

DECALOGO DEL BENESSERE 2015

- 1) **NON FUMARE:** se sei giovanissimo, sappi che se comincerai a fumare avrai almeno dieci anni di vita in meno davanti a te; se fumi smetti immediatamente, non è mai troppo tardi, a tutte le età. Se non ce la fai, considera le sigarette elettroniche, sicuramente meno cancerogene delle tradizionali per la mancanza di combustione di tabacco e carta. Ricorda che anche il fumo passivo è cancerogeno. Tutte le droghe fanno male. Non esistono droghe “leggere”.
- 2) **NON ABUSARE DELL’ALCOOL.** Qualche bicchiere di vino al giorno ai pasti può fare addirittura bene, ma no all’abuso dell’alcool, non bere mai fuori dai pasti, se non in circostanze particolari (feste, ecc.). Attenzione all’alcool e ai superalcolici nei giovani e nei giovanissimi. No quando ci si appresta a guidare.
- 3) **MANTIENI IL GIUSTO PESO,** controllando l’alimentazione (meno grassi e carne e più frutta e verdura di stagione) facendo ricorso all’attività fisica (se si è giovani facendo sport anche amatoriali e/o frequentando una palestra, altrimenti una camminata a passo veloce di mezz’ora a giorni alterni può essere sufficiente). Se vi sono intolleranze alimentari (es. lattosio, glutine etc.) o altri disturbi alimentari, puoi anche valutare la nutrigenomica che analizza il DNA e può fornire delle linee guida personalizzate per migliorare la qualità dell’alimentazione e lo stile di vita.
- 4) **AL VOLANTE SII PRUDENTE.** Non aver bevuto in precedenza, moderare la velocità, non usare il telefonino (evitando anche se possibile vivavoce e auricolare) controllare le gomme e i freni, ed essere comunque cortesi con gli altri automobilisti e rispettosi di pedoni e ciclisti sono norme da seguire. Quando si esce in compagnia, adottare il sistema che chi guida non beve (a turno, ovviamente).
- 5) **LASCIA L’AUTO A CASA SE TI È POSSIBILE:** Contribuisci a diminuire l’inquinamento, che è stato definitivamente considerato cancerogeno dall’OMS e che è dovuto soprattutto ai gas di scarico delle macchine, lasciando il più possibile l’auto a casa, camminando o andando in bicicletta.
- 6) **AFFIDATI CON FIDUCIA ALLA MEDICINA PREDITTIVA.** La medicina predittiva rappresenta sicuramente la più diretta conseguenza della nostra conoscenza del genoma umano ed è un modello che si applica fondamentalmente ad individui sani e il suo scopo non è la guarigione, come per la classica medicina curativa, quanto la scoperta di alterazioni genetiche, a livello del nostro DNA, la cui identificazione può essere utile per identificare i soggetti a rischio per tumore (vedi punto otto) e studiare il metabolismo dei grassi, dei carboidrati, delle vitamine e dei minerali, con potenziale netto beneficio per il controllo del sovrappeso e dell’obesità e la prevenzione delle malattie cardiovascolari.
- 7) **FATTI VISITARE SE:** Se riscontri anomalie persistenti - quali tosse insistente, voce alterata, difficoltà a respirare, cuore che batte irregolarmente e frequentemente, febbre, calo di peso inspiegato, sanguinamento inspiegato a livello della bocca o delle vie genitali o del retto, noduli della pelle come nei che cambiano colore o che sanguinano o che fanno solo prurito - vai dal tuo medico di fiducia.
- 8) **PROCEDI AGLI SCREENING ED EVENTUALMENTE AI TEST GENETICI:** A seconda dell’età, procedi agli screening per la diagnosi precoce dell’utero, della mammella, del colon retto, della prostata. Se hai parenti stretti (genitori, figli, fratelli) che hanno sviluppato tumori della mammella, colon retto e prostata, sussiste un aumentato rischio di sviluppare questi tumori e potrebbe essere necessario adottare indagini di screening più precoci e più sofisticati, compreso il genotest oncologico, per la valutazione del DNA ed eventuali alterazioni che predispongono ai tumori.

- 9) **MONITORA IL RISCHIO CARDIOVASCOLARE:** Controlla, tra gli altri, pressione arteriosa e colesterolo, e segui le indicazioni dei punti uno, tre e cinque.
- 10) **EVITA L'ACQUISIZIONE DI MALATTIE CHE SI TRASMETTONO SESSUALMENTE:** Le malattie sessualmente trasmesse non sono assolutamente scomparse ma, anzi, sono in aumento. Adotta, in base ai tuoi principi etici e religiosi, uno dei seguenti provvedimenti: astinenza (valida anche e soprattutto per i giovanissimi), relazioni stabili e fedeli con un partner che faccia altrettanto, o l'impiego del preservativo. Partecipa ai programmi di vaccinazione contro l'epatite B e l'HPV, che possono fare scomparire o ridurre significativamente l'epatocarcinoma, i tumori del collo dell'utero, dell'ano e della tonsilla.

www.umbertotirelli.it