

Fate attenzione alle medicine - Molti anziani fanno uso di farmaci. L'uso appropriato è molto utile, mentre un uso sbagliato potrà rivelarsi molto dannoso. Accertatevi di avere veramente bisogno delle medicine che state prendendo e non esitate a chiedere al medico di famiglia delucidazioni e consigli in merito.

I numeri di telefono sono corretti al momento della pubblicazione, ma non vengono aggiornati costantemente. E' bene pertanto controllare i numeri stessi sulla guida telefonica.

Invecchiare, ma stare bene
(Growing Older, but Staying Well)

NSW HEALTH
DEPARTMENT

NSW Multicultural Health Communication Service

website: [www.http://mhcs.health.nsw.gov.au](http://mhcs.health.nsw.gov.au)

e-mail: mhcs@sesahs.nsw.gov.au

phone: (02) 9382 8111

La settimana prossima (16-23 marzo) sarà dedicata agli anziani ("Seniors Week") e tra le altre cose ci offrirà anche la possibilità di mettere in risalto il contributo degli anziani stessi alla comunità. Dopo i 60 anni, la vita di un uomo può essere ancora produttiva e ricca di soddisfazioni, specialmente per il fatto che andare avanti con gli anni non vuol dire necessariamente perdere del tutto o parzialmente il bene della salute e dato che oggi è possibile prevenire o risolvere molti dei problemi che un tempo erano associati all'invecchiamento. Se non avete ancora cominciato a rivitalizzare la vostra vita questa è l'occasione migliore per intervenire in tal senso. Per conservarvi in buona salute è sufficiente prendere in esame i nostri problemi di carattere fisico, emotivo e mentale e cercare di risolverli al più presto e nel migliore dei modi.

Smettetela di fumare - Non è mai troppo tardi fare del nostro meglio per liberarci dal vizio del fumo e cominciare a godere dei benefici che tutto ciò comporta. Ciò vuol dire, soprattutto, maggiori energie e salute più buona, compresa la salute dei nostri occhi, visto che il fumo non è soltanto responsabile dei gravi danni causati al sistema cardiocircolatorio, ma, com'è stato provato recentemente, anche dei problemi relativi alla vista. Se non sapete proprio cosa fare per smettere di fumare, chiedete l'assistenza del medico di famiglia.

Esercizi fisici - Fino a quando gli scienziati non saranno in grado di inventare la pillola dell'eterna giovinezza, dobbiamo fare uso dell'unica alternativa possibile e cioè del moto e degli esercizi fisici. Sono proprio il moto e gli esercizi fisici a permetterci di conservarci in buona salute man mano che passano gli anni. I vantaggi derivanti da una passeggiata quotidiana o da qualche esercizio fisico sono tanti e tutti della massima importanza. Non è mai troppo tardi per preparare un programma di attività che allo stesso tempo ci permetteranno di fare un poco di movimento e di passare una mezz'ora impegnati in

qualcosa che potrà darci una certa soddisfazione, come ad esempio fare una passeggiata con un amico, portare il cane a fare quattro passi, accompagnare i nipotini al parco, fare quattro giri di danza, andare in bicicletta, fare un poco di giardinaggio. Più numerosi sono gli impegni e le attività, meglio sarà per la nostra salute. La cosa migliore da fare è di iscriversi ad un gruppo di coetanei che di solito svolgono attività all'aperto. Il Centro sanitario comunitario più vicino sarà certamente in grado di offrirvi le informazioni necessarie in merito.

Conservare la mente sana - Molti medici vi diranno che non è affatto vero che la vecchiaia è sinonimo di infermità di mente. E' vero, invece, che certe malattie o certe abitudini sbagliate posso influire negativamente sul perfetto funzionamento del cervello ed è anche vero che il sopraggiungere della tarda età non comporta necessariamente la perdita delle normali funzioni del cervello. Imparare cose nuove vuol dire tenere in esercizio, e quindi attive, le facoltà mentali. Ecco, pertanto, l'utilità di dedicarsi ad un qualsiasi hobby, di offrire il nostro contributo di tempo libero e la nostra esperienza a qualche gruppo comunitario.

Sottoporsi a controlli medici periodici - Non rassegnatevi all'idea che dolori e malesseri siano sempre e comunque da classificare come semplici e normali acciacchi della vecchiaia. Illustrate al medico di famiglia le vostre condizioni fisiche e sottoponetevi a controlli periodici, come ad esempio la misurazione della pressione del sangue.

Nutritevi con cibi sani - Esaminate attentamente la lista dei prodotti di cui siete soliti alimentarvi. Fate in modo che la vostra dieta includa in abbondanza pasta, pane, riso, cereali, verdura e frutta. Evitate gli alimenti grassi. Se vi piacciono i latticini, usate quelli meno ricchi di grassi.