

UNIS&F

10 volte SICUREZZA

8^a edizione



I promotori dell'iniziativa

Con il contributo di:





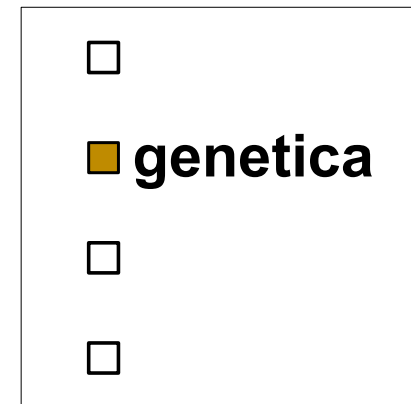
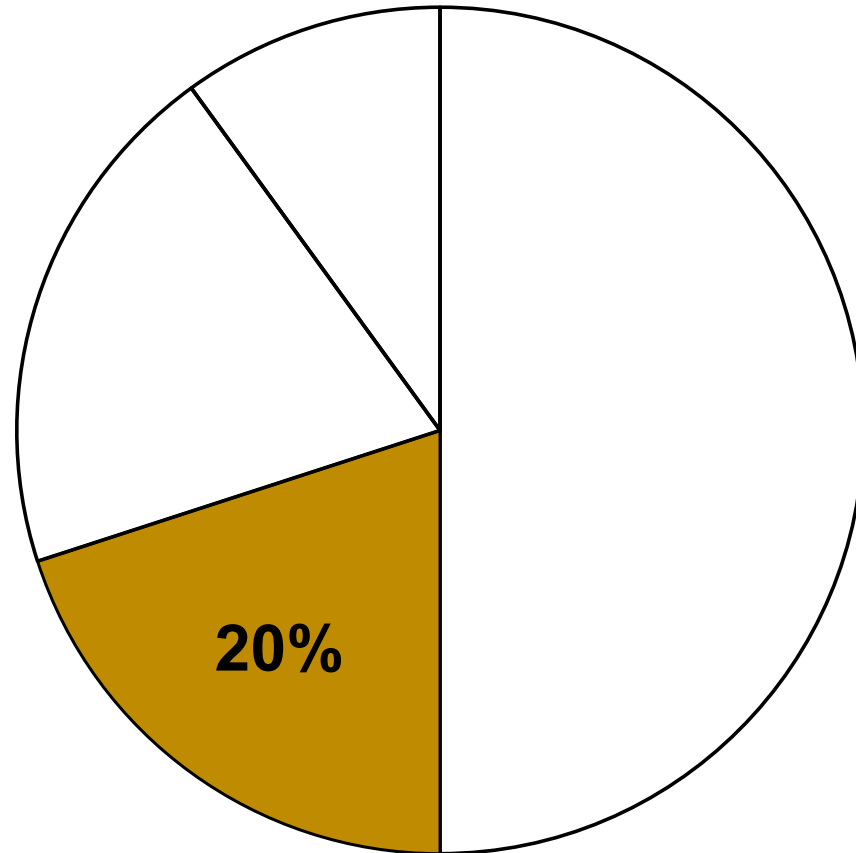
Da cosa dipende la tua salute?

Fernando Agrusti

**Presidente FVG Federazione Medico
Sportiva Italiana**

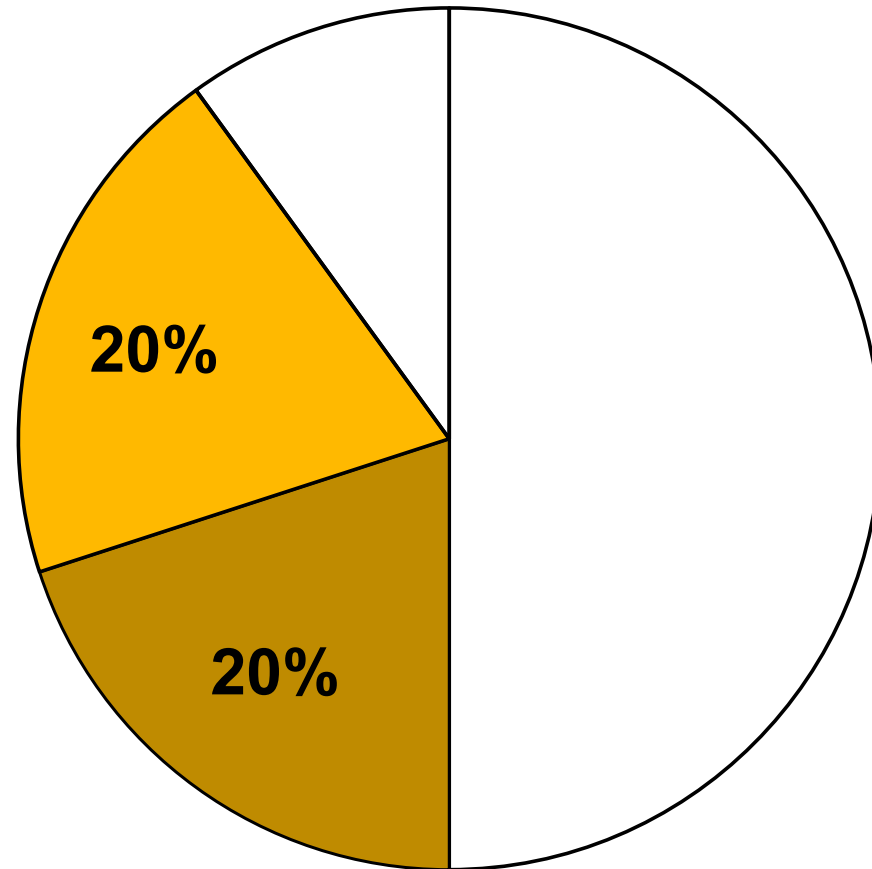
Cosa determina la salute?

La genetica



Cosa determina la salute?

L'ambiente

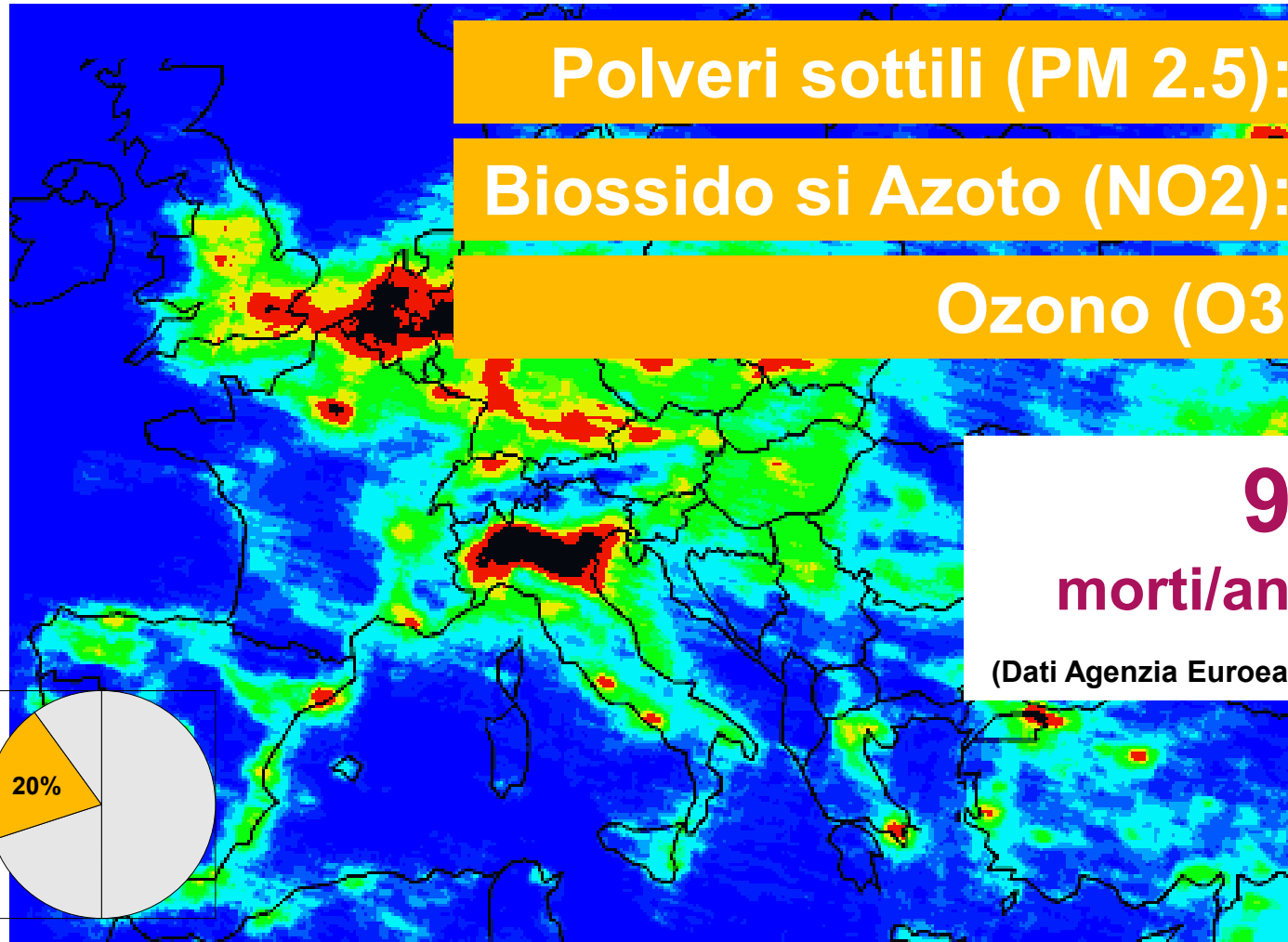


 **genetica**

 **ambiente**



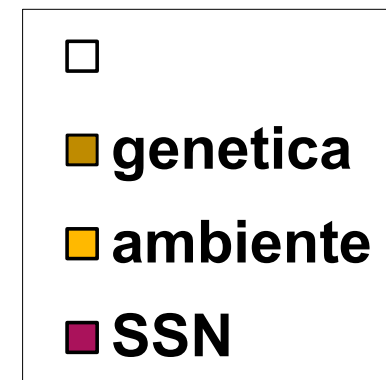
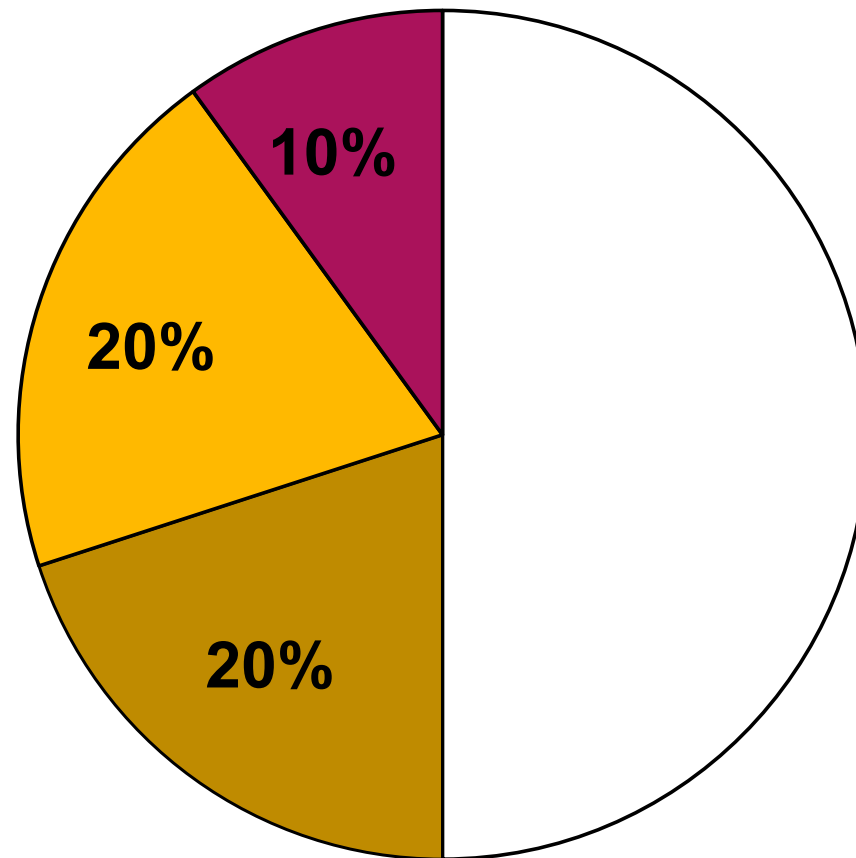
L'ambiente



20%

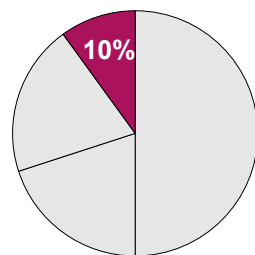
Cosa determina la salute?

SSN

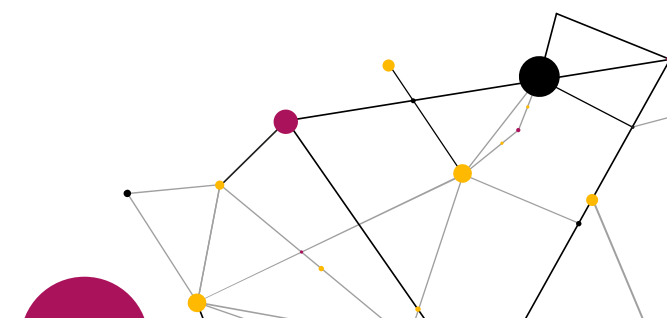


Cosa determina la salute?

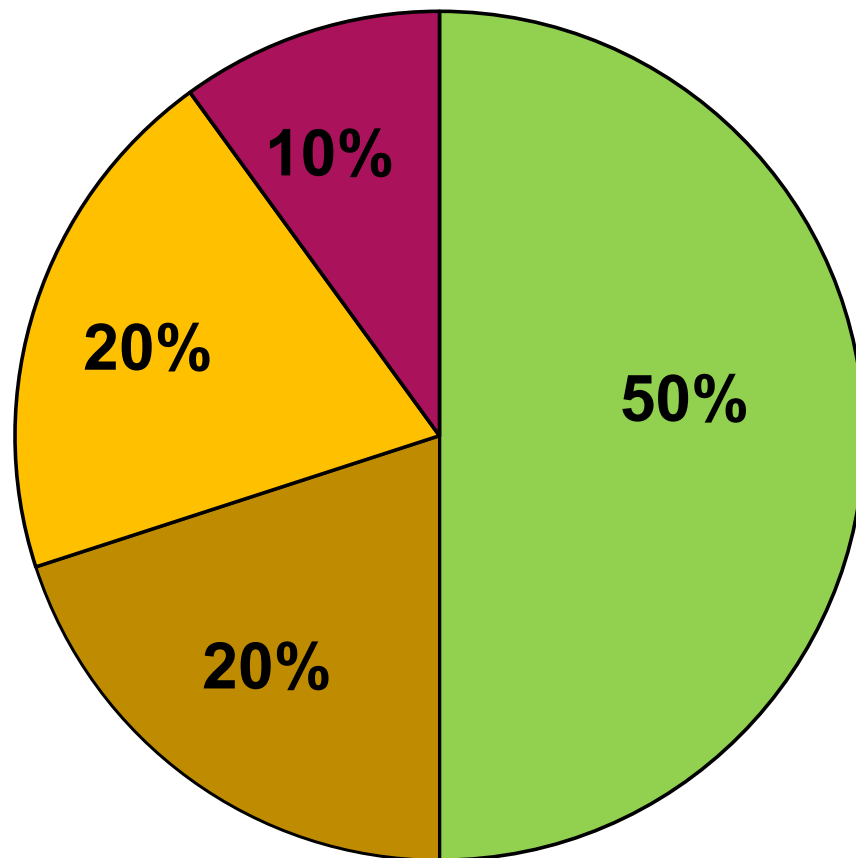
I Sistemi Sanitari



10%



Ma allora...Cosa determina la salute??



- stili di vita
- genetica
- ambiente
- SSN

Cosa determina la salute?

Gli stili di vita

50%



movimento



alimentazione



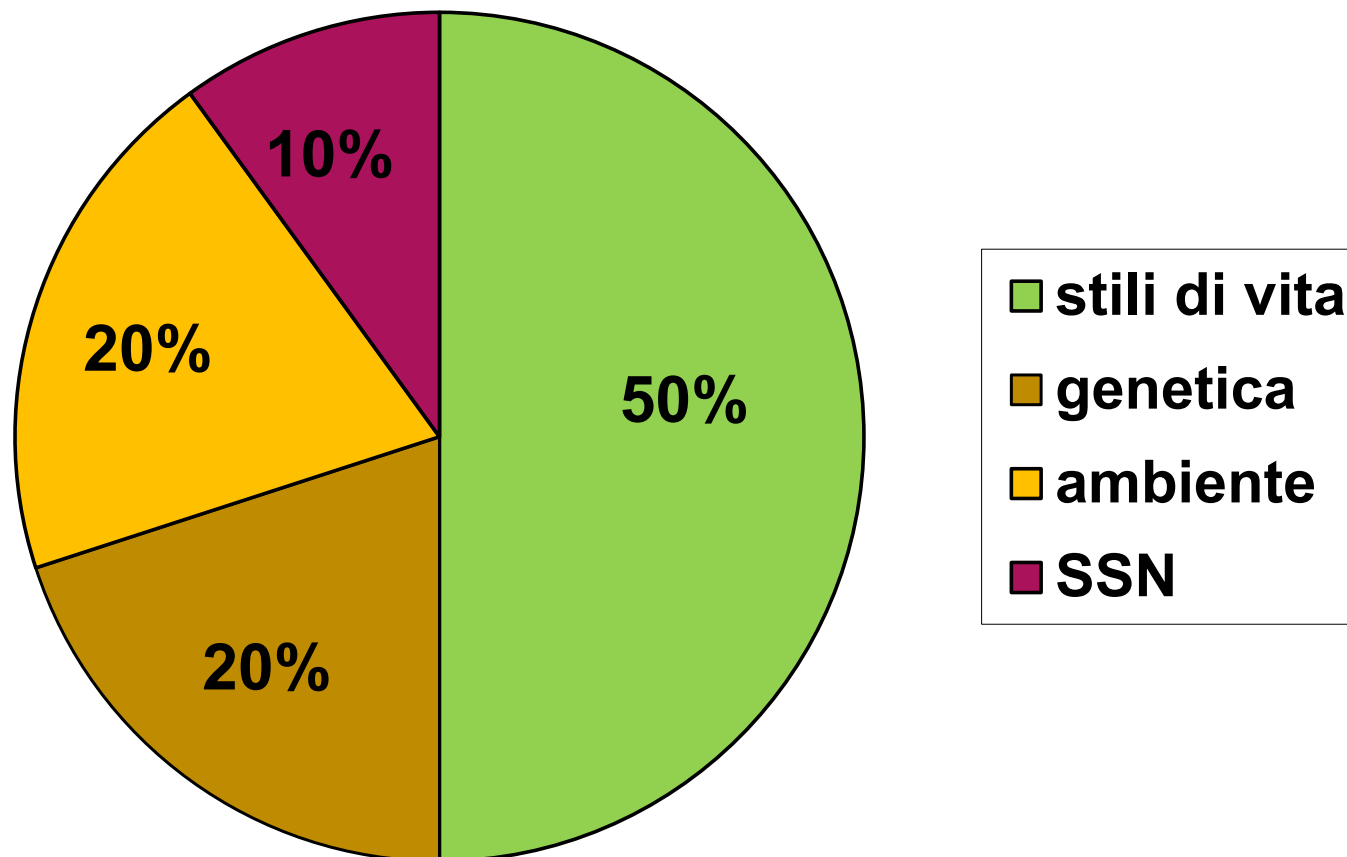
tabagismo

sicurezza strade e lavoro

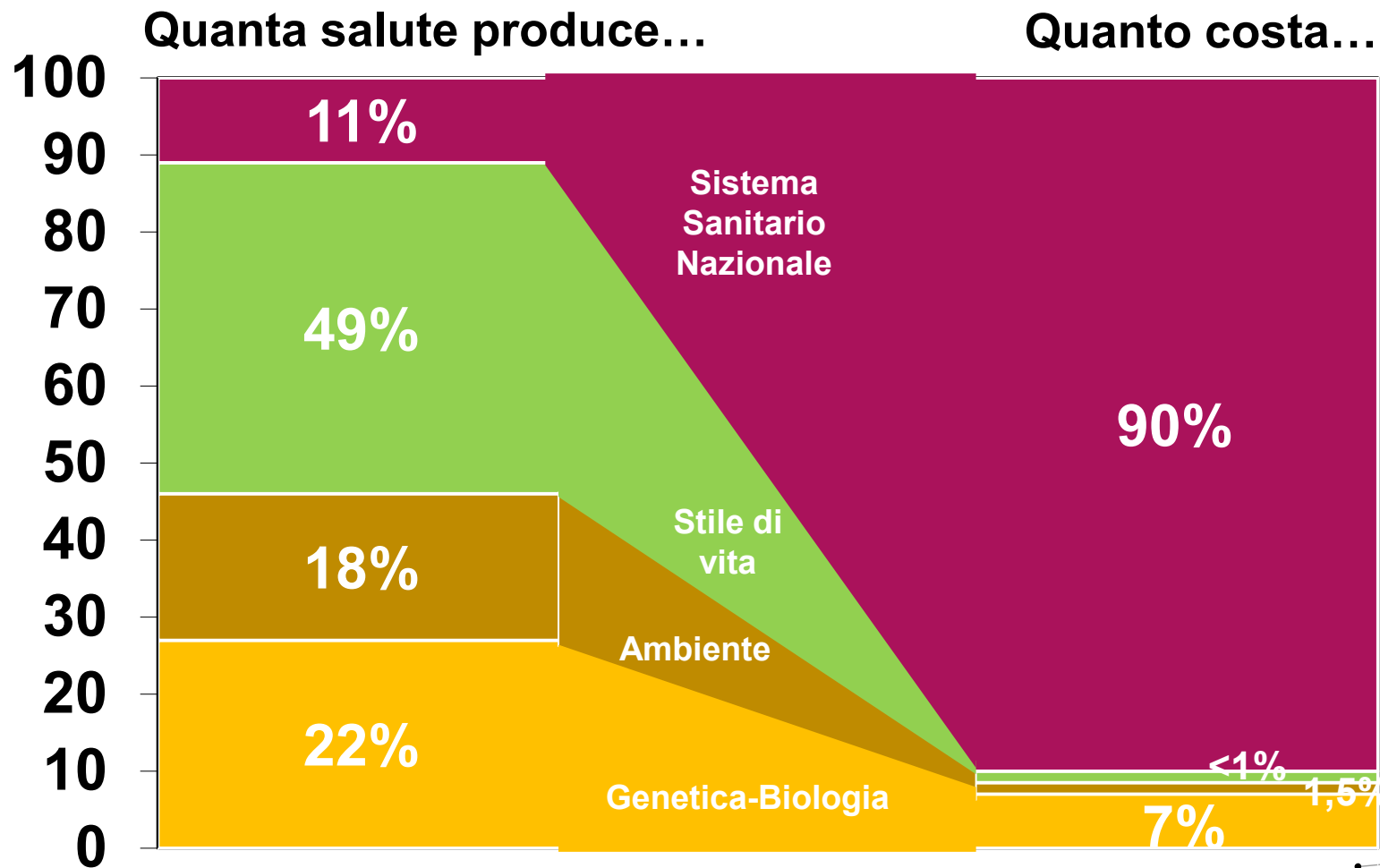
no alcol/droghe

vaccinazioni

Ma allora...Cosa determina la salute??



Produzione di salute e costi



Invecchiare in buona salute

- Per invecchiare bene e in salute bisogna **vincere la sedentarietà e aumentare le ore di sonno**
- Nella popolazione generale invecchia in salute solo il **10 - 30%** delle persone a seconda delle classi sociali e del luogo in cui si vive
- Nello studio «*Nurses' health study*» sono stati analizzati i dati di 45.176 donne seguite per 20 anni dai 50 anni in su
- L'invecchiare in salute era definito come il **raggiungimento dei 70 anni di età** senza avere nessuna malattia cronica e nessun problema riguardante la memoria

Invecchiare in buona salute

I parametri valutati erano:

- Numero di ore trascorse davanti alla televisione
- Numero di ore trascorse seduti a casa
- Numero di ore seduti al lavoro
- Numero di ore trascorse in piedi o camminando a casa o al lavoro



Risultati dello studio

- Hanno raggiunto i 70 anni in piena salute solo l'**8,6%** delle infermiere partecipanti allo studio
- Dall'analisi dei dati emergeva che per ogni 2 ore in più trascorse davanti alla televisione, si aveva una riduzione del **12%** della probabilità di invecchiare in salute
- Invece per ogni 2 ore in più al giorno in cui si sta in piedi o si cammina, si aveva un aumento del **6%** della probabilità di invecchiare in salute
- Bastava **sostituire un'ora di sedentarietà con una di attività fisica** (anche modesta) o di sonno (per chi dormiva meno di 6 ore a notte) al giorno , per aumentare la probabilità di invecchiare in salute



**In pratica la modifica delle abitudini
sedentarie anche con minimi cambiamenti,
serve per raggiungere i 70 anni senza
problemi rilevanti di salute.**

**Ti interessa l'argomento?
Compila il form, bastano solo 2 minuti!**





UNISRF

10 volte **SICUREZZA** 8^a edizione

Grazie!



Per informazioni:

Ufficio sicurezza | 0422 916488

sicurezza@unisef.it

