

# I segreti per rimanere in salute a tutte le età

Data: 6 aprile 2018 | Autore: De Rosa Danilo

---



PORDENONE, 4 GIUGNO - Il centro studi Punto Insieme Sanità di Senior Italia FederAnziani, con la collaborazione di 19 società, ha redatto il Manifesto per la Prevenzione per diffondere stili di vita sani, permettere ai cittadini di riconoscere eventuali sintomi e chiedere supporto ai propri medici. [MORE]

La chiave per vivere al pieno delle forze è la prevenzione. L'importanza di anticipare le patologie è stata confermata da alcuni studi della stessa FederAnziani, tenuti su un campione di over 65, attraverso alcuni esami come l'elettrocardiogramma, la misurazione della pressione e la dermatoscopia.

"La cultura della prevenzione è ancora troppo poco diffusa nel nostro Paese" spiega Roberto Messina, presidente di Senior Italia FederAnziani. "Per questo ci siamo uniti alla comunità scientifica per elaborare un documento che tracci a 360 gradi i percorsi da seguire per tutelare la propria salute".

I consigli riportati sul Manifesto sono tanti e variegati: effettuare un elettrocardiogramma per gli over 65, misurare la pressione (il consiglio è di farlo almeno una volta al mese), aderire agli screening oncologici, controllare la propria pelle: la spia di alcuni tumori della pelle è un'eventuale lesione ruvida di colore bianco o roseo che compare nelle zone maggiormente esposte al sole.

Infine, i consigli più comuni ma che proprio per questo vengono disattesi: tenere sotto controllo il peso corporeo, assumere vitamina D, ridurre i rischi domestici, seguire una dieta appropriata e salutare, fare attività fisica, curare la propria igiene orale e smettere di fumare.

fonte immagine [campanianotizie.com](http://campanianotizie.com)

De Rosa Danilo

