



Associazione per la Lotta alla Trombosi
e alle malattie cardiovascolari

I nemici più agguerriti della salute delle donne possono essere battuti. È l'appello di ALT – Associazione per la Lotta alla Trombosi e alle malattie cardiovascolari Onlus – a tutte le donne. Figlie, mamme e nonne, ecco che cosa si deve sapere per vivere meglio e più a lungo



Dott.ssa Lidia Rota Vender

Milano, 7 marzo 2017 – Molte delle malattie che minacciano le donne possono essere prevenute: basta sapere come. Parliamo di bronchiti croniche, Alzheimer, incidenti (statistiche pubblicate dal Centro per il controllo e la prevenzione delle malattie di Atlanta - USA). Il primo passo è analizzare la propria fragilità nei confronti di queste malattie e prendere provvedimenti per difendersi.

Impariamo a gestire le malattie croniche e facciamo gli esami raccomandati

Chi ha colesterolo alto, ipertensione o diabete ha un rischio aumentato di andare incontro a un infarto o a un ictus cerebrale. Questo dovrebbe essere ormai noto: è indispensabile che il paziente segua con attenzione le indicazioni del medico non sottovalutando mai l'importanza di assumere i farmaci all'ora giusta e nella quantità suggerita dal medico. È utile tenere inoltre un'agenda per ricordare quando è ora di eseguire i controlli strumentali per la prevenzione dei tumori.

Scegliere uno stile di vita sano

Non possiamo cambiare la storia della nostra famiglia, né la nostra storia passata: ma possiamo cambiare la nostra storia futura. Per esempio:

- Evitando di fumare: se non riusciamo da soli, chiediamo aiuto al nostro medico ed evitiamo di

esporci al fumo passivo.

- Scegliendo di mangiare in modo intelligente e sano: dovremmo mangiare in quantità adeguata verdura e frutta, cereali integrali, cibi ricchi di fibra e cibi ricchi di proteine ma magri, come il pesce; dovremmo ridurre il consumo di cibi ricchi di grassi saturi, zuccheri aggiunti o sale, come i salumi, i latticini, i cibi precotti o elaborati, le carni molto condite, le salse.
- Mirando a ottenere o mantenere il nostro peso ideale: perdere chili di troppo e non recuperarli aiuta a ridurre il rischio di molte malattie, prime fra tutte infarto, ictus e malattie da aterosclerosi e trombosi e anche di diversi tipi di tumore.
- Muovendoci!: l'attività fisica ben fatta, morbida e aerobica, aiuta a mantenere il peso ideale e riduce la probabilità di malattie del cuore e del cervello e riduce il rischio di alcuni tipi di tumore: scegliamo qualcosa che ci diverta, la bicicletta, la cyclette, la camminata veloce ma anche, perché no?, il ballo.
- Riducendo il consumo di alcoolici: se un bicchiere di vino ci fa sentire bene beviamolo ma con moderazione. Le donne non dovrebbero berne più di un bicchiere al giorno: una birra o un bicchiere di vino o un superalcoolico ma non di più. L'eccessivo consumo di alcoolici e la durata di questa abitudine sembrano concorrere all'aumento del rischio per alcuni tipi di tumore, come quello della mammella e del fegato.
- Imparando a gestire lo stress: se ci sentiamo costantemente al limite o sopraffatti, il nostro stile di vita ne risente e il nostro sistema immunitario anche. Lo stress si può ridurre o neutralizzare, o imparare e gestirlo. Uno stile di vita intelligente e sano aiuta anche ad evitare il morbo di Alzheimer.

E non finisce qui...

Le donne hanno polmoni più fragili rispetto all'uomo, nei confronti dell'attacco degli inquinanti atmosferici, ambientali e del fumo. Sono quindi a maggiore rischio di bronchiti croniche ostruttive e di enfisema.

- Possiamo difendere i nostri polmoni evitando di fumare, e stando lontani dal fumo passivo, possiamo trovare il modo di ridurre al minimo l'esposizione agli inquinanti dell'aria.
- Possiamo abituarci a lavare le mani più spesso e a sottoporci alla vaccinazione antiinfluenzale in inverno e chiedere al nostro medico se dobbiamo vaccinarci contro la polmonite (vaccino antipneumococco).
- Gli incidenti d'auto sono una delle cause di morte precoce nelle donne. Guidare con prudenza e portare sempre la cintura di sicurezza allacciata è il primo passo, moderare la velocità ed evitare di guidare quando si è bevuto o si è fatto uso di stupefacenti o si ha molto sonno è indispensabile.

“Le donne non devono avere paura della parola rischio – dichiara Lidia Rota Vender, presidente di ALT – Le soluzioni possono essere semplici e a alla portata di tutti, basta che ne prendiamo nota e ci attrezziamo per difenderci. Possiamo farlo, e funziona”.

fonte: ufficio stampa