione è : Elevato***

Ci sono vari aspetti ed alcune tue abitudini che ti mettono a rischio di depressione.

Le cause della depressione non sono del tutto chiare. La depressione può avere sintomi sia fisici che psicologici, e può essere anche abbastanza difficile da trattare. Quando una persona manifesta segni di depressione, come ad esempio ripetute sensazioni di infelicità, concentrazione ridotta, sensi di colpa, o pensieri suicidi, è importante affidarsi alle cure di uno specialista.

Ci sono generalmente due tipi di depressione: situazionale e clinica. Nella depressione situazionale, sono stati alcuni eventi della vita a portare alla depressione. Queste eventi variano, e possono essere per esempio la morte di una persona cara, una separazione in famiglia, la perdita di un lavoro, ecc. Nella depressione situazionale, un consulto con un professionista, il sostegno dalle persone care ed il trascorrere del tempo possono essere le migliori opzioni di trattamento.

La depressione clinica nasce da squilibri chimici nel corpo. Anche se una persona che soffre di depressione clinica può avere avuto situazioni nella vita che hanno innescato i cambiamenti di umore, spesso non è in grado di controllare la depressione. E' importante che gli individui che soffrono di depressione clinica si rivolgano ad uno specialista per determinare quale sia il miglior trattamento.

### ***Il tuo livello di rischio riguardo il consumo di Alcool è : Al limite***

Ci sono margini per migliorare le tue abitudini riguardo il consumo di Alcool.

L'abuso di alcol non solo compromette la capacità di giudizio ed i riflessi, ma aumenta anche il rischio di infortuni, malattie, e di possibili disabilità. L'alcool inoltre, ha un elevato contenuto di calorie e non ha alcun valore nutrizionale. Per ridurre i rischi associati all'uso di alcool, non metterti alla guida dopo aver bevuto. Quando si consumano bevande alcoliche, bisogna farlo con moderazione limitandosi al massimo ad assumere una unità alcolica o meno ogni ora.

### ***Storia della tua salute (anamnesi)***

La vostra anamnesi personale, combinata con la storia familiare, può influenzare la vostra salute in futuro. Dovreste quindi valutare la storia della vostra salute e la vostra storia familiare per determinare un eventuale rischio di sviluppare possibili condizioni patologiche, modificando, se necessario, il vostro stile di vita ed i vostri comportamenti per ridurre il rischio.

### Misure Preventive

Ci sono diversi fattori che possono influenzare il rischio di sviluppare particolari malattie o patologie croniche.

La pressione alta, nota anche come ipertensione, viene spesso considerata come un killer silenzioso perché è generalmente una condizione senza sintomi. L'ipertensione costringe il cuore ad uno sforzo superiore a quanto dovrebbe. Nel corso del tempo, l'ipertensione indebolisce il cuore portando a possibili patologie cardiache. Una pressione sanguigna con valori costantemente elevati, può portare inoltre ad un attacco cardiaco, ictus, insufficienza cardiaca, o insufficienza renale.

Alti livelli di colesterolo possono portare alla formazione di placche cerose all'interno delle pareti delle arterie. Nel tempo, queste placche possono ostruire o restringere le arterie e questa situazione può portare a gravi problemi cardiaci. Una parte del colesterolo viene prodotto dall'organismo, ma la maggior parte proviene dall'assunzione di alimenti di origine animale.

L'indice di massa corporea viene utilizzato per determinare la massa del corpo di una persona in base all'altezza e peso. Generalmente, quando l'indice di massa corporea è più basso, sono minori le probabilità che una persona possa soffrire delle patologie associate all'eccesso di peso, come le patologie cardiache, il diabete ed il cancro.

Per tutte queste tre aree a rischio, ipertensione, alti livelli di colesterolo ed elevato valore dell'indice di massa corporea, le principali cause sono le stesse. Una corretta alimentazione ed una regolare attività fisica sono le chiavi per prevenire queste condizioni. Riducendo il consumo di cibi ricchi di grassi saturi e colesterolo, e con un regolare esercizio fisico, è possibile ridurre sia i livelli di colesterolo che della pressione sanguigna, e molto probabilmente ridurre anche la vostra massa corporea.

### Scheda di riepilogo personale

Ritagliate il riquadro sottostante e custoditela nel vostro portafoglio, potrà essere un riferimento utile per il vostro medico.

<b>Data :</b> 11/09/2012	<b>Fumo :</b> Al limite
<b>Attività Fisica :</b> Al limite	<b>Peso :</b> Ideale
<b>Alimentazione :</b> Al limite	<b>Stress:</b> A rischio
<b>Pressione Sanguigna :</b> A rischio	<b>Colesterolo :</b> Ideale
<b>Depressione :</b> A rischio	
<b>Sicurezza stradale :</b> Ideale	<b>Alcool :</b> Al limite

### Diario degli obiettivi personali

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 questi obiettivo entro : \_\_\_\_\_

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

Data di Completamento

- |          |       |
|----------|-------|
| 1. _____ | _____ |
| 2. _____ | _____ |
| 3. _____ | _____ |
| 4. _____ | _____ |
| 5. _____ | _____ |

### Barriere

Gli ostacoli per raggiungere i miei obiettivi sono :

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

### Come superare gli ostacoli

Le vie da seguire per superare gli ostacoli sono :

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_