

Cerca

Cerca



Salute: da Federanziani la ricetta della longevità in 50 punti -2-

19 dicembre 2018

Roma, 19 dic. (askanews) - Raccomandazioni che hanno una forte ricaduta sullo stile di vita di tutti i giorni e sono volte a prevenire e modificare, laddove possibile, gli effetti più devastanti dell'invecchiamento. In particolare, tra le indicazioni più importanti, figurano: misurare periodicamente la pressione arteriosa, aderire agli screening proposti e sottoporsi a visite di controllo, seguire scrupolosamente le terapie, in caso di mancanza di efficacia o di effetti collaterali non sospendere autonomamente la terapia ma rivolgersi al proprio medico curante, ma anche mantenere rapporti affettivi e sociali appaganti e fare attenzione ai diversi campanelli d'allarme che possono segnalare una patologia non diagnosticata. E ancora: astenersi dal fumo di sigaretta ad ogni età, seguire una equilibrata alimentazione, moderare l'introito di alcool evitando assolutamente i superalcolici, dedicarsi ad una sana attività sportiva, favorire un'esposizione protetta alla luce solare. Consigli riassumibili in un facile promemoria 0-1-5-30, ovvero 0 sigarette, 1 bicchiere di vino al giorno, 5 porzioni di frutta, verdura ed ortaggi, 30 minuti di attività fisica.



All'Eliseo "Misericordia e nobiltà", Lello Arena: un'opera universale. Potrebbe interessarti anche...

(Segue)

"Offro lavoro a 1500 euro al mese. Niente candidati, dicono: 'Meglio il reddito di cittadinanza'"
HuffPost Italia

Inizia la conversazione

Accedi per pubblicare un messaggio.

Cerca

Cerca

Home Notizie Italia Mondo Politica Finanza Cinema Celebrity Style



Pubblicità Vodafone

Vodafone

Il Natale arriva prima! Solo per oggi un buono Amazon ...



Notizie HuffPost Italia

Mara Maionchi: "Il cancro? Non c'è..."

Fresca del successo televisivo con X Factor, dov...

Cannabis per uso medico, dall'Olanda p scorte: "Una svolta"

Askanews



Notizie notizie.it

Texas, lascia le figlie in auto per ...

Amanda Hawkins ha lasciato le figlie in auto per 18 ore,...



Notizie notizie.it

Meteo, prevista neve in tutta Itali...

Due perturbazioni nei prossimi giorni potrebbero...

"Pirati dei Caraibi: La Vendetta di Salaza Featurette in esclusiva!

Yahoo Cinema video



Pubblicità Braun

Depilazione maschile

Scopri come depilare l'inguine!



Notizie notizie.it

Catanzaro, 32enne muore mentre...

Muore vittima di un incidente stradale il 32enne Manuel...

Le meraviglie del mondo più popolari ne secondo TripAdvisor



Notizie notizie.it

Veronica Orlando morta: proposta ...

Durante i funerali il compagno di Veronica Orlando, morta ...

Questo microGPS sta facendo impazzire italiani

Expert Market Pubblicità

4



Notizie HuffPost Italia

L'Amica Geniale: "Lenù vera..."

Cerca

Cerca

Home Notizie

Italia

Mondo

Politica

Finanza

Cinema

Celebrity

Style

Pensavi che il tracciamento
flotte fosse un lusso per...

**Giuseppe Conte in Senato nelle vesti di
avvocato di una causa persa**

HuffPost Italia



Notizie notizie.it

**Il dl anticorruzione
è legge, Di Maio...**

Con 304 voti favorevoli, la
Camera ha approvato il dl...



Notizie notizie.it

**Manovra,
superbonus auto...**

Tra gli emendamenti alla
legge di Bilancio compare il...

**Catriona Gray, ecco la vincitrice (annunc
Miss Universo 2018**



Notizie notizie.it

**Marijuana al posto
dell'incenso,...**

A Chieti un parroco ed alcuni
fedeli sono rimasti intossica...



Pubblicità Mercedes-Benz

**Nuova Mercedes-
AMG GT 63S...**

Scopri la versione più potente
della nuova gamma GT...

**Medici incrociano le braccia: due giorni
sciopero a gennaio 2019**

LaPresse



Notizie Yahoo Notizie

**Salvini, il Ministro
influencer e i...**

Matteo Salvini, Ministro
dell'Interno o influencer? La...

Nuova Mercedes-AMG GT 63S 4MATIC+.

Mercedes-Benz Pubblicità

39



Notizie notizie.it

**Usa, donna cerca
di fare benzina c...**

Un video diventato virale
mostra una donna che tent...



Notizie LaPresse

**Nuvole, pioggia,
neve e freddo: il...**

Le previsioni dell'Aeronautica
militare per mercoledì 19...

**"Piccoli Crimini Coniugali" - Clip: "È un
a cui tengo" (ESCLUSIVA)**

Yahoo Cinema video

Cerca

Cerca

Home Notizie Italia Mondo Politica Finanza Cinema Celebrity Style



Notizie HuffPost Italia

"L'ulivo malato di Xylella è la mia...

L'Osservatorio fitosanitario ne ha ordinato l'abbattimento,...

Tommaso Paradiso: "Soffro ancora di attacchi di panico, ma mi piace il successo: fronte nasce"

HuffPost Italia



Notizie notizie.it

Spagna: trovato il corpo di Laura...

Ritrovato il corpo della professoressa 26enne Laur...



Notizie notizie.it

Terrorismo, intercettazione Is...

In una intercettazione l'Isis ha rivelato i prossimi obiettivi...

85 Regali di Natale, ecco quelli per chi va per il Lego



Pubblicità ALD Automotive

Bmw i3 120 Ah Advantage

Tua a partire da €590 al mese con € 4.000 di anticipo per ...

8 stili di barba

Braun Pubblicità

80



Notizie Askaneews

Capo periti Aspi: il Morandi non è...

"Lo confermerebbero le analisi a Zurigo sui reperti"



Notizie motor1

Manovra, possibile rivoluzione per il...

In Parlamento si ipotizza che la sede del vettore (chi dà il...

"Ma quale aggressione? È stata lei a insultare l'uomo. E poi ha finto di essere svenuta" testimoni smentiscono Lapia

HuffPost Italia



Notizie Adnkronos

Banfi in udienza dal Papa

Lino Banfi in udienza privata da papa Francesco...

1

Cerca

Cerca

Home Notizie

Italia

Mondo

Politica

Finanza

Cinema

Celebrity

Style



Notizie notizie.it

Los Angeles, inaugurato il tun...

Los Angeles, Elon Musk inaugura il tunnel sotterraneo...

EUROBET

Il gioco è vietato ai minori e può creare dipendenza patologica. Per le probabilità di vincita vai su www.eurobet.it
Per i termini e le condizioni del bonus www.eurobet.it/bonus
Codice concessione 15016

