



In amore ci vuole testa

Non ci dobbiamo dimenticare che per la nostra salute e per quella del nostro partner è fondamentale evitare comportamenti rischiosi nella sfera affettiva e sessuale.

Infatti batteri, virus e funghi sono portatori di malattie sessualmente trasmissibili attraverso qualsiasi tipo di rapporto. Gonorrea, sifilide e HIV sono le più conosciute e interessano milioni di persone, di tutte le età, in tutto il mondo.

Possiamo volerci bene in modo intelligente, tramite semplici accorgimenti come l'uso del preservativo.



Non buttar via la vita

Oltre al fumo e all'alcol c'è un forte pericolo che si nasconde dietro l'utilizzo di sostanze stupefacenti come cannabis, eroina, extasy e altre droghe. In Italia sono più di 2 milioni i consumatori, per lo più giovani adolescenti.

Spesso il consumo deriva dalla "volontà" di conformarsi al gruppo, per provare piacere, ma il salto da un uso sporadico a quello abituale è facile e frequente. Il consumo di droghe ha un forte impatto sul tuo fisico, sulla tua salute mentale e può arrivare a coinvolgere anche le persone intorno a te: rispetta te stesso e chi ti circonda. Pensaci!

Per saperne di più

Inquadra questo qr code



Stare bene prendiamoci cura di noi

La prevenzione e l'educazione alla salute fanno parte di quei comportamenti che ognuno di noi può mettere in atto verso sé stessi per stare bene.

Intervenire per tempo sulle cattive abitudini e adottare stili di vita virtuosi è importante per ridurre quei fattori di rischio da cui potrebbero derivare problemi di salute.

Aido Piemonte e Avis Piemonte vogliono accompagnarti in un percorso che conduce a volersi bene.

La prevenzione è un gesto d'amore nei nostri confronti e verso gli altri.

Ma tu sai chi siamo?

AIDO (Associazione Italiana per la Donazione di Organi Tessuti Cellulari) dal 1973 sensibilizza e diffonde una corretta informazione in tema di donazione organi e raccoglie le dichiarazioni di volontà dei cittadini e delle cittadine favorevoli alla donazione post mortem. Sai cosa significa essere donatore di organi? In pratica, ogni maggiorenne sceglie oggi di donare gli organi (o i tessuti come cornee, cute, valvole cardiache) quando non ne avrà più bisogno, dopo la morte, consentendo così ad altre persone di riceverli tramite trapianto. Una scelta etica che dona una seconda vita a chi non avrebbe altra opportunità.

AVIS (Associazione Volontari Italiani Sangue), fondata nel 1927, è un'associazione di volontariato che ha l'obiettivo di promuovere la donazione associata, periodica, volontaria e non remunerata di sangue ed emocomponenti per garantire la giusta terapia trasfusionale a tutti i pazienti che ne hanno necessità. Sai cosa significa essere donatore di sangue? Significa salvare la vita a tante persone e anche assicurarsi un controllo costante del proprio stato di salute tramite visite mediche ed esami ad ogni donazione. Il sangue e i suoi componenti non sono riproducibili in laboratorio, dobbiamo dunque dare il nostro contributo.

*Solo se siamo in salute possiamo donare il sangue.
E solo se i nostri organi saranno conservati in perfetto stato
lungo il corso della nostra vita potranno essere utili e donati.*

*Dire di Sì alla donazione del sangue e degli organi
è un gesto responsabile e pieno di vita, a favore di sé stessi e degli altri.*



Non fumarti i polmoni

Il fumo di tabacco non è un semplice vizio dato dal piacere della sigaretta, è una vera e propria dipendenza dovuta anche a falsi miti e stereotipi.

La nicotina non è il solo veleno che aspiriamo: quando accendiamo una sigaretta si sprigiona monossido di carbonio (lo stesso che impedisce di respirare durante un incendio). Una sigaretta rilascia fino a 7000 sostanze di cui almeno 250 sono tossiche e 69 cancerogene. Pensaci la prossima volta che vuoi accendere.

Il fumo ha un impatto sulla vita di tutti i giorni: non fa percepire gli odori, invecchia la pelle, è responsabile della caduta dei capelli, influisce sulla vita sessuale,... Il fumo è responsabile di malattie cardiopolmonari, che guarda caso sono le principali cause di morte. L'aspettativa di vita si riduce di 10-15 anni in un fumatore su due.

Occhio!



La pozione magica? Dieta mediterranea

Anche l'alimentazione, quella non equilibrata, nasconde le sue insidie. Il grande nemico è il grasso che si localizza in alcune parti del corpo: costituisce un deposito di colesterolo, materia prima per la sintesi di alcuni ormoni sessuali a cui molti tumori sono sensibili.

Nella patria della dieta mediterranea, possiamo mangiare di tutto nelle giuste quantità. E lo sapevi che le persone più longeve al mondo abitano proprio in Italia, in Sardegna? Quale è il segreto degli ultra centenari? Scarso o nullo tabagismo, dieta semi vegetariana con carne assunta nelle giuste quantità, consumo regolare di legumi e utilizzo di olio EVO. Facciamoci conquistare dalla varietà dei nostri sapori.



Cosa bevi?

Attenzione, non stiamo parlando solo di alcolici o super alcolici, il cui consumo talvolta è in grado di indurre dipendenza superiore rispetto alle sostanze o alle droghe più conosciute.

Le insidie più frequenti derivano dall'assunzione di bevande zuccherate: si inizia da piccoli a sorseggiare un brik con cannuccia e si finisce con l'alimentare il diabete, parente stretto dell'obesità. Hai capito?