SALUTE, LE ACCORTEZZE DA PRENDERE NELLA VITA DI TUTTI I GIORNI: LE BUONE PRATICHE

1 Dicembre 2020



La salute va curata ogni giorno e con dedizione, per stare bene con noi stessi e per garantire al corpo diversi benefici sul lungo termine. Chi fa attenzione ad aspetti come l'igiene e l'alimentazione, ad esempio, può evitare problematiche serie come le infezioni e l'obesità, che potrebbero appunto avere delle conseguenze gravi a lungo andare. Ecco perché oggi si vedranno quali sono tutte le buone pratiche da adottare e alcuni suggerimenti preziosi, per poterci mantenere in forma nella vita di tutti i giorni.

Prima, però, serve una premessa: per tutelare la nostra salute a 360 gradi può tornare utile un'assicurazione sanitaria, e oggi è possibile sottoscriverla anche sul web, risparmiando del tempo prezioso. Queste polizze sono infatti in grado di coprire diverse circostanze spiacevoli, come le spese da ricovero e da degenza, gli esami diagnostici, i periodi di stop legati agli infortuni e molto altro ancora. Ciò detto, passiamo alle buone pratiche da adottare nella vita di tutti i giorni.

· L'attività fisica: si parte dall'attività fisica, necessaria sia per scaricare lo stress che si accumula con il lavoro e gli altri impegni, sia per dare respiro al nostro organismo. Ci sono sport come il nuoto che sono adatti a tutti, anche alle persone in terza età, dato che non gravano sulle articolazioni e allenano diverse fasce muscolari. In realtà anche le semplici passeggiate quotidiane sono importanti, specialmente per mantenere il peso forma e la mobilità del bacino. In sostanza, bastano circa 30 minuti al giorno.

· L'alimentazione: noi siamo ciò che mangiamo, e mai altro detto fu così azzeccato. Il nostro corpo ha infatti bisogno di un regime alimentare bilanciato e sano, dunque ricco di tutti quei nutrienti fondamentali per il nostro sostentamento, dalle vitamine fino ad arrivare ai minerali. Di contro, eccedere non fa mai bene, né in un senso né in un altro. Dunque è meglio rivolgersi ad un nutrizionista esperto, prima di optare per una dieta, e di evitare il fai da te.

· L'igiene personale: chi non cura la propria igiene è destinato ad andare incontro a molti problemi, sia di salute, sia sociali. Il lavaggio dei denti rientra ad esempio fra le routine da curare con maggiore attenzione, così come la corretta pulizia

del corpo. In questo modo si possono ad esempio evitare le infezioni da virus e batteri vari, insieme alle malattie fungine come la micosi.

· I controlli medici: è sempre il caso di effettuare dei controlli medici periodici, per valutare la situazione, così da poter intervenire per tempo in caso di problemi. Purtroppo questo è un aspetto che molti italiani sottovalutano, dato che la totale assenza di qualsiasi sintomo fa passare in secondo piano la necessità di certi esami, come ad esempio quelli del sangue o della prostata.

· Il sonno: si chiude con il sonno, un elemento fondamentale per il nostro benessere. Il consiglio, per gli adulti, è quello di dormire almeno 7-8 ore a notte.

© 2026 Abruzzo Web Enfasi srl - Quotidiano digitale registrato presso il Tribunale dell'Aquila con decreto n°501 del 2 settembre 2003
Iscrizione al ROC n. 26362 - P.IVA 01812420667
Direttore responsabile Berardo Santilli