

## PILLOLE DI SALUTE

### REGOLE GENERALI:

1. Una **vita sedentaria** conduce a dolori muscolari e ad un aumento del rischio cardiovascolare; fai movimento per almeno 15 min al dì o brevi camminate almeno per 30 min al dì.
2. **Regole di buona vita:** non fumare, non bere alcolici e superalcolici, riduci gli stimolanti (caffé, té, coca cola e simili, peperoncino, pepe, ginseng...); zuccheri e grassi sono gratificanti ma minano la tua salute. Non bere bevande gassate: hanno un notevole contenuto di zuccheri.
3. **Riduci il contenuto di zuccheri e grassi saturi nella dieta**, aumenta invece il consumo di frutta e vegetali. Riduci il contenuto di farine bianche; meglio scegliere riso, cereali e farine integrali.
4. **Abbassa il contenuto di sale** fino ad eliminarlo dalla dieta (ricomincerai a percepire i sapori naturali degli alimenti!).
5. **Bevi almeno 1 l e ½ di acqua** al giorno.
6. **Dormi almeno 7 ore al giorno**, in una stanza buia e che non contenga strumentazione elettronica; vai a dormire presto (fra le 22:00-23:00 e cerca di dormire fino alle 6:00-7:00).
7. **Mantieni una buona salute psicologica.** 1) Pensa positivo e dividi i problemi in piccoli passi e gradi. Organizza la tua giornata per azioni o compiti e depenna dalla tua lista (anche visivamente!) le cose risolte. 2) Instaura relazioni sociali positive che non assorbono energia (no a: manipolatori, i pessimisti, gli aggressivi, etc). 3) Ligi alle etichette ed alle convenzioni sociali, è importante tuttavia ritagliarsi degli spazi in cui sentirsi liberi di esprimere le proprie emozioni e veri sentimenti. 4) Ricercare un senso di appartenenza a qualcosa diverso da sé stessi. Si può raggiungere in modi diversi: pregare, meditare, essere attivi nella propria comunità (anche lavorativa!).
8. Se possibile cerca di **lavorare in Team** suddividendo i compiti e mettendo in atto strategie e piani lavorativi.
9. Cerca di **mantenere la calma** e mettiti sempre nei panni degli altri (anche gli altri possono avere dei problemi che non esprimono); cerca di spiegare le tue ragioni in modo calmo e chiaro ed “ascolta” le ragioni degli altri.
10. **Prenditi delle pause**, almeno 10 min al dì, per il rilassamento muscolare e mentale, utilizzando la respirazione addominale.



Piramide Alimentare Toscana

Per Uso di VDT o Attività che comportino la messa a fuoco da vicino:

1. Durante il lavoro al VDT, **cambiare spesso la messa a fuoco**, ad esempio facendo brevi pause e guardando spesso in lontananza anche solo per pochi secondi; organizzare pause lavorative dal lavoro allo schermo a metà mattinata e metà pomeriggio.
  2. Usare una **buona postazione di lavoro** con corretta postura e buona illuminazione; se questo non è possibile cambiare posizione spesso.
- Ai nostri giorni nella vita quotidiana siamo costantemente bombardati con un enorme ammontare di esperienze sensoriali che cominciano a sovraccaricare il nostro sistema nervoso simpatico: rumori intensi, luci lampeggianti, annunci, tutto ciò che cerca di attirare la nostra attenzione e che inizia ad attivare il sistema di “attacco e fuga” all’interno del nostro corpo, ciò può portare fuori dall’equilibrio; ma c’è un metodo che può attivare il sistema parasimpatico e con cui noi possiamo tornare in equilibrio ed a una fase di riposo all’interno del nostro organismo, ridurre la pressione del sangue, ridurre la frequenza del respiro ed il battito cardiaco. La respirazione addominale attiva il sistema parasimpatico e disattiva il sistema adrenergico simpatico.
  - Molte persone aneddoticamente riportano di aver risolto molti problemi mentre stavano facendo un movimento ripetitivo o un’attività di tipo aerobico (per esempio camminare, jogging, pedalare, etc.). Le onde cerebrali Alfa facilitano il processo creativo. E’ il cosiddetto “atto di creazione o ideazione”. Trovare tempo durante il giorno per produrre onde Alfa con esercizio aerobico, meditazione o attività ripetitive rilassanti, facilitano il processo creativo!

Dr.ssa Ilaria Raiti  
Medico Competente

Viareggio, ottobre 2023