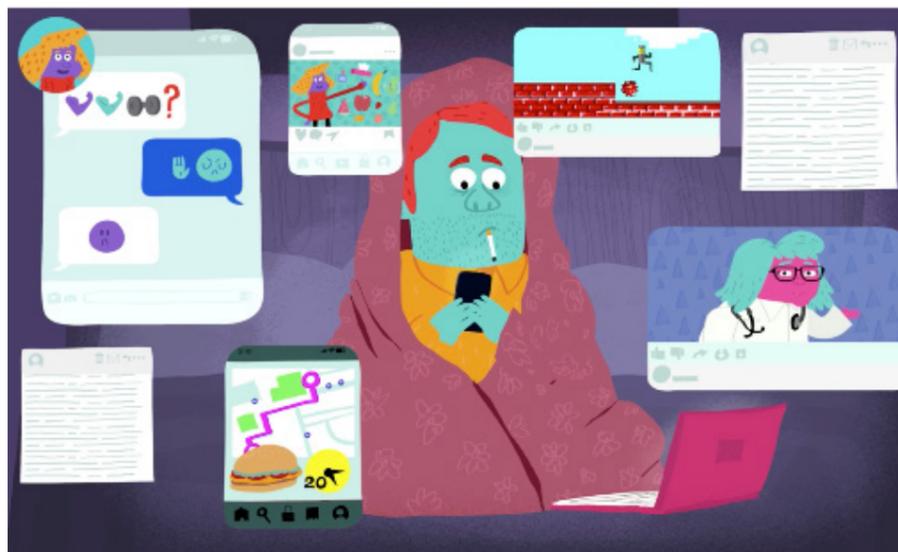


Come viviamo oggi

Cambiare il proprio stile di vita può aiutare a migliorare la salute ed evitare le malattie



Oggi viviamo in modo diverso. Abbiamo a disposizione più cose che mai, a portata di clic. Questo significa che non ci muoviamo molto e ci affidiamo più che mai agli apparecchi per fare il nostro lavoro, consegnare il cibo, intrattenerci e portarci da un posto all'altro.

Cosa sono le “malattie dello stile di vita”?



Man mano che i paesi diventano più industrializzati e dipendenti dalla tecnologia per le attività della vita quotidiana, i tassi delle patologie attribuibili a uno stile di vita non sano, aumentano. Tra queste rientrano le patologie cardiache ed epatiche, ipertensione, ictus, diabete e altre condizioni riconducibili a un'alimentazione povera, al fumo, al consumo di alcol e a una ridotta attività fisica. Optando per scelte più salutari tali fattori di rischio possono essere ridotti.

Quali fattori dello stile di vita possiamo



Le nostre scelte di vita influenzano la nostra salute. La nostra salute è l'accumulo di molte scelte fatte fin dalla nascita. Alcuni di questi fattori li ereditiamo dai nostri genitori e non possiamo cambiarli, per esempio, il colore dei capelli, il colore degli occhi, ecc.) ma altri sì, come i fattori relativi allo stile di vita: cosa mangiamo, come passiamo il nostro tempo libero e come ci prendiamo cura della nostra salute.



Questo soggetto ha adottato, sin dall'infanzia, cattive abitudini alimentari e di esercizio fisico che si è portato con sé fino all'età adulta,



mentre quest'altro soggetto è stato attivo fin dalla giovane età, ha imparato a cucinare piatti sani, e a dedicare il suo tempo a escursioni, passeggiate e bicicletta.

Ci sono fattori che non possiamo cambiare della nostra salute, ma altri sì, e ciò dipende solo da noi. Dobbiamo concentrarci proprio su questi ultimi fattori per evitare l'insorgere di patologie.