



.. ad una
certa età ..

saggezza e benessere

- Di norma ad una certa età della vita prevale nelle donne e negli uomini un po' di saggezza in più rispetto agli anni (non sempre spensierati) della giovinezza. Molte anziane e molti anziani, all'interno delle loro famiglie, nelle associazioni e nel volontariato, indicano preziosi consigli per rendere migliore la vita.
- La saggezza, che dovrebbe sempre caratterizzare i comportamenti di tutte le generazioni, è un importante presupposto per lo star bene delle persone.
- Per questo che l'AUSER (associazione di volontariato e promozione sociale), ritiene utile dare alcuni suggerimenti per fermare eventuali "malanni" psicofisici, convinti che prevenzione equivalga a benessere.
- La persona saggia dice: "con un po' di attenzione ed un po' di impegno si invecchia meglio e gli anni della vita si allungano".
- Lo stile di vita salutare, accompagnato dall'accortezza di fare (quando effettivamente sono necessari e prescritti dal medico) gli esami ambulatoriali, può prevenire o limitare l'insorgenza di alcune tra le più diffuse patologie: neoplasie (tumori) – ipertensione – aterosclerosi – demenza (senile) – Alzheimer – depressione – insufficienza renale – prostatite – sovrappeso – cardiopatia – ecc.
- Per star bene il più delle volte è sufficiente: un semplice prelievo (esame) del sangue; recarsi nei centri indicati dalle Aziende ULSS per i periodici screening oncologici gratuiti; moderare (possibilmente eliminare) fumo e alcol; bere molta acqua (soprattutto d'estate); seguire una equilibrata alimentazione; evitare la solitudine; limitare la visione televisiva; leggere molto (riviste, quotidiani e libri); ascoltare musica; muoversi quotidianamente (passeggiate, ginnastica leggera, ecc.); frequentare associazioni e organizzazioni per avere informazioni e per conoscere i propri diritti.



... per il tuo benessere !