

Vademecum

SENIOR IN SALUTE

Comportamenti virtuosi ispirati alle linee guida del Programma Healthy Ageing
Organizzazione Mondiale della Sanità - OMS

“Good Health adds life to years” - “Una Vita Sana aggiunge vita agli anni”



ALIMENTAZIONE

- Non eccedere con il cibo: **mangiare adagio**, con calma e masticando abbondantemente. Abituarsi ad una **dieta variata** e possibilmente scegliere prodotti alimentari cresciuti localmente e nei tempi di consumo.
- Mantenere l'intestino in buona salute: assumere preferibilmente cibi biologici, non trattati. **Privilegiare alimenti vegetali** come verdura cruda e cotta, cereali integrali, legumi e germogli freschi.
- **Bere almeno 20 ml di acqua** per chilogrammo di peso corporeo per contrastare la disidratazione tipica dei senior. Concedersi quotidianamente momenti di relax sorseggiando tisane di qualità.
- Regolare il pH dell'organismo con **frutta e verdura fresca** di stagione. Ad esempio, in inverno preferire ortaggi verdi a foglia larga e radici amare da condire in modo semplice con olio extravergine d'oliva crudo.
- Limitare il consumo di cibi pro-infiammatori come gli alimenti ricchi di glutine, eliminare il glutammato monosodico (noto come “dado”) ed i fritti. Limitare il consumo di carne, di formaggi e di alimenti di origine animale in genere. Evitare l'eccesso di zucchero, sale e cibi industriali.



ATTIVITÀ FISICA

- Fare **esercizio fisico aerobico per almeno 30 minuti** al giorno, ad esempio:
 - facendo delle camminate al ritmo di marcia
 - praticando ginnastica dolce e stretching delicato
 - respirando profondamente e ritmicamente per abbassare il ritmo cardiaco e ossigenare l'organismo
 - praticando la danza che sostiene salute, longevità e buon umore.



ABITAZIONE

- Avere **cura dell'ambiente** in cui si vive tenendolo pulito, in ordine e facendo periodici abbellimenti e rinnovamenti. Quadri gioiosi e piante ornamentali portano energia positiva e salute.
- **Non guardare troppa TV** né ascoltare troppa radio. **Coricarsi presto** e praticare giornalieri "rituali" prima di dormire: la meditazione, la recitazione di mantra o del rosario e lo yoga sono tutte forme di rilassamento che predispongono ad un sonno profondo e ristoratore.
- **Cambiare spesso l'aria** degli ambienti in cui si soggiorna e si dorme.
- Identificare in casa propria una zona adatta e gradevole per **leggere ed ascoltare musica** armoniosa e gioiosa.



SOCIALITÀ

- Mantenere una **vita sociale attiva** e la mente aperta, ad esempio:
 - incontrando spesso amici e parenti e dedicarsi ai famigliari: organizzare delle visite regolari anche solo per un pranzo leggero in compagnia o per una tisana pomeridiana
 - frequentando cinema e teatro, visitare mostre culturali e fiere artigiane: raccontare l'esperienza ai propri cari
 - cercando di fare un viaggio o una gita all'anno, raccogliendo dei ricordi da condividere al ritorno con amici e parenti.
- Vivere con pienezza le emotività e i rapporti affettivi.
- Preferire **relazioni sociali reali** ai contatti virtuali via social media.
- Coltivare la propria **spiritualità**.



MODERAZIONE

- **Evitare assolutamente di fumare.**
- Non eccedere con i farmaci.
- Moderare il caffè, tutte le bevande stimolanti e gli alcolici.
- Moderazione in ogni cosa...anche nel seguire questi consigli...

L'iniziativa rientra nei piani di supporto del programma di "Healthy Ageing 2020-2030" dell'OMS che auspica il coinvolgimento del settore privato

<https://www.who.int/ageing/decade-of-healthy-ageing>

BIBLIOGRAFIA:

- **Ageing: Healthy ageing and functional ability**
www.who.int › Newsroom › Q&A Detail.
Oct 26, 2020 - Healthy ageing is the focus of WHO's work on ageing between 2015 - 2030. Healthy ageing replaces the World Health Organization's previous focus on active ageing, a policy framework developed in 2002.
- **Decade of Healthy Ageing - World Health Organization**
www.who.int › docs › decade-proposal-final-apr2020-en
The Decade of Healthy Ageing (2020-2030) is an opportunity to bring together governments, civil society, international agencies, professionals, academia, the media, and the private sector for ten years of concerted, catalytic and collaborative action to improve the lives of older people, their families, and the communities in which they live.
- **WHO Self-care can be an effective part of national health ... - WHO**
www.who.int › reproductivehealth › self-care-national-...
- **Traditional, complementary and integrative medicine - World ...**
www.who.int › about Complementary medicine.
- **WHO traditional medicine strategy: 2014-2023 - WHO**
www.who.int › publications › trm_strategy14_23
- **WHO guidelines on developing consumer information on ...**
apps.who.int › iris › handle
- http://www.emro.who.int/images/stories/nutrition/documents/en_flyer_nutrition_adults_covid_19.pdf?ua=1
- <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>