



Invecchiamento e salute preventiva

life  beats

lyondellbasell

Problemi di salute legati all'età

- Esistono davvero i problemi di salute legati all'età?
- Studi globali indicano che alcune malattie o disturbi possono essere rivelati a certe età.
- Stili di vita insalubri possono avere effetti più tardi nella vita.



Effetti ritardati sulla salute

- Il ritardo può essere di:
 - Giorni o settimane
 - Mesi o anni
 - Diverse decadi
- Uno stile di vita sano non è garanzia per un futuro sano.

Comunque...

- Uno stile di vita sano può aiutare a **ridurre i rischi** per i problemi di salute in futuro!



Ci sono problemi di salute "tipiche" legate all'età?

Health issue	Age at which symptoms are revealed			
	<20	20-40	40-60	60+
Perdita di udito	x*		x	
Diabete di tipo 2	x**		x	
Malattie vascolari o del cuore			x	
Cancro alla prostata			x	
BPCO e infezioni polmonari			x	
Malattie muscola scheletriche			x	
Abuso di alcool e droga	x	x	x	x
Sovrappeso	x	x	x	x
Stress	x	x	x	x
Burn Out / Depressione	x	x	x	x
Lesioni	x			

x: Età in cui si rivela, in genere, il problema di salute

x*: La perdita di udito a causa dell'uso di cuffie

x**: Al bambini è sempre più diagnosticato diabete di tipo 2

1- BPCO = Broncopneumopatia Cronica Ostruttiva

Come evitare problemi di salute in futuro

- Più si invecchia, più problemi di salute possono svilupparsi o possono mostrarsi.
- Possiamo rimanere giovani per sempre? **NO!**

Ma... non è mai troppo tardi per prendere azioni per una vecchiaia in salute!

Suggerimento: Work on one preventive action that is most important to you. You are more likely to be successful if you focus on one action that you enjoy the most or like the best.

E' meglio intraprendere un'azione sola e farla bene che intraprendere diverse azioni e ottenere risultati di seconda mano



Fascia d'età: <20 anni

- Cura prenatale
- Vaccinazioni infantili
- Sviluppare abitudini sicure
- Imparare responsabilità e autodisciplina
- Igiene di base personale (dentale, lavarsi le mani, ecc)
- Importanza del moto
- Fondamenti sulla nutrizione
- Imparare a gestire le emozioni
- Sicurezza durante la guida



Altre considerazioni per un invecchiamento in salute

Fascia d'età: 20-40 anni

- Nutrizione
- Esercizio fisico
- Gestione dello stress
- Igiene di base personale (dentale, lavarsi le mani, ecc)
- Sicurezza durante la guida
- Abuso di sostanze
- Gestione del tempo e organizzazione
- Vaccinazioni
- Continuare a sviluppare abitudini sicure
- Gestione delle responsabilità personali
- Equilibrio tra lavoro e vita
- Conosci i tuoi numeri (cardiovascolare, diabete, della prostata, l'udito, stress, ecc)



Altre considerazioni per un invecchiamento in salute

Fascia d'età: 40-60 anni

- Conosci i tuoi numeri (cardiovascolare, diabete, prostata, udito, lo stress, la visione, etc.)
- Genitori anziani e l'assistenza agli anziani
- Esercizio fisico
- Nutrizione
- Vaccinazioni
- Gestione dello stress
- Igiene di base personale (dentale, lavarsi le mani, ecc)
- Abuso di sostanze
- Gestione delle responsabilità personali



Altre considerazioni per un invecchiamento in salute

Fascia d'età: 60+ anni

- Conosci i tuoi numeri (cardiovascolare, diabete, prostata, udito, lo stress, la visione, etc.)
- Trattare con la perdita di
- Esercizio
- Nutrizione
- Vaccinazioni
- Igiene di base personale (dentale, lavarsi le mani, ecc)
- Abuso di sostanze
- Gestione delle responsabilità personali



Conclusione

- Invecchiare significa una maggiore probabilità che **problemi di salute si manifestino**.
- Il tuo **attuale** stile di vita ha un grande impatto nella tua salute **futura**.
- In ogni gruppo di età ci sono **opportunità** di prendere le decisioni giuste per un invecchiamento sano.
- Non c'è bisogno di applicare tutte le azioni di prevenzione insieme.
- Focus on **una azione** e si ottengono benefici con **molteplici effetti collaterali positivi!**

Salute preventiva

E' nelle tue mani
Parti **OGGI.**



life **beats**