

SALUTE | Dalle analisi del sangue alle visite oculistiche, occorre seguire una corretta routine

Una prevenzione efficace grazie a controlli regolari

Si comincia già in tenera età: lo screening neonatale serve a escludere gravi malattie congenite

Parlare di prevenzione significa fare riferimento a una serie di buone abitudini. In questo contesto i controlli periodici hanno un ruolo fondamentale; in particolare, va ricordato come per ogni età siano previste analisi e verifiche differenti del proprio stato di salute.

A 360 GRADI

Quando i bambini hanno pochi giorni di vita occorre effettuare lo screening neonatale, che ha la funzione di verificare che i bimbi non soffrano di gravi malattie congenite, le quali potrebbero compromettere la vita futura. In età pediatrica è importante poi eseguire visite oculistiche e dal dentista: è infatti fondamentale intervenire su eventuali anomalie pri-

ATTENZIONE ALL'UDITO

Generalmente si tende ad associare i problemi dell'udito all'età avanzata. Si tratta di una convinzione che non è sempre esatta, anzi: sono in aumento i casi di ipoacusia tra le giovani generazioni. Controlli regolari dell'udito sono quindi sempre consigliati.

ma che i bambini inizino a frequentare la scuola. Anche tra gli adulti i check up periodici sono essenziali. Con una cadenza annuale si dovrebbero eseguire le analisi del sangue e delle urine, che rappresentano cartine al tornasole dello stato di salute generale. Ogni anno bisognerebbe recarsi anche dal dentista, incrementando la frequenza

se si soffre di patologie particolari. La cadenza annuale - o ogni due anni al massimo - riguarda inoltre le visite oculistiche, soprattutto se si utilizzano spesso i dispositivi elettronici. Con l'aumentare dell'età, la prevenzione passa anche attraverso le visite cardiologiche e dermatologiche, senza tralasciare un controllo regolare della pressione.



VIA LIBERA A VERDURE E PESCE AZZURRO

Il ruolo chiave del cibo

Mangiare bene fa rima con longevità. Una dieta corretta è infatti uno degli strumenti più importanti che abbiamo a disposizione per garantirci una vita sana il più a lungo possibile. Ma quali sono gli alimenti che andrebbero mangiati con maggiore continuità? Per saperlo si può fare riferimento alle indicazioni di Dan Buettner, autore del libro "The Blue Zone Kitchen". Si parte con le verdure, come broccoli e peperoni, per arrivare alla frutta secca, ricca di vitamine



e antiossidanti. Via libera inoltre alla frutta di stagione e al pesce, soprattutto azzurro. Sono poi consigliate le proteine vegetali, in modo particolare i legumi e il tofu.

SCHIENA DRITTA E SPALLE RILASSATE

Occhio alla postura che si tiene in ufficio

Chi trascorre molte ore in ufficio, seduto davanti allo schermo di un computer, sa bene quanto sia fondamentale mantenere una postura corretta. Innanzitutto andrebbe tenuta la schiena dritta, cercando di non essere troppo rigidi. Attenzione anche alle spalle: queste dovrebbero infatti essere il più possibile rilassate, al fine di evitare problematiche a lungo andare. Quando si



usano tastiera e mouse, invece, andrebbero posizionati gli avambracci sul tavolo e i polsi tenuti dritti. Una postura ottimale, infine, passa anche attraverso l'uso di una sedia ergonomica.

LABORATORIO ANALISI: la Vitamina D un'alleata per tutti

Articolo realizzato in collaborazione con la Dott.ssa Lucia Feldmann, Responsabile del Laboratorio di Analisi.

Essendo una componente fondamentale nel regolare il metabolismo di fosforo e calcio, il monitoraggio della Vitamina D è un passo fondamentale del percorso di prevenzione.

Con il termine vitamina D si identifica un **gruppo di molecole (pro-ormoni)** presenti soprattutto sotto forma di **ergocalciferolo** (vitamina D2) e **colecalciferolo** (vitamina D3).

La forma attiva della vitamina (**calcitriolo**) si lega a un recettore specifico presente sulla superficie delle cellule e può così svolgere la propria azione. La vitamina D **agisce sul processo intestinale per regolare l'assorbimento del fosforo e del calcio**, contribuisce alla **regolazione della mineralizzazione delle ossa** e svolge un'**azione immunostimolante**. Non c'è quindi da stupirsi se i potenziali effetti della vitamina D interessino così tanti aspetti della salute umana.

La quantità di vitamina D contenuta negli alimenti è infatti scarsa, mentre secondo le stime dell'Istituto Superiore di Sanità, **il 90 per cento circa del fabbisogno di questo composto si ottiene grazie all'esposizione al sole**, specialmente durante le prime ore del mattino. In Italia, per mantenere un adeguato livello di vitamina D, è consigliabile **esporsi alla luce durante la prima parte della mattinata per un periodo di 15 minuti**, in media 2-3 volte alla settimana.



La vitamina D è dosata con un semplice esame del sangue.

L'effetto benefico dell'esposizione al sole, e di conseguenza la sintesi di vitamina D da parte dell'organismo, non è sempre uguale, ma dipende da numerose variabili: come l'ora in cui ci si espone, la latitudine, l'età, il colore della pelle. **Lo stile di vita moderno**, che prevede sempre meno ore trascorse all'aperto anche per i bambini, non stimola la produzione della vitamina D e **ne rende la sua carenza piuttosto comune**.

La componente alimentare del fabbisogno giornaliero di vitamina D proviene da alimenti quali il tuorlo d'uovo, la carne di fegato, i pesci come salmone, lo sgombero e l'aringa, il burro, il latte e alcuni formaggi, le verdure a foglia verde come broccolo e cavolo nero e funghi.

Le persone anziane sono più a rischio di carenza di vitamina D a causa della ridotta capacità di sintesi cutanea, insieme a donne in gravidanza o allattamento e persone che soffrono di patologie dermatologiche estese (per cui l'esposizione solare è più complessa).

Per monitorare i propri livelli di vitamina D basta un semplice prelievo di sangue, non sempre e non a tutti serve aumentare l'assunzione di vitamina D, ma in caso di carenza il medico curante può consigliare la somministrazione di integratori ad hoc per compensarne l'insufficienza.

Per maggiori informazioni leggi l'approfondimento su nostro blog o contatta il nostro team di esperti scrivendo a info@valpamahospital.it.



OSPEDALE PRIVATO ACCREDITATO
Dir. San. - Dr. Gianni Rastelli - Aut. San. 1/2017

Convenzionato con SSN
Fondi Integrativi e Assicurazioni

+ 39 0521 8648

www.valpamahospital.it

