



# RESTART

RIPARTI CON UNO  
STILE DI VITA  
PIÙ SANO

*Autori:*  
M. Fazzi, G. Mangiaracina

*con la collaborazione di*  
A. Di Iorio

## INTRODUZIONE

Caro lettore,

da 1 a 5, quanto sei soddisfatto del modo in cui gestisci la tua vita, i tempi di lavoro e di riposo, i tuoi bisogni e le relazioni umane? Anche se la tua soddisfazione è 5, vale a dire totale e assoluta, forse la lettura di queste poche pagine può esserti comunque utile a mettere un po' di ordine. Sembra poco, ma, se protratta nel tempo, una piccola modifica nello stile di vita può darti enormi vantaggi, così come il mantenimento di un errore, senza possibilità di modificarlo o porvi rimedio, può portare a risultati poco piacevoli.



Questo programma si chiama "RESTART", un percorso per rendere la tua vita più sana. Come? Migliorando la salute in generale e il delicato equilibrio mente-corpo. Per stare bene in fondo hai bisogno di poche cose, ma essenziali, tutte racchiuse in "RESTART", che in inglese vuol dire "Riparti". Nel nostro caso è un acronimo, ovvero le iniziali di un programma speciale per te:

RESPIRAZIONE PULITA  
ESERCIZIO FISICO  
SOLE  
TEMPERANZA  
ALIMENTAZIONE  
RIPOSO  
TEMPO LIBERO

### Cosa troverai in questo opuscolo?

Informazioni semplici e corrette, spunti per l'auto-osservazione e suggerimenti che ti aiutano a prestare attenzione sia alle tue abitudini di vita, sia all'ambiente in cui vivi.

### Cosa non troverai?

Statistiche, prediche, rimproveri, pessimismi e allarmismi, cose che non ti incoraggiano a ripartire.

## RESPIRAZIONE PULITA

Respirare è un atto consapevole e volontario, ma è come se non lo fosse. Si respira e basta. È impossibile non respirare, perché l'apnea prolungata s'interrompe automaticamente e i polmoni tornano a riempirsi d'aria. Respirare è l'essenza della vita; è necessario, quindi, che l'aria che respiriamo sia pulita e della migliore qualità.

La salubrità dell'aria che introduciamo nelle nostre vie respiratorie può essere seriamente minacciata, contaminata da sostanze irritanti e persino cancerogene, dall'esposizione al fumo passivo in luoghi chiusi e principalmente dal fumo attivo.

Se respiriamo sostanze nocive per la contaminazione chimica o batterica, per il fumo passivo, per i pollini stagionali, per le micro-polveri, ne riceviamo un danno organico più o meno evidente. Si deve proprio a questo l'aumento di allergie e asma, di emicranie, di malattie respiratorie croniche e di tumori.

L'attuale legislazione per la sicurezza e la salubrità nel luogo di lavoro (L. 626/1994, D.L. 81/2008), ti garantisce un ambiente protetto da agenti irritanti o cancerogeni. Collabora perciò con la tua azienda adottando tutte le misure di sicurezza messe a tua disposizione, in primo luogo indossando ogni volta che è necessario le mascherine filtranti.

Il fumo di sigaretta è la causa principale di malattie respiratorie e cardiovascolari, di infiammazioni, bronchiti, enfisema, malattie respiratorie croniche invalidanti (BPCO - Broncopneumopatia Cronica Ostruttiva), fino allo sviluppo di tumori. In Italia, ogni anno, molti fumatori si ammalano gravemente e tanti di loro perdono la vita proprio a causa del tumore del polmone.

Quando ci si libera dalla dipendenza del tabacco, si hanno immediati benefici, che aumentano col passare del tempo. Perciò, se fumi, ti incoraggiamo a smettere.

### Hai pensato di smettere?

Allora è il momento di sperimentare alcune tecniche per "caricarti":

1. Fai una lista dei vantaggi che ti attendi fumando e di quelli che trarrai smettendo di fumare.

VANTAGGI DEL FUMARE	VANTAGGI DELLO SMETTERE
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

2. Parla con altri ex-fumatori e fatti raccontare come hanno fatto a smettere di fumare. Pensa al giorno in cui anche tu dirai la tua!

Se vuoi tentare la strada della libertà, la LILT mette a tua disposizione servizi territoriali per smettere di fumare e una quit line, SOS LILT 800 99 88 77, un servizio di sostegno telefonico gratuito, attivo dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 17.00.

Chiama e ti renderai conto della professionalità dei suoi operatori medici e psicologi che ti offriranno un supporto in linea.

## ESERCIZIO FISICO

I ritmi di vita che la società impone hanno fatto progressivamente ridurre il movimento e aumentare la sedentarietà. Spesso gli impegni lavorativi e familiari impediscono di dedicare una piccola parte della giornata all'esercizio fisico o allo sport.

L'attività fisica costante è inconfutabilmente un bisogno per la salute del nostro fisico, per allontanare il rischio dell'obesità e prevenire serie malattie. Gli studi attestano che le persone fisicamente più attive hanno una qualità e un'aspettativa di vita migliore rispetto a chi conduce una vita sedentaria.

Quanto tempo della tua giornata dedichi all'attività fisica?

Costruisci nella Figura 1 la piramide della "tua" attività fisica settimanale in base a quanto tempo trascorri seduto, camminando, correndo, facendo sport o attività ricreative.

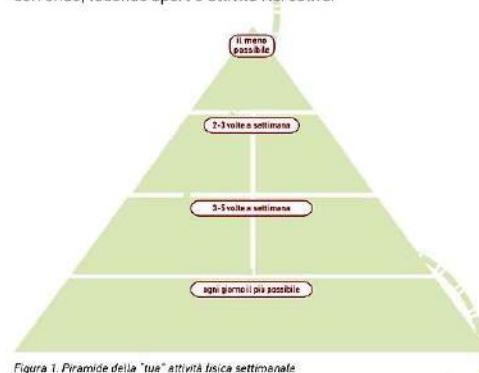


Figura 1. Piramide della "tua" attività fisica settimanale

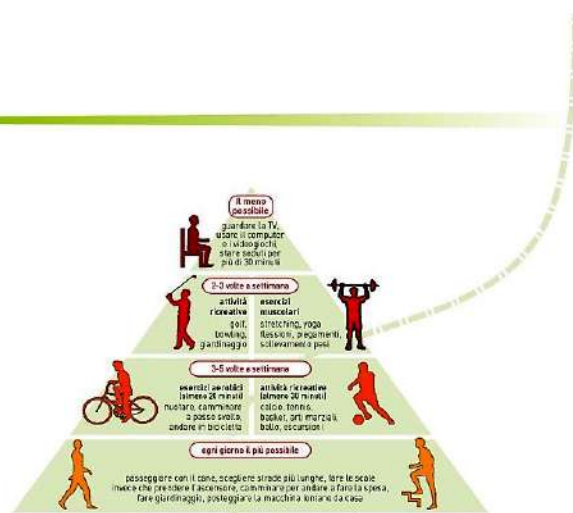


Figura 2. Piramide dell'attività fisica settimanale "raccomandata" (Fonte: [www.cuore.iss.it](http://www.cuore.iss.it), Progetto Cuore, Istituto Superiore di Sanità)

Confrontata con la piramide dell'attività fisica settimanale "raccomandata" per mantenersi in buona salute (Figura 2). Se le differenze sono notevoli, ecco alcuni consigli per incominciare a migliorare:

- prendi i mezzi pubblici per andare al lavoro e scendi una fermata prima della destinazione oppure, se hai proprio la necessità di usare l'automobile, parcheggiata lontana dal posto di lavoro;
- passeggia durante le pause lavorative;
- utilizza le scale al posto dell'ascensore.

Non è mai troppo tardi per cominciare a muoversi; non c'è un livello minimo per avere dei benefici: un po' di attività fisica è meglio di niente. E i benefici iniziano non appena si inizia ad essere più attivi.

## SOLE

I raggi solari hanno un ruolo fondamentale nel mantenimento della biosfera. La giusta distanza dalla terra ha creato un vero e proprio miracolo: la vita che conosciamo. L'irradiazione solare regola l'umore, scandisce i tempi del lavoro e del riposo, è indispensabile allo sviluppo corporeo, rinforza le ossa e le protegge dal rachitismo e dalla decalcificazione (osteoporosi). Inoltre disinfetta l'ambiente da molti parassiti e germi patogeni e dona alla pelle quel colorito dorato che piace.

Tuttavia, l'esposizione al sole non è priva di rischi: un'irradiazione eccessiva o non controllata, magari nelle ore sbagliate e senza alcuna precauzione, può fare invecchiare precocemente la pelle, può indebolire e sfibrare i capelli, creare disturbi agli occhi, esporre la superficie corporea anche al rischio di tumori.

È sufficiente un'esposizione minima ai raggi cromatici ed ultravioletti (UV) del sole per ottenere effetti protettivi, propriamente elioterapici.

Le esposizioni eccessive e imprudenti portano invece a scottature, talvolta gravi, che, specie se avute in giovane età, rappresentano un importante fattore di rischio di precoce invecchiamento della pelle e di tumori cutanei.

La migliore protezione è l'ombra: utilizza ombrelloni, teli, copricapo e indumenti. Non dimenticare gli occhiali da sole.

L'utilizzo delle creme solari riduce le scottature, ma non deve indurre a prolungare l'esposizione solare. Le creme e i filtri solari devono essere applicati correttamente e più volte nell'arco della giornata (circa ogni due ore).

Tutte le volte che ti esponi al sole fai in modo che la protezione che utilizzi sia adeguata al colore della pelle, degli occhi e dei capelli. Tieni conto dell'eventuale presenza di intolleranze, allergie, malattie della pelle, farmaci fotosensibilizzanti.

Non tutte le persone reagiscono allo stesso modo al sole: controlla il tuo fototipo

Scottature	Abbronzatura	Capelli	Occhi	Fototipo	Protezione
sempre	mai	rossi o biondi	chiarissimi	I	altissima: 50
sempre	leggera	biondi o castano-chiarissimi	chiarissimi	II	altissima: 50
a volte	sempre	biondi o castani	qualsiasi	III	alta: 40
raramente/mai	sempre	castani o neri	marroni o neri	IV-V	moderata: 20

Fai più attenzione ai primi giorni di esposizione al sole, evita le ore centrali della giornata e stai attento al riverbero che può provocare conseguenze spiacevoli, perché acqua, sabbia e neve riflettono gran parte delle radiazioni solari.

Anche in montagna è necessario proteggersi adeguatamente perché, salendo di quota, l'aria diventa più rarefatta e le radiazioni solari diventano sempre più penetranti.

Le lampade abbronzanti rappresentano un rischio in età giovanile e nel fototipo I-II.

#### NOTA BENE

Se ti accorgi della comparsa di un neo insolito (irregolare, a più colori o molto nero) o se noti modificazioni in colore o in grandezza di un neo che hai da tempo chiedi alla Sezione LILT della tua provincia di poterti sottoporre ad una visita dermatologica.

## TEMPERANZA

Il termine "temperanza" sta a significare "equilibrio" nella gestione della vita in generale, evitando ogni eccesso. Gli "intemperanti" sono coloro che vivono al di fuori delle regole, ma per condurre una "buona vita" è opportuno darsi delle regole precise. Violarle vuol dire farsi del male e il corpo prima o poi ne risentirà. Infatti, il benessere è legato a un delicato equilibrio: fisico, mentale ed emozionale.

La vita ci richiede molta energia. La cosa paradossale è che il nostro modo di vivere fa spendere molta più energia di quanto non sia necessario. Le nostre scelte, ma anche il nostro modo di vivere gli avvenimenti o le relazioni che stabiliamo con gli altri, ci costringono a un consumo energetico che dovrebbe essere invece canalizzato verso scelte più salutari.

Possiamo provare a paragonare la nostra mente a una pentola a pressione. Le tensioni mentali e fisiche vi si accumulano sotto forma di "gas tossici" che contaminano l'energia necessaria alla buona vita e inducono malessere: mal di testa, cattiva qualità del sonno, difficoltà di concentrazione, voglia di isolarsi dagli altri, aumento della frequenza cardiaca, dolori articolari, facile irritabilità, ma anche ansia, tensione nervosa e molto altro.

#### Come riportare il corpo e la mente in equilibrio e recuperare le forze?

La "pentola a pressione" deve avere delle valvole in grado di eliminare i "gas" in eccesso, altrimenti scoppia. Qualcosa di analogo si deve verificare nella nostra mente per evitare e, se necessario, eliminare l'accumulo di tensioni negative.

## ALIMENTAZIONE

Individua gli eventi e le situazioni che ti mandano "in pressione": sono il fuoco che surriscalda la "pentola". Quali sono le tue valvole di sfogo? Sono sufficienti? Eccoti qualche suggerimento:

- leggi un libro, ascolta musica;
- comunica le tue emozioni e i tuoi pensieri;
- fai il possibile per stare a contatto con la natura;
- pratica attività fisica o sport;
- chiedi aiuto a chi pensi sia in grado di dartelo.

Continua tu:

- .....
- .....
- .....



Figura 3. Esercizio di auto-osservazione per l'individuazione delle modalità individuali di allentamento delle tensioni emotive

Basta aprire un giornale o accendere la TV per essere sommersi da cuochi che propinano ricette di ogni tipo. Agli italiani piace cucinare e piace anche mangiare. Il termine "buongustaio" crea soddisfazione in chi lo usa e in chi lo riceve.

Il problema sta nel fatto che diventiamo sempre più grassi. Alcuni ricercatori hanno calcolato che, se la tendenza attuale non si dovesse modificare, nel giro di trent'anni il mondo vedrà una popolazione divisa a metà: da un lato gli affamati, dall'altro le persone in sovrappeso e gli obesi.

La valanga di informazioni che riceviamo dai media non modifica la tendenza. Ne consegue che i giovanissimi tendono alla magrezza più ostinata per assomigliare ai beniamini della televisione, mentre gli adulti debordano di molto oltre la cintura. Le "maniglie dell'amore" purtroppo non evocano solo sensazioni piacevoli, ma anche presagi non favorevoli. In un adulto, infatti, il rischio di infarto si calcola proprio a partire dalla misura della sua circonferenza vita.

Potremmo liquidare qui la faccenda, ma si tratta di capire se sia possibile apportare poche variazioni nella dieta per rendere migliore la qualità di vita e non solo il cibo.

Migliorare le abitudini alimentari dopotutto è relativamente semplice:

- frutta e verdura tutti i giorni e in grande quantità (5 porzioni al giorno = 500-750 g/die di frutta e ortaggi possibilmente di 5 colori diversi per ottenere l'effetto protettivo delle sostanze colorate: licopene (rosso), carotene (arancione), composti solforati e polifenoli (bianco), clorofilla (verde), antocianine (blu-viola); tutte queste sostanze non nutrono ma proteggono per la loro azione antiossidante);
- cereali (pane, pasta, riso, fette biscottate: 4-5 porzioni al giorno);
- legumi (1-2 volte a settimana);
- pesce (almeno 2 volte a settimana);

- latte e yogurt (tutti i giorni almeno 2 porzioni, possibilmente alternando);
- olio di oliva extravergine (per condire e per cucinare: 3-4 cucchiari al giorno, preferendolo agli altri grassi, in quanto la sua composizione in acidi grassi, vitamine e altri componenti è tale da contribuire al mantenimento di un buono stato di salute).

Fare un consumo moderato di:

- carne (sia rossa che bianca), variando nella scelta e non tutti i giorni;
- formaggi e salumi (1-2 volte a settimana);
- uova (un uovo è la porzione adeguata che si può consumare anche 2 volte a settimana);
- patate (2 volte a settimana); per il contorno preferire verdura di stagione cotta o cruda (insalata).

Limitare il consumo di:

- dolci (consumarli saltuariamente e aggiungere zucchero ai cibi solo se necessario);
- sale (evitare di aggiungere a tavola altro sale alla pietanza già cucinata. Ricordare che ogni giorno consumiamo 5 volte il sale che ci è necessario e che questo minerale è presente nel pane, nel formaggio e nei salumi. In alcuni casi può essere utile utilizzare il sale iodato. Chiedilo al tuo medico curante);
- grassi animali aggiunti alle pietanze (es. burro, panna, strutto) tenendo presente che essi sono già contenuti in tutti gli alimenti di origine animale: carni, salumi, formaggi, etc.

Ricordarsi di bere molta acqua, di assumere con discrezione le bevande alcoliche (vino, birra = non più di 1 o 2 bicchieri al dì durante i pasti principali) e di mangiare lentamente perché ciò aiuta a mantenere il peso forma, diminuendo così il rischio di sovrappeso e obesità.

Questo è il modello della *Dieta Mediterranea*, riconosciuta in tutto il mondo come uno degli stili alimentari più efficaci per la protezione della salute.

Sulla base di queste raccomandazioni è stata realizzata la Piramide Alimentare LILT, che puoi utilizzare anche tu per costruire giorno per giorno il tuo menù della salute.



Figura 4. Piramide Alimentare LILT

## RIPOSO

### Raccomandazioni sui consumi alimentari settimanali

Zucchero	un cucchiaino 2 volte al di
Bevande alcoliche (vino e/o birra durante i pasti)	1 o 2 bicchieri al di
Sale	cercare di sostituirlo con spezie e aromi utilizzare il sale iodato
Latte e yogurt	2 volte al di (possibilmente alternando)
Derivati del latte	4 volte a settimana
Condimenti	1 porzione a pasto
Carni	2 (carni rosse) o 3 (carni bianche) volte a settimana
Salumi	1 volta a settimana
Uova	2 volte a settimana
Pesce	3 volte a settimana
Legumi	2 volte a settimana
Patate	2 volte a settimana
Panè	2 volte al di
Fette biscottate	1 volta al di
Pasta e riso	1 volta al di
Frutta e verdura	5 porzioni al di (2 di frutta e 3 di verdura o viceversa)

Nota: Le indicazioni si riferiscono esclusivamente alle scelte "qualitative" dei vari alimenti senza alcun riferimento alle quantità e all'apporto calorico che comunque deve essere in linea generale moderato. Le indicazioni I.I.T. sono finalizzate alla prevenzione dei tumori.

Per saperne di più visita il sito [www.piramidealimentare.it](http://www.piramidealimentare.it) oppure consulta le "Linee guida per una sana alimentazione italiana" su [www.inran.it](http://www.inran.it)

Trascorriamo un terzo della vita dormendo. Questa porzione della vita è perciò di fondamentale importanza e occorre amministrarla nel migliore dei modi. Le ore di riposo e la qualità del sonno sono caratteristiche soggettive, che cambiano da persona a persona e che risentono dell'influsso di fattori ambientali e sociali. Se vivi e dormi in un posto inospitale o sgradito, la quantità e la qualità del tuo riposo si alterano in modo evidente.

Se sei impegnato in attività stressanti o di grande responsabilità sei maggiormente esposto a un disturbo del sonno. Dormire poche ore, di per sé, non è un vero problema: ciascuno dorme in base alle sue necessità. Ma, se dormi meno rispetto a quello che ti è necessario, con il passare del tempo questo potrà influenzare il tuo umore e, più generalmente, il tuo benessere.

Per dormire meglio non basta invocare energie geotermiche, orientare il letto in un certo modo o avere coperte di lana "merinos". Il materasso e il cuscino possono giocare un certo ruolo in termini di comfort, ma i fattori più importanti per un sonno buono e ristoratore dipendono da sane abitudini.

Ecco pochi suggerimenti per migliorare il tuo riposo:

1. fissa degli orari da dedicare al riposo, non dormire "quando puoi";
2. vai a letto solo quando sei assonnato, aiutati a prendere sonno con una buona lettura;
3. se non riesci a dormire, non rimanere a letto: alzati e dedicati ad attività rilassanti;
4. se sei costretto a cenare tardi, fai un pasto leggero per evitare problemi di digestione;
5. dormi in un letto comodo, pulito; proteggi la tua camera da letto da rumori; assicurati una temperatura ambiente adeguata;
6. evita the, caffè e alcolici prima di coricarti;



## TEMPO LIBERO

7. fai attività fisica durante il giorno, soprattutto di pomeriggio: una breve passeggiata può essere sufficiente;
8. cerca di rilassarti il più possibile prima di andare a letto. Se la tua difficoltà è proprio questa, ecco un semplice esercizio di rilassamento, provalo.

### ESERCIZIO DI RILASSAMENTO

*Durante l'esercizio rilasserai progressivamente ogni parte del corpo, cominciando dalle dita dei piedi fino al viso.*

- Allenta ciò che porti addosso di stretto, togliti le scarpe, sdraiati e chiudi gli occhi.
  - Piega le dita dei piedi e contraile vigorosamente; conta mentalmente fino a 5 e poi rilassale.
  - Contrai i muscoli dei polpacci; conta lentamente fino a 5, poi rilassali.
  - Premi il cavo del ginocchio contro il letto fino a sentire la tensione nelle natiche; conta fino a 5 e poi rilassale.
  - Tira indietro l'addome contando fino a 5, poi rilassalo.
  - Contrai i muscoli del torace premendo tra loro il palmo della mano destra contro quello della sinistra; conta fino a 5, poi rilassali.
  - Tira indietro le spalle il più possibile; conta fino a 5, poi rilassale.
  - China il capo in avanti fino a premere il mento contro il torace; poi premi il collo e la testa contro la schiena; conta fino a 5 e poi rilassali.
  - Contrai i muscoli del viso il più possibile come a fare tante smorfie; conta fino a 5 e poi rilassali.
  - Rimani con gli occhi chiusi, apprezza le sensazioni che ti dà il corpo: distensione, pesantezza, calore... Sentirai a fondo il rilassamento.
- Al termine dell'esercizio non alzarli velocemente, rimani disteso ancora un po' e, prima di alzarli, fletti le braccia e le gambe, respira profondamente. Adesso puoi alzarli.*

Fonte: "Piccola guida per il successo", LILT 2002 e successive edizioni

Il rapporto fra l'uomo e il tempo è talmente importante che da sempre è stato sottoposto a misura. Dai cicli solari e lunari all'evolversi delle stagioni, dalla meridiana all'orologio, l'uomo misura il tempo credendo di dominarlo. Purtroppo è il contrario: è il tempo che domina l'uomo e che spesso lo rende stanco, nervoso e stressato. Tuttavia, misurare il tempo ci permette di occuparlo ragionevolmente e in modo soddisfacente, al fine di trarne il migliore vantaggio. Il quarto Comandamento biblico recita: *"Lavorerai sei giorni, ma il settimo è shabat, giorno di riposo. Non fare lavoro alcuno..."* (Esodo, cap. 20). La settimana è antica quanto l'uomo. Essa dettava in tempi primordiali la separazione del lavoro dal riposo, ciò che noi oggi chiamiamo "tempo libero". In realtà il tempo libero in sé non esiste, perché lo si deve in qualche modo occupare con attività diverse e piacevoli.

Il primo passo per effettuare una migliore gestione del tuo tempo è riconoscere il fatto che sei tu, e non gli altri, il principale responsabile di un utilizzo inadeguato del tuo tempo. Se non sei soddisfatto di come lo hai organizzato fino ad oggi, prova ad individuare quali sono i tuoi "Ladri del tempo".

### LADRI DEL TEMPO

- Pause eccessivamente lunghe
- Abitudine a posticipare
- Carente programmazione nel lungo periodo
- Difficoltà a carburare la mattina
- Non dedicare tempo alla programmazione giornaliera
- Frequenti disturbi
- Tempo eccessivo speso nella lettura di circolari, e-mail, ordini di servizio
- Tempo eccessivo speso nella lettura dei giornali

- Non riuscire a delegare nessun compito ad altri
- Tempo eccessivo dedicato alle esecuzioni di compiti né urgenti né importanti
- Non tenere un'agenda aggiornata
- Telefonate troppo frequenti e lunghe
- Scrivere quando è possibile telefonare
- Accettare di partecipare ad incontri o riunioni non urgenti
- Incapacità di dire "NO"
- Posticipare compiti sgradevoli
- Far affidamento su appunti mentali
- Spendere troppo tempo nell'archiviazione di documenti
- Essere indecisi
- Interrompere un compito lavorativo per iniziarne uno nuovo
- Ascoltare in modo distratto
- Non arginare le interferenze da parte degli altri
- Puntare alla perfezione
- Svolgere dei compiti che spettano ad altri

Fonte: Meazzini: *Quando lo stress colpisce, ovvero fatti e misfatti dello stress a scuola*. In "Psicologia e scuola" n. 91 anno IX ott.-nov.1998, con modifiche

Hai scovato qualche ladro del tuo tempo? Come vedi, il problema può essere ricondotto ad un bisogno eccessivo di controllare gli eventi o ad una difficoltà a delegare agli altri gli impegni, o ancora a scarsa capacità di individuare le priorità.

**ORA CHE HAI LE IDEE PIU' CHIARE, SEI PRONTO PER RIPARTIRE.**

**RESTART!**

Si ringraziano:  
C. Bollettini, M. Cristofolini, M. P. Misiti, S. Giampaoli

e le Commissioni nazionali LILT:  
*Alimentazione - Oncologia geriatrica*  
*Anticipazione diagnostica*  
*Lotta al Tabagismo*