



REGIONE DEL VENETO

Assessorato alle Politiche Sociali, Volontariato e Non Profit

Grazie,  
tutto  
bene!

Alcuni consigli per mantenere  
uno stato di efficienza fisica soddisfacente  
e vivere in armonia con se stessi e gli altri



REGIONE DEL VENETO

Assessorato alle Politiche Sociali,  
Volontariato e Non Profit

in collaborazione con



ASSOCIAZIONE VOLONTARI  
ITALIANI SANGUE



in collaborazione con



ASSOCIAZIONE VOLONTARI  
ITALIANI SANGUE



REGIONE DEL VENETO

Assessorato alle Politiche Sociali,  
Volontariato e Non Profit

# Vivere meglio? Si può fare.

Quante volte capita di incontrare per strada un amico che ci chiede “Come stai?”, e noi a denti stretti rispondiamo con un meccanico “Grazie, tutto bene!”. E chi ha il tempo di spiegargli che in questo periodo siamo sommersi dallo studio o dal lavoro, che da qualche tempo non dormiamo bene e neanche ricordiamo l’ultima volta che abbiamo avuto una giornata tutta per noi o per stare insieme ai familiari e agli amici?!

Vivere così non fa bene né a noi né alle persone che ci sono accanto. Eppure per migliorare la qualità della nostra vita non servono formule scientifiche né pozioni magiche: basta seguire ogni giorno pochi semplici consigli e farle diventare sane abitudini.

Fare buone politiche sociali significa non solo intervenire dove esistono i problemi per proporre delle soluzioni, ma educare e sensibilizzare le persone a seguire comportamenti corretti, ad avere un rapporto migliore con se stessi e con gli altri. A volte sono, infatti, le abitudini sbagliate a creare problemi di salute. Nelle pagine di questo opuscolo troverete indicazioni utili per riposare davvero di notte, per dire no al superlavoro, per mangiare bene e sentirsi in forma, e tanti altri suggerimenti pratici per vivere in armonia con se stessi e con gli altri.

E allora la prossima volta che incontreremo un amico, potremo dirgli “Grazie, tutto bene!”, ma con il sorriso. Buona lettura e... buona vita!

*Antonio De Poli \**



\* Assessore alle Politiche Sociali Volontariato e Non Profit - Regione del Veneto

# Indice

■ Vivere meglio? Si può fare.	1
■ Mangiare per stare in forma	3
■ Ci deve guidare il buon senso	5
■ Lavoro sì, superlavoro no	7
■ Tempo libero ma ben occupato	8
■ Dormire per riposare davvero	9
■ Il piacere va protetto	10
■ Droga, un pericolo da evitare	12
■ Il medico, una risorsa preziosa	13
■ Star bene insieme agli altri	15



## Mangiare per stare in forma



Sedersi a tavola piace a tutti... però noi italiani mangiamo decisamente troppo! Le statistiche ci dicono che circa il 30% dei nostri connazionali è obeso.

Ognuno di noi svolge attività diverse e non tutte ugualmente dispendiose in termini di calorie. Chi svolge un lavoro manuale consuma di più di uno studente, o di un lavoratore che stia, per gran parte della sua giornata, seduto a una scrivania davanti a un computer.

E poi, quanta attività fisica effettuiamo ogni giorno? Molti di noi, per motivi strettamente legati alle condizioni di vita e di lavoro, non svolgono un adeguato esercizio fisico.

Assumiamo troppo cibo rispetto a quello che consumiamo e la sovralimentazione si traduce di conseguenza in aumen-

to di peso.

Per evitare che ciò provochi inconvenienti anche seri al nostro organismo...

- mangiamo solo quanto e quando è necessario alle nostre esigenze di vita;
- cerchiamo di non mangiare fuori pasto; variamo i cibi nei vari pasti e nel corso della settimana (cioè non prepariamoci sempre la solita minestra);
- consumiamo il più possibile verdura e frutta. L'eccesso di cibi solidi, cioè poveri di scorie, provoca, insieme allo scarso esercizio fisico, stitichezza. Quest'ultima, a sua volta, è un fattore di rischio per la comparsa di tumori dell'intestino;
- consumiamo pochi grassi preferendo quelli vegetali (ad esempio, l'olio d'oliva) a quelli animali;
- beviamo alcolici con moderazione e solo durante i pasti, evitiamo di bere a stomaco vuoto;
- In ultimo, ricordiamoci, la tavola è un luogo per stare in compagnia: facciamone buon uso! Mangiare in fretta, magari da soli, fa male tanto all'apparato digerente che ai rapporti umani.

## Ci deve guidare il buon senso



L'automobile per molti è una scelta obbligata. Ma è proprio così scontato che non possiamo farne qualche volta a meno?

Guidare comporta rischi per noi e per gli altri. Ridurre i rischi significa in primo luogo rispettare le regole del codice della strada. E poi ricordare che i feriti e i morti per incidenti stradali sono molti, troppi, anche nel nostro Veneto.

Per evitare il più possibile i guai, teniamo bene a mente alcuni semplici consigli:

- occhio ai segnali stradali e alla distanza di sicurezza dal veicolo che ci precede;

- guidiamo solo quando è necessario. Salire in auto e “fare un giro” tanto per distrarsi o per far qualcosa significa solo affollare inutilmente le strade (già fin troppo affollate); evitiamo di guidare quando siamo stanchi. Un colpo di sonno al volante può esserci fatale;
- niente alcool e droghe di nessun tipo prima di guidare. Gli alcolici rallentano i riflessi; se proprio non possiamo fare a meno di un bicchiere “di quello buono”, cediamo il volante a un astemio oppure aspettiamo qualche ora prima di partire. Quanto ai giovani, gli alcolici, i superalcolici, le pasticche (le cosiddette "cale" o "paste") lasciamole stare. Qui non esistono cautele né dosi modiche: l'unica dose consentita è ZERO!
- telefonino spento al volante; in caso di necessità usiamo solo un apparecchio col dispositivo viva voce;
- indossiamo il casco se guidiamo motocicli o scooter;
- usiamo le cinture di sicurezza anche per percorsi brevi e brevissimi. La cintura aiuta a salvare la vita; controlliamo il nostro veicolo (automobile o moto). I controlli periodici costanti mantengono il veicolo in efficienza e costano meno di un guasto in marcia prodotto da mancanza di controlli costanti;
- se usiamo veicoli fuori strada o viaggiamo in condizioni atmosferiche difficili, raddoppiamo la prudenza;
- occhio alla patente: se sta per scadere, prenotiamo in tempo la visita medica per il rinnovo: eviteremo molte seccature. Approfittiamo di questa circostanza per farci controllare lo stato di salute generale (e non solo la vista). Se, poi, ci accorgessimo che è scaduta di validità, lasciamo l'auto in garage. In quest'ultimo caso, il rischio non lo corre tanto la salute quanto il...portafogli.

## Lavoro sì superlavoro, no



Il lavoro (e lo studio) occupano gran parte delle nostre giornate e costano fatica. Lavorare è un diritto e un dovere ma non esageriamo. Chiediamoci soprattutto se lavorare al limite delle nostre possibilità fisiche sia salutare per noi e per chi ci vive accanto. Un aumento del reddito fa comodo a tutti ma riflettiamo se sia questo lo scopo principale della nostra vita.

Le raccomandazioni sono poche:

- rispettiamo le norme sulla sicurezza dei luoghi di lavoro o di istruzione e chiediamo che vengano applicate ove non avvenisse;
- non lavoriamo o studiamo oltre i nostri limiti fisici;
- rispettiamo i colleghi di lavoro o di studio;
- lavoriamo per vivere e non viceversa;
- non eccediamo nel lavoro solo “per fare carriera”.

# Tempo libero ma ben occupato

Il nostro tempo libero potremmo impiegarlo per leggere, frequentare amici, viaggiare, svolgere attività di utilità sociale.

Anche qui poche indicazioni:

- impariamo a trovare qualche ora di tempo libero;
- usiamo questo tempo per riposare;
- non svolgiamo attività faticose sia sul piano fisico che psichico soprattutto se il tempo disponibile è poco: un week-end faticoso, ad esempio, non è il modo migliore per iniziare la settimana;
- sfruttiamo questo tempo per curare i rapporti umani;
- leggiamo un libro, visitiamo un monumento, una mostra d'arte;
- evitiamo la confusione;
- quando andiamo in vacanza, scegliamo luoghi che ci permettano di recuperare le forze, soprattutto nel periodo estivo;
- partecipiamo alla vita associata. Nelle nostre città esistono migliaia di associazioni: sportive, culturali, di volontariato. Impariamo a frequentarne qualcuna e a "dare una mano" agli altri: ce n'è per tutti i gusti!



# Dormire per riposare davvero



Riposare è necessario. Un individuo adulto ha bisogno di almeno 7-8 ore di sonno al giorno.

Per godere di un buon equilibrio psico-fisico, è bene che:

- curiamo eventuali disturbi del sonno;
- evitiamo, se possibile, di dormire in stanze di piccole dimensioni, mal aerate ed esposte ai rumori esterni;
- controlliamo l'efficienza degli impianti di riscaldamento: l'ossido di carbonio è mortale;
- evitiamo pasti pesanti la sera accompagnati da bevute "generose" e non fumiamo (soprattutto in camera da letto);
- usiamo rete, materasso e cuscino comodi ma non eccessivamente morbidi.

# Il piacere va protetto

I consigli che seguono sono di carattere soprattutto igienico. Ognuno di noi dovrebbe scegliere il proprio comportamento sulla base delle convinzioni morali ed eventualmente della fede religiosa professata.

In questa sede, non entriamo nel merito delle scelte possibili: a ciascuno il compito di decidere nel rispetto delle proprie convinzioni ma, soprattutto, responsabilmente. Responsabilità, è opportuno che lo ricordiamo, significa soprattutto rispondere delle conseguenze delle proprie azioni. Ciò vale per gli adulti ma anche per i giovani. Per evitare conseguenze gravi, se non addirittura mortali (pensiamo all'AIDS!) è opportuno che:

- evitiamo i rapporti sessuali con persone sconosciute e con partner multipli. Le malattie infettive trasmissibili per via sessuale infatti sono diffuse soprattutto tra i soggetti (maschi e femmine) che



hanno rapporti sessuali con più persone o con persone di cui non conosciamo le abitudini sessuali. Ricordiamo tra le principali malattie a trasmissione sessuale: l'AIDS, la sifilide, la blenorragia, le infezioni da virus del Papilloma.

- evitiamo i rapporti sessuali a pagamento. La prostituzione è definita il mestiere più antico del mondo tuttavia sarebbe responsabile cambiare opinione in merito. Si tratta pur sempre di un commercio, fonte di arricchimento illecito per delinquenti di ogni razza e di sfruttamento del corpo femminile. Evitare rapporti di questo tipo è utile per la salvaguardia non solo della propria salute ma anche della dignità propria e della donna.
- usiamo il preservativo in caso di rapporti a rischio. E' responsabile colui che in caso di rischio, si cautela invece che "tentare la sorte". La maggior parte dei nuovi casi di infezione da virus dell'AIDS è stata rilevata in persone apparentemente "normali" che avevano avuto rapporti (eterosessuali) con più partner ma che avevano taciuto questo comportamento al proprio partner abituale. Responsabilità vuole che non si nascondano le proprie "scappatelle" alla persona con cui si vive insieme! Ricordiamo, ad ogni modo, che la protezione offerta dal preservativo non è assoluta.
- andiamo tempestivamente dal medico in caso di rapporti a rischio: un'eventuale infezione in atto potrà essere diagnosticata (e curata) in tempo ed eviteremo di contagiare altre persone.

## Droga, un pericolo da evitare



Il termine "droga" viene usato per indicare sostanze chimiche che possono dare assuefazione oltre a modificare, in maniera più o meno grave, il comportamento e lo stato di salute in generale.

Non tutte le droghe sono illegali: pensiamo all'alcool e al tabacco. Tutte però danneggiano l'organismo.

La distinzione tra droghe leggere (hashish, marijuana) e pesanti (eroina, cocaina) non indica che le prime non "facciano male", ma solo che hanno effetti meno gravi delle seconde. È utile ricordare che non è il timore di una eventuale sanzione penale a doverci trattenere dal "provare" una droga (leggera o pesante) quanto il rispetto verso noi stessi (soprattutto) e le persone a noi vicine.

Ciò vale per i giovani ma anche per i meno giovani. Non è, infatti, solo il giovane a subire il fascino del proibito, ma anche la persona di 30-35 anni e oltre. La mela proibita fa gola da sempre ma, stavolta, lasciamola sull'albero. Si trattasse anche della sigaretta in libera vendita presso tutti i tabaccai!

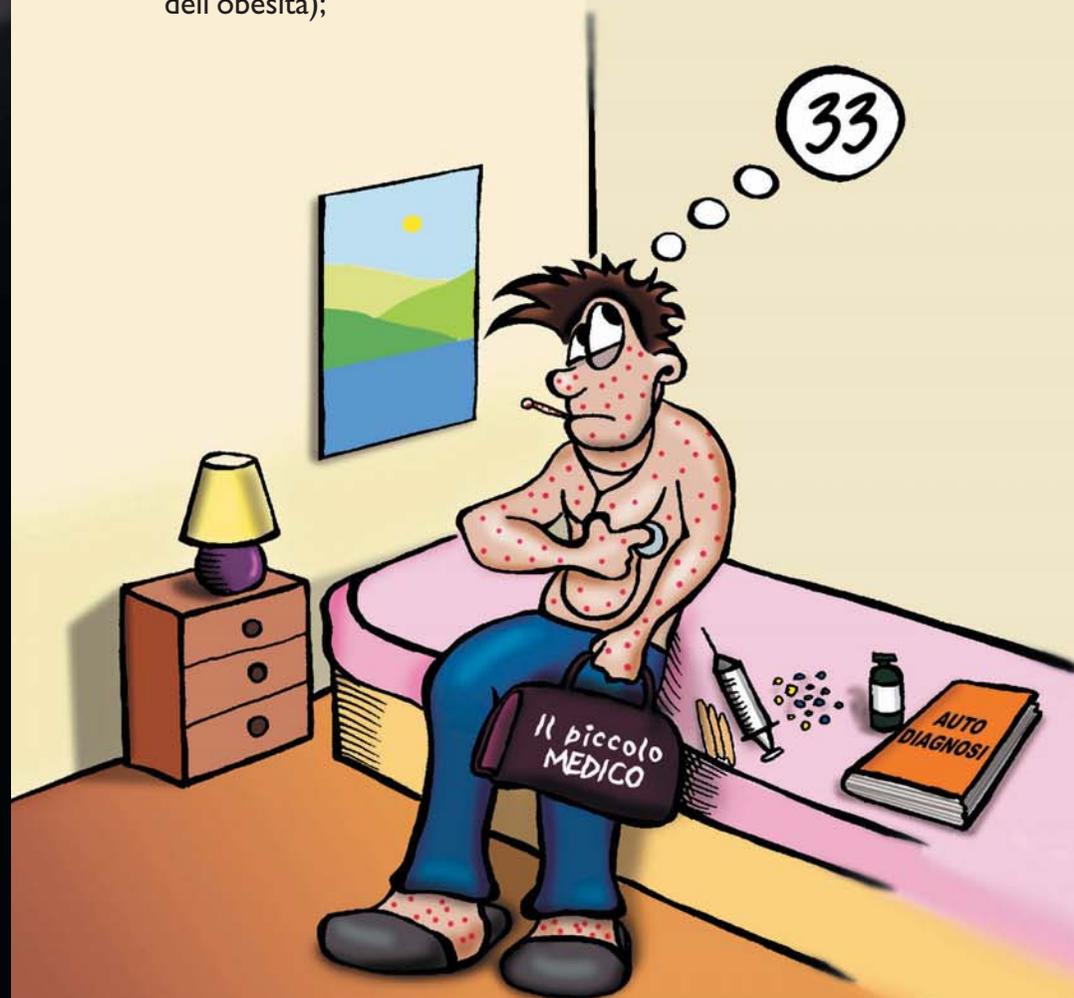
## Il medico, una risorsa preziosa

Non aspettiamo di frequentare il nostro medico di famiglia solo quando siamo veramente malati.

Chiediamogli informazioni utili a conservare un buono stato di salute anche se non siamo in una situazione di emergenza.

E allora, ricordiamoci:

- non rechiamoci dal medico solo per farci prescrivere qualcosa;
- chiediamo informazioni sulla dieta più appropriata per il nostro sesso, l'età e l'attività svolta (serve a evitare i danni dell'obesità);



- informiamo il medico sulle nostre reali condizioni fisiche;
- evitiamo l'autodiagnosi; lasciamo al medico il compito di porre la diagnosi e di stabilire quali esami e quali cure siano necessarie: **EVITIAMO DI ASSUMERE FARMACI SENZA PRESCRIZIONE MEDICA!**
- per le donne: eseguiamo un Pap-test almeno ogni tre anni dall'inizio dell'attività sessuale; eseguiamo almeno una mammografia a 40 anni e, poi, regolari controlli senologici (di cancro della mammella si guarisce purchè sia diagnosticato in tempo); non assumere ormoni (la pillola) senza controllo del ginecologo; in caso di gravidanza, seguire le prescrizioni del ginecologo;
- per i maschi adulti: eseguiamo un primo controllo urologico a 50 anni;
- per tutti: attenzione al peso e alla pressione del sangue. Le malattie cardiovascolari sono la prima causa di morte in Italia;
- In ultimo: **NON FUMIAMO.** Se non abbiamo mai fumato, evitiamo di cominciare (vale soprattutto per i giovani) e se fumiamo, proviamo a smettere. Il fumo non provoca solo tumori (all'apparato respiratorio soprattutto) ma danni a tutto l'organismo.



## Star bene insieme agli altri



Gli altri sono una grande risorsa di benessere personale. I rapporti sociali influenzano positivamente molti aspetti della nostra vita che hanno a che fare con la salute fisica e mentale.

- cementiamo la coesione familiare: nella malattia o nel disagio avere a fianco l'affetto e la partecipazione di chi ci vuole bene è salutare;
- consolidiamo le relazioni con i parenti, i vicini di casa, gli amici, intrecciando rapporti che vadano un po' oltre i classici "buongiorno" e "buonasera";
- sviluppiamo un continuo scambio di informazioni esterne: le conoscenze (anche riguardo a terapie, medici o all'organizzazione sanitaria in genere) nascono dallo scambio di esperienze;
- frequentiamo ambienti stimolanti in cui socializzare e coltivare le nostre passioni.

**A cura di**  
Regione del Veneto  
Assessorato alle Politiche Sociali,  
Volontariato e Non Profit

**In collaborazione con**  
AVIS Regionale del Veneto

**Idea e contenuti**  
Dott. Massimo Bernardi

**Progetto grafico e di comunicazione,  
illustrazioni**  
New Company - Padova  
agenzia di pubblicità  
[www.newcompany.com](http://www.newcompany.com)



# Manca sangue.

# Non mancare di donare.

**AVIS**  
ASSOCIAZIONE VOLONTARI  
ITALIANI SANGUE



**MAI COME ORA È VITALE INTENSIFICARE  
LE DONAZIONI DI SANGUE.**