

IVG

Quanto hai a cuore la tua salute? L'importanza della prevenzione

di **Redazione**

26 Giugno 2019 - 8:30



Vado L. *“Prevenire è meglio che curare”*, come recita un antico adagio, è quanto mai attuale; infatti, la prevenzione, a lungo dimenticata dai professionisti sanitari e dalle politiche sulla salute, sta iniziando ad essere considerata di fondamentale importanza.

La prevenzione si riferisce a tutte quelle attività socio-sanitarie che hanno l'obiettivo di impedire o ridurre il rischio di malattia e si distingue in: prevenzione primaria, incentrata sui comportamenti e sulle abitudini che possono essere grado di ridurre o evitare l'insorgenza e lo sviluppo di una patologia; prevenzione secondaria, rappresenta la diagnosi precoce di una malattia, il cosiddetto *“screening”*, per cercare di prendere in carico precocemente la patologia ed aumentare l'efficacia della terapia; prevenzione terziaria: gestisce le complicanze secondarie all'insorgenza di una patologia, quali deficit e disabilità, cercando di contenerle.

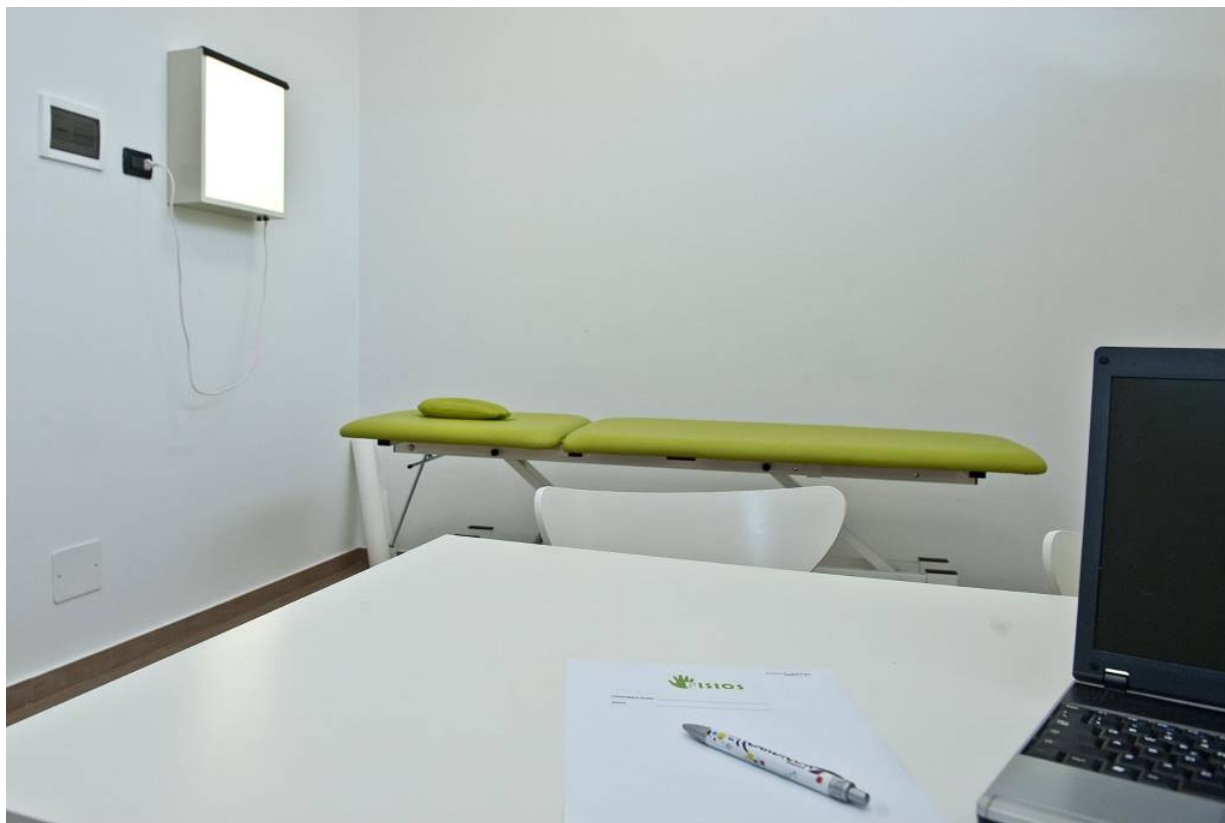
Negli ultimi anni è stato raggiunto un significativo grado di controllo per alcune malattie, grazie soprattutto a specifiche misure preventive. Nuove metodologie di prevenzione delle malattie emergono in virtù di ricerca e impiego di tecnologia aumentando anche la consapevolezza sulla propria salute. In prima linea è intervenuto anche il Ministero della

Salute attuando il Piano nazionale della prevenzione 2014-2018 che delinea un sistema di azioni di promozione della salute e di prevenzione, che accompagnano il cittadino in tutte le fasi della vita, nei luoghi di vita e di lavoro.

Investire in interventi di prevenzione, purché basati sull'evidenza scientifica, costituisce una scelta vincente, capace di contribuire a garantire la sostenibilità del Sistema Sanitario Nazionale ed a tutelare la salute delle persone.

Grazie ad **esami del sangue periodici** è possibile prevenire alcune malattie e migliorare il proprio stile di vita. Il cosiddetto check-up, attraverso l'esecuzione di esami di routine, aiuta le persone a prendersi cura di sé stessi, e a fare il punto della situazione con il proprio medico di fiducia.

Ad esempio con l'esame del sangue, si può capire qual è la quantità di **glucosio** presente nel nostro corpo, in modo da individuare subito il rischio di **diabete**. Il glucosio dipende soprattutto dall'**alimentazione**, perciò insieme al medico e al dietista, è possibile rimodellare anche la dieta, stabilendo la quantità di calorie necessaria al proprio fisico.



L'esame del sangue serve anche a individuare il **colesterolo** in eccesso. Questo lipide prodotto dall'organismo, se troppo presente, si deposita sulle pareti delle arterie formando delle placche che impediscono il passaggio del sangue e aumentano il rischio di **infarto**. Anche qui andrà poi valutata un'eventuale dieta, ma è l'attività fisica, il parametro che agisce più sul colesterolo.

Alle comuni analisi, per gli anziani, è bene aggiungere anche la **transaminasi** e gli esami **T3**, **T4** e **TSH**. Il primo, ripetuto ciclicamente, consente di tenere sotto controllo il **fegato**, gli altri, aiutano a riconoscere le disfunzioni della **tiroide**.

Le analisi delle **urine** aiutano a diagnosticare il mal funzionamento dei **reni**.

L'analisi delle **feci**, invece, è importante poi per individuare le infezioni e le malattie che riguardano l'**intestino**, il **fegato** e il **pancreas**.

È consigliato controllare spesso anche la **pressione sanguigna**, per tenere alla larga le malattie cardiovascolari, dall'ipertensione all'infarto, fino all'ictus. È buona norma aggiungere anche un **controllo della pressione degli occhi e la visita audiometrica**. Vista e udito perfettamente funzionanti infatti, riducono il rischio di incidenti anche tra le pareti domestiche.