

IL CERCCHIO DELLA VITA

*Viviamo in media 81 anni di cui circa 68 in buona salute.
Possiamo fare qualcosa a partire dalla nascita per
vivere più a lungo, meglio e secondo le nostre volontà?*

**SCOPRI COME SEGUIRE I CORRETTI
STILI DI VITA**

Co-prodotto da



REGIONE SICILIANA



ASSESSORATO DELLA SALUTE
Dipartimento Attività Sanitarie

Partner



Da 0 a 11 anni

Alimentazione

Una sana alimentazione è fondamentale per la salute dei bambini. In Italia, quasi 1 bambino su 3 presenta un eccesso di peso. Questa situazione è spesso correlata ad uno stile di vita scorretto, che combina un'alimentazione troppo calorica ad uno scarso livello di attività fisica.

Consigli utili per i genitori

- I bambini devono consumare 5 pasti al giorno.
- La colazione rappresenta un pasto fondamentale: vi consigliamo 1 tazza di latte, biscotti o cereali e 1 frutto.
- Il consumo della frutta è importantissimo nell'arco della giornata: prediligete un frutto a colazione, a merenda, nel pomeriggio e a cena.
- A pranzo e a cena preparate per metà verdura e frutta e per la restante metà una fonte di carboidrati come pasta, pane, riso o patate e una fonte di proteine ovvero legumi, pesce, uova, formaggi e più raramente carne.
- Aggiungete grassi in quantità moderata, come ad esempio un cucchiaino di olio d'oliva extra vergine.
- È essenziale variare gli alimenti consumati, preferite sempre prodotti di origine vegetale.
- Prediligete sempre l'acqua e limitate al minimo l'uso delle bibite: sono zuccherate e dissetano meno.

Attività fisica

Tra i fattori caratterizzanti gli stili di vita, l'attività fisica, ricreativa o sportiva, ha un ruolo prioritario per la salute e riveste particolare importanza in età evolutiva. L'esercizio fisico, oltre a essere divertente, contribuisce a migliorare le condizioni di salute fisica e a promuovere il benessere psicologico.

Elaborazioni Innogea su fonti dati:

www.epicentro.iss.it

www.pnrr.salute.gov.it

Consigli utili per i genitori

- Fate fare un'attività fisica per 3 giorni a settimana 60 minuti al giorno, inclusa un'attività per rafforzare l'apparato muscolo-scheletrico.
- L'attività fisica deve essere di intensità moderata/vigorosa (attività fisica vigorosa: quando respiro e battito sono accelerati e si suda (ad esempio: correre, saltare più volte, ballare velocemente)).
- Promuovete l'attività fisica limitando l'utilizzo di televisori, tablet e cellulari ad un massimo di 2 ore al giorno, oltre al tempo necessario per lo svolgimento dell'attività didattica.
- Date l'esempio: se siete genitori attivi anche i vostri figli lo saranno.
Tra i 6 e i 12 anni è importante farli dormire dalle 9 alle 12 ore.

Prevenzione

Bambini 1-2 anni

- Esavalente (vaccinazione contro difterite-poliomielite-tetano-epatite B-pertosse-Haemophilus influenzae tipo b): ciclo di base 3 dosi nel primo anno di vita
- Anti-rotavirus: 2 o 3 dosi, nelle prime 24-32 settimane di vita, a seconda del tipo di vaccino
- Anti-pneumococcica: 3 dosi nel primo anno di vita
- Anti-meningococcica B: 2 dosi nel primo anno di vita e un richiamo nel secondo anno di vita
- Anti-meningococcica ACWY: 1ª dose nel secondo anno di vita
- Vaccinazione contro morbillo, rosolia, parotite e varicella: 1ª dose nel secondo anno di vita
- Anti-influenzale: a partire dai 6 mesi di età, 2 dosi per i bambini non vaccinati in precedenza, una dose di richiamo ogni anno fino ai 6 anni compresi.

Bambini 5-6 anni

- Vaccinazione contro difterite, poliomielite, tetano, pertosse: richiamo
- Anti-influenzale: richiamo ogni anno, fino a 6 anni compresi
- Vaccinazione contro morbillo, rosolia, parotite e varicella: richiamo.

Elaborazioni Innogea su fonti dati:

<https://www.epicentro.iss.it/>

Co-prodotto da



Partner



Da 12 a 18 anni

L'adolescenza è un periodo della vita durante il quale i ragazzi sperimentano nuovi comportamenti e si confrontano con esperienze che segnano il passaggio all'età adulta. In questa fase di grandi cambiamenti si strutturano i comportamenti che saranno poi mantenuti anche da adulti.

La famiglia, in particolare, ha un ruolo centrale nella loro vita.

Socialità

Consigli utili per i genitori

- Dialogate con i vostri ragazzi e ascoltate il loro punto di vista sostenendo la loro autostima e offrendo un sostegno per resistere alle pressioni esterne, ad esempio a quelle provenienti dal gruppo di amici, dalla TV e dagli altri mass-media.
- Condividete le scelte educative con la scuola, partecipando ai momenti di incontro e incoraggiando i ragazzi a prendere parte alle attività proposte dall'istituzione scolastica.

Attività fisica e alimentazione

Consigli utili per i genitori

- Incoraggiate l'attività fisica e uno sport da praticare: si è osservato che l'attività fisica influenza anche diversi aspetti dello stile di vita, favorendo l'adozione di comportamenti salutari, tra i quali abitudini alimentari corrette, rinuncia all'alcol e al fumo di sigaretta;
- Durante la settimana, fate praticare almeno in media 60 minuti al giorno di attività fisica prevalentemente di tipo aerobico per almeno 3 volte alla settimana; l'esercizio fisico oltre ad aumentare lo stato di benessere generale, a migliorare la qualità del sonno e l'autostima, contribuisce a gestire lo stress e a reagire positivamente al senso di costrizione che la situazione attuale può generare.
- Proponete e incoraggiate i ragazzi a seguire un'alimentazione equilibrata sfruttando ogni occasione per mangiare insieme, cercando di variare la scelta degli alimenti, consumando frutta e verdura ad ogni pasto, bevendo molta acqua e limitando le bevande zuccherate; stimolate i ragazzi a fare movimento ogni giorno e, quando possibile, farlo insieme, ad esempio camminando o andando in bicicletta.

Elaborazioni Innogea su fonti dati:

www.pnrr.salute.gov.it

www.epicentro.iss.it

Prevenzione

- Vaccinazione contro difterite, poliomielite, tetano, pertosse:
richiamo dal compimento del 12° anno di vita
Anti-HPV: dal compimento dell'11° anno di vita (due o tre dosi in base all'età)
- Anti-meningococcica ACWY: richiamo dal compimento del 12° anno di vita.

Elaborazioni Innogea su fonti dati:

<https://www.epicentro.iss.it/>

Co-prodotto da



Partner



Da 18 ai 64 anni

Secondo i dati dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, l'86% dei decessi e il 77% della perdita di anni di vita in buona salute in Europa e in Italia sono provocati da malattie croniche (ictus, infarto, malattie respiratorie, ecc.). Sono quattro i principali fattori di rischio su cui occorre intervenire per migliorare la situazione: fumo di tabacco, consumo eccessivo di alcol, non corretta alimentazione e non adeguata attività fisica.

Attività fisica

Ecco i corretti stili di vita da seguire:

- Almeno 150-300 minuti settimanali di attività fisica aerobica di moderata intensità o 75-150 minuti settimanali di attività fisica aerobica vigorosa, oppure combinazioni equivalenti delle due modalità.
- Attività di rafforzamento muscolare a intensità moderata o superiore che coinvolga tutti i principali gruppi muscolari, almeno due giorni a settimana.

Alimentazione

Una alimentazione non corretta può causare sovrappeso e obesità, aumentando il rischio di malattie cardio-vascolari, diabete e tumori. È fondamentale:

- Prediligere un'alimentazione equilibrata, caratterizzata dal consumo di molta frutta e verdura, acqua e poco sale.
- Fare sempre una sana prima colazione con latte o yogurt, qualche fetta biscottata ed un frutto.
- Consumare almeno 5 porzioni di frutta e verdura al giorno.
- Non eccedere nel consumo di sale.
- Limitare il consumo di dolci.
- Variare sempre le scelte e non saltare i pasti.
- Preferire l'acqua, limitando le bevande zuccherate e alcool.

Alcol e fumo

I danni provocati dal consumo di alcool sono responsabili di una lunga lista di malattie, come patologie cardiovascolari, tumori e malattie del fegato, mentre il consumo di tabacco incide negativamente sulla salute aumentando il rischio di malattie respiratorie anche tra i bambini, infarto e tumore al polmone.

• Alcool:

Non esiste un consumo di alcool sicuro per la salute. Ma se si beve alcool è importante non farlo mai a digiuno e non superare le quantità considerate a basso rischio:

- 2-3 unità* di alcool al giorno per gli uomini
 - 1-2 unità di alcool al giorno per le donne
- *Un Unità corrisponde ad un bicchiere di vino, una lattina di birra oppure un bicchierino di superalcolico*

• Fumo:

Quando si fuma una sigaretta nei polmoni si sprigionano più di 4.000 sostanze nocive. Tra le più pericolose vi è sicuramente il catrame, che è una sostanza cancerogena.

- Non fumare durante la gravidanza per non danneggiare la salute del nascituro. Anche dopo la nascita del bambino è importante non fumare poiché l'esposizione al fumo passivo ha effetti dannosi.
- Chi non fuma ha un'aspettativa di vita di ben 10 anni superiore rispetto ai fumatori. Chi smette di fumare respira subito meglio, si accorge di avere più forza e di essere più attivo. Si riducono inoltre i rischi di malattie circolatorie, cardiache e polmonari.
- Smettere di fumare da soli è possibile ma si può anche chiedere aiuto al proprio medico di famiglia o chiamare il Telefono Verde contro il Fumo (TVF) **800.554.088**.

Elaborazioni Innogea su fonti dati:

www.epicentro.iss.it/attività-fisica

www.epicentro.iss.it/alimentazione

Prevenzione

- **Vaccinazione contro difterite, tetano, pertosse:** richiamo ogni 10 anni
- **Anti-pneumococcica** nei 65enni
- **Anti-Herpes Zoster** nei 65enni
- **Anti-influenzale** per tutte le persone a partire dai 60 anni di età.

Elaborazioni Innogea su fonti dati:

www.epicentro.iss.it/vaccini/adulti

Screening Oncologici Consigliati:

Screening Cervicale

- Per le donne tra i 25 e i 29 anni il test di riferimento è il Pap test da effettuare ogni 3 anni per le donne non vaccinate per l'HPV. Tra i 30 e i 64 anni si effettua il test dell'HPV TEST da ripetere ogni 5 anni.

Screening Mammografico

- La mammografia si rivolge alle donne tra i 50-69 anni da ripetere ogni due anni.

UOMINI

Screening Colonrettale

- La ricerca del sangue occulto nelle feci è consigliata nelle persone tra i 50 e i 69 anni da ripetere ogni 2 anni.

Per qualsiasi informazione rivolgeti all' Asp Palermo:

www.asppalermo.org

U.O.C Centro Gestionale Screening
Via Carmelo Onorato 6, 90129 Palermo

Contatti

Numero verde :800-833311

E-mail :coscreening@asppalermo.org

screening.asppalermo.org

Co-prodotto da



Partner



Over 65

Alimentazione

Dopo i 65 anni, mantenere uno stile di vita sano – in primo luogo facendo attività fisica, seguendo una corretta alimentazione e smettendo di fumare – è un fattore fondamentale per contribuire al proprio benessere e vivere la Terza Età nel migliore dei modi, sfruttando tutte le possibilità che questa fase della vita sa regalare.

Consigli utili

- Variare gli alimenti e non rinunciare a frutta e verdura: 5 porzioni giornaliere tra frutta e verdura, per prevenire le carenze vitaminiche e di sali minerali;
- Bere acqua anche quando non si avverte il senso di sete, per evitare la disidratazione;
- Per mantenere costanti i livelli di glicemia (concentrazione di zucchero nel sangue), preferire i carboidrati complessi, come cereali, pane, pasta, rispetto a quelli semplici dello zucchero, dolci e bevande zuccherate. Aggiungere, a ogni pasto principale, un contorno di verdure;
- Limitare i cibi ad alto contenuto di grassi saturi, preferendo quelli, come il pesce, ricchi di acidi grassi insaturi. Condire con l'olio di oliva nelle giuste quantità;
- Per prevenire la perdita di massa muscolare, occorre assumere alimenti contenenti proteine sia di origine animale (latte e latticini, carne, pesce, uova) sia vegetale (legumi);
- Porre attenzione alla quantità di sale che si aggiunge nei piatti e preferire sempre il sale iodato;
- Se si hanno problemi di masticazione, è il caso di scegliere alimenti non troppo duri e croccanti (pesce, carni tenere, passati, zuppe e frutta matura) oppure renderli più facili da ingoiare (triturandoli, inzuppandoli o frullandoli).

Attività fisica

Gli anziani possono raggiungere i 150 minuti di attività fisica a settimana o mediante lo svolgimento di attività in più periodi della durata di almeno 10 minuti ciascuno, distribuiti in tutta la settimana, fino al raggiungimento complessivo dei 150 minuti, oppure svolgendo 30 minuti di attività a moderata intensità 5 volte alla settimana, ovviamente secondo le capacità dell'individuo.

Elaborazioni Innogea su fonti dati:

www.epicentro.iss.it

www.airc.it

Consigli utili

- Il nuoto, esercizi in acqua, stretching sono attività raccomandate per coloro che hanno problemi di mobilità o disabilità.
- Un'attività fisica regolare è un intervento efficace per ridurre la sarcopenia, una delle principali cause di cadute.
- Camminare, salire le scale o alzarsi dalla sedia sono semplici azioni che migliorano lo svolgimento delle normali attività della vita quotidiana, favorendo l'autonomia e l'indipendenza.
- I programmi di attività motoria domiciliare oltre alla riattivazione sul piano fisico facilitano l'uscita dall'isolamento e la risocializzazione.

Prevenzione

Così come per gli Adulti, anche gli Over 65, dovrebbero inoltre effettuare le seguenti vaccinazioni:

- richiamo contro difterite, tetano e pertosse;
- antipneumococcico (lo pneumococco è il primo responsabile della polmonite);
- Herpes Zoster (fuoco di Sant'Antonio);
antinfluenzale;
- se occorre, il vaccino contro morbillo, parotite, rosolia, e contro la varicella

Elaborazioni Innogea su fonti dati:

<https://www.epicentro.iss.it/>

Informazioni utili per la Vita (Donazione e DAT)

L'importanza della donazione degli organi

Nell'ambito dei corretti stili di vita rientra la capacità di ognuno di noi di costruire e alimentare una rete sociale di sostegno, attraverso comportamenti e azioni che valorizzano la "cultura del dono" intesa come solidarietà e reciprocità. Vivere bene significa stare bene con gli altri.

In questa prospettiva, l'autorizzazione della donazione degli organi, rappresenta un atto di generosità che può salvare la vita di una persona. È un atto di volontà gratuito, anonimo e generoso che già da maggiorenni, possiamo manifestare:

- in Comune, firmando un semplice modulo al momento del rilascio o del rinnovo della carta di identità (Progetto una scelta in Comune);
- nelle farmacie siciliane, dove sarà possibile ricevere tutte le informazioni sulle donazioni d'organi e firmare il consenso per diventare donatori;
- presso gli appositi sportelli delle Aziende sanitarie locali;
- compilando e firmando la tessera dell'associazione italiana per la donazione di organi, tessuti e cellule (AIDO);
- con una dichiarazione in carta libera completa di tutti i dati personali, datata e firmata, da conservare nel portafoglio;
- con il Tesserino Blu inviato dal Ministero della Salute nel 2000;
- con le DonoCard delle Associazioni di settore.

Riferimenti utili:

aido.it

La libertà di scegliere come curarsi: DAT (da far validare alla SAMOT)

Le disposizioni anticipate di trattamento, comunemente definite "testamento biologico" o "biotestamento", sono previste e regolamentate dall'art. 4 della Legge 219 del 22 dicembre 2017, entrata in vigore il 31 gennaio 2018.

Le DAT sono delle disposizioni/indicazioni che la persona, in previsione della eventuale futura incapacità di autodeterminarsi, può esprimere in merito alla accettazione o al rifiuto di determinati:

- accertamenti diagnostici;
- scelte terapeutiche;
- singoli trattamenti sanitari.

Nell'ambito dei trattamenti sanitari, la norma include espressamente anche la nutrizione e l'idratazione artificiale.

Chi può esprimere le DAT?

Qualunque persona che sia maggiorenne capace di intendere e di volere.

In che forma si possono manifestare le DAT?

- atto pubblico notarile;
- scrittura privata autenticata dal notaio;
- scrittura privata semplice consegnata personalmente all'Ufficio dello Stato Civile del Comune di residenza del disponente (intendendosi per tale la persona interessate a rilasciare la dichiarazione) oppure presso le strutture sanitarie.

Si possono revocare o modificare le DAT?

Le DAT sono revocabili o modificabili in qualunque momento utilizzando la stessa forma con cui sono state rilasciate o quando motivi di urgenza o altri impedimenti non consentano di rispettare la stessa forma utilizzata all'atto del loro rilascio, la revoca o la modifica potrà avvenire mediante dichiarazione verbale o videoregistrazione raccolta da un medico alla presenza di due testimoni.

Co-prodotto da



Partner



Per qualsiasi informazione aggiuntiva rivolgersi al Comune di Palermo

Sede: PIAZZA GIULIO CESARE N.52 – 90127 PALERMO

Contatti

Telefono: (+39) 091 7403754

E-mail: statocivile@comune.palermo.it

www.salute.gov.it