

# SCOPRI LA TUA ETÀ BIOLOGICA

QUANTI ANNI HAI VERAMENTE?

## SONNO

Di solito quante ore dormi per notte?

- 5 ore o meno  
 6 ore  
 7-8 ore  
 9 ore o più

## ESERCIZIO FISICO

Con quale frequenza pratichi esercizio fisico intenso per almeno 20-30 minuti?

(Esempi: Passeggiare a passo veloce, giardinaggio, jogging, sport, nuoto o ciclismo.)

- Quasi ogni giorno  
 Meno di 3 volte a settimana  
 Raramente

## FUMO - ABITUDINI

- Non ho mai fumato  
 Ho smesso di fumare  
 Meno di 1 pacchetto al giorno  
 Più di un pacchetto al giorno

## USO DELL'ALCOL

Quanti bicchieri di bevande alcoliche bevi alla settimana? (Una bottiglia di birra, un bicchiere di vino o un bicchiere di liquore)

- Nessuno  
 1-2 bicchieri  
 3-10 bicchieri  
 Più di 10 bicchieri

## COLAZIONE

Con quale frequenza fai un'abbondante colazione? (Che include frutta, cereali, pane o altro)

- Quasi ogni giorno  
 Qualche volta  
 Raramente o mai

## SPUNTINI

Quanto spesso ti capita di mangiare tra i pasti?

- Quasi ogni giorno  
 Ogni tanto  
 Raramente o mai

## INDICARE I TEMI DI INTERESSE CHE SI DESIDERA APPROFONDIRE

- Dieta e alimentazione  
 Fitness  
 Diabete  
 Prevenzione tumori  
 Cardiopatie  
 Corsi anti-stress  
 Corsi per smettere di fumare  
 Alcolismo  
 Salute spirituale

Ai sensi del Decreto legislativo 10 agosto 2018, legge n.196 del 2003, do il mio consenso per il trattamento dei dati personali. In qualsiasi momento potrò chiedere l'accesso, la correzione e la cancellazione alla Fondazione Vita e Salute.

Nome ..... Cognome ..... Sesso  M  F  
 Indirizzo ..... Città ..... CAP .....  
 Tel. .... E-mail ..... Firma .....

SOSTIENI I PROGETTI  
 A SUPPORTO DI UNA VITA SANA  
 E RICEVI GRATUITAMENTE IL MENSILE VITA E SALUTE



Le attività della Fondazione sono rese possibili grazie al lavoro dei volontari e alla donazione dei nostri sostenitori.

Rimani aggiornato su [www.vitaesalute.net](http://www.vitaesalute.net)  
[info@vitaesalute.net](mailto:info@vitaesalute.net)

GRAZIE AI FONDI DELL'8XMILLE  
 DESTINATI ALLA CHIESA CRISTIANA AVVENTISTA DEL SETTIMO GIORNO,  
 SOSTENIAMO DA TEMPO IMPORTANTI PROGETTI A SOSTEGNO DELLA SALUTE.



FIRMA ANCHE TU PER L'8XMILLE  
 ALL'UNIONE DELLE CHIESE CRISTIANE  
 AVVENTISTE DEL SETTIMO GIORNO  
 e sostieni i suoi progetti di sostegno  
 al benessere fisico e mentale della persona

Scopri di più su: [ottopermilleavventisti.it](http://ottopermilleavventisti.it)



N. SCHEDA

ETÀ

ALTEZZA

ETÀ BIOLOGICA

note

ALIMENTAZIONE  
 CALCOLO PERCENTUALE  
 MASSA GRASSA



SOLE  
 PRESSIONE ARTERIOSA



ARIA  
 ESAME PICCO DI FLUSSO



ESERCIZIO FISICO  
 TEST DI HARVARD



ACQUA

QUANTITA' DI ACQUA GIORNALIERA



VALORI DEL GLUCOSIO



# SCOPRI LA TUA ETÀ BIOLOGICA



QUANTI ANNI HAI VERAMENTE?

LA TUA ETÀ ODIERNA  
 Secondo la registrazione anagrafica

LA TUA ETÀ BIOLOGICA  
 Secondo le tue sane abitudini

ANNI DI VITA IN PIÙ  
 il numero di anni della tua aspettativa di vita è maggiore o minore della media

LA TUA ETÀ ODIERNA  
 Secondo la registrazione anagrafica

LA TUA ETÀ BIOLOGICA  
 Secondo le tue sane abitudini

ANNI DI VITA IN PIÙ  
 il numero di anni della tua aspettativa di vita è maggiore o minore della media



## RACCOMANDAZIONI

- 1 Dormi almeno 7-8 ore per notte
- 2 Fai esercizio fisico regolarmente
- 3 Non fumare
- 4 Non bere alcolici
- 5 Fai colazione ogni giorno
- 6 Non mangiare tra i pasti
- 7 Mantieni il tuo peso forma

Coloro che applicano tutte queste raccomandazioni invecchiano meno e meglio



## ALIMENTAZIONE

### Che cosa sapere

Una persona può avere un aspetto gradevole, ma se il corpo possiede troppa massa grassa, la sua salute può essere a rischio. Paragonando una persona al peso di qualcuno che fa sport ogni giorno potrebbe risultare lo stesso valore, ma poiché il corpo dello sportivo è composto di fibre muscolari dense, quest'ultimo ha sicuramente meno massa grassa. Si può essere magri o grassi pesando gli stessi chilogrammi, dipende dal rapporto individuale massa grassa/massa magra.

Recenti studi dimostrano che il sovrappeso aumenta il rischio di malattie cardiovascolari, ipertensione, alcuni tipi di cancro, ecc.

Per mantenere il peso forma e prevenire numerose malattie del nostro tempo, occorre seguire un'alimentazione prevalentemente vegetariana, insieme a un esercizio fisico regolare.

Via libera quindi a frutta, verdura, cereali integrali ricchi di antiossidanti e di fibre, e a basso contenuto calorico. Tutti fattori fondamentali di prevenzione.

### Il test

La bilancia per il controllo della massa corporea controlla il peso e la percentuale di grasso corporeo tramite una debole corrente elettrica (indolore) misurando l'impedenza del corpo.

Di seguito i valori in percentuale di massa grassa in una persona sana:

UOMINI:	sotto i 30 anni	14% - 20%
	sopra i 30 anni	17% - 23%
DONNE:	sotto i 30 anni	17% - 24%
	sopra i 30 anni	20% - 27%



## SOLE

### Che cosa sapere

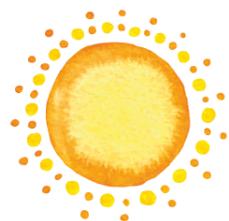
Il sole favorisce la sintesi della vitamina D, uccide i germi, aiuta a normalizzare la pressione sanguigna, rafforza il sistema immunitario. I raggi solari producono anche benefici per la mente: diminuisce lo stress, migliorano la qualità del sonno e l'umore. Allevia gli stati di depressione.

Le radiazioni ultraviolette presenti nella luce del sole fungono da disinfettante capace di distruggere numerosi germi patogeni e stimolano tutti i processi vitali tonificando in questo modo l'organismo. Durante la stagione invernale è sufficiente esporre ai raggi solari viso e braccia per un quarto d'ora per riceverne i più importanti benefici.

### Il test

Misurazione della pressione sanguigna. Per tenere sotto controllo la pressione valgono queste regole:

1. Non fumare
2. Mantenere il peso forma
3. Limitare il consumo di sale e di grassi animali
4. Non bere bevande zuccherate e alcolici
5. Bere 6-8 bicchieri di acqua al giorno
6. Coltivare il riposo
7. Fare esercizio fisico regolarmente
8. Pensare positivo



## ARIA

### Che cosa sapere

Il nostro organismo può resistere alcune settimane senza cibo e diversi giorni senza acqua; ma non può stare senza respirare più di tre o quattro minuti.

Utilizzate tutte le occasioni per andare all'aperto e respirare a fondo, il cervello e l'organismo funzioneranno meglio se l'aria sarà più salubre.

Bisogna non solo respirare bene e profondamente, ma anche cercare di ispirare aria pura.

Per facilitare la respirazione occorre assumere una corretta postura fisica e mantenere eretta la parte superiore del tronco.

### Il test

Il misuratore di picco di flusso viene utilizzato per misurare la resistenza offerta dalle vie respiratorie e individuare, per esempio nei fumatori, già qualche indizio problematico. La spirometria è un test molto più completo per verificare la funzione polmonare.



## ESERCIZIO FISICO

### Che cosa sapere

Noi siamo stati progettati per il movimento. Le ricerche hanno dimostrato che le persone che dedicano quotidianamente almeno 30 minuti per una camminata a passo leggermente sostenuto, corrono minori rischi di subire malattie cardiache o circolatorie.

Ecco in sintesi i suoi numerosi vantaggi: aiuta a mantenere il peso forma, favorisce il buon umore, rinforza il cuore, abbassa la pressione arteriosa e la frequenza cardiaca a riposo, riduce il colesterolo Ldl (quello cattivo) e spesso aumenta quello buono (Hdl), rinforza le ossa, contrasta la depressione, allevia l'ansia e lo stress, aumenta l'energia fisica in generale, rinforza i muscoli e brucia i grassi, stimola la circolazione sanguigna, migliorando l'attenzione, la qualità del sonno e la guarigione di parti del corpo danneggiate.

### Il test

Il test di Harvard si basa sul dato che, per tutti gli sforzi appena al di sotto del massimale, il battito della persona il cui stato del sistema cardiovascolare è migliore non solo salirà di meno ma, dopo aver effettuato l'esercizio, ritornerà ai livelli di riposo più velocemente di quanto non farebbe in una persona il cui stato cardiovascolare è normale.



## RIPOSO

### Che cosa sapere

Dobbiamo assicurarci un riposo rigeneratore. Quando dormiamo i neuroni si depurano dalle scorie metaboliche che si sono accumulate durante la giornata. Tutte le cellule del nostro corpo hanno bisogno ogni giorno di un certo periodo di riposo. Per un adulto il minimo richiesto è di sette ore.

Ma oltre al sonno, il nostro organismo necessita di altri intervalli di sosta: uno settimanale (almeno un giorno a settimana) e un altro annuale.



### Il test

Il massaggio antistress è eccezionale per ridurre la tensione, migliorare la circolazione e può perfino aiutare a dar sollievo al mal di testa.



## ACQUA

### Che cosa sapere

L'acqua è il solvente universale della materia vivente. Quasi il 70 per cento del nostro corpo è formato da acqua. I reni ne hanno bisogno per filtrare il sangue ed eliminare le sostanze superflue tramite le urine, l'apparato digestivo, perché le feci non siano troppo dure o secche da causare dolore. La pelle ha bisogno dell'acqua per mantenersi tonica ed elastica.

Persino le ossa contengono un'adeguata quantità di acqua utile a conservarne l'elasticità e la solidità. Il nostro corpo richiede acqua, sia esternamente (per l'igiene personale) che internamente. Il consiglio è allora di bere almeno sei-otto bicchieri d'acqua ogni giorno (la quantità giornaliera dovrebbe essere di circa un litro e mezzo), lontano dai pasti (soprattutto in estate).

### Test dimostrativi di idroterapia

Le tecniche di idroterapia possono essere molto utili per applicazioni in caso di mal di testa, sindromi influenzali, dolori mestruali. Pediluvi, frizioni, docce a contrasto, impacchi sono rimedi eccezionali che invitiamo a scoprire in questo percorso.

## TEMPERANZA-AUTOCONTROLLO

### Che cosa sapere

Astenersi dalle sostanze tossiche ed essere moderati con quelle benefiche. Si potrebbe così sintetizzare il termine di temperanza o autocontrollo.

Perché non tutto fa bene e le cose che sono buone possono trasformarsi in dannose se consumate in eccesso. È stato ampiamente dimostrato che il consumo di tabacco, droghe, alcol e un abuso di sostane eccitanti come il caffè, possono in misura diversa e nel tempo, provocare seri danni alla nostra salute. Secondo l'Oms il consumo di tabacco e di bevande alcoliche è, nel mondo, la prima causa evitabile di malattie. La salute è incompatibile con l'uso di droghe siano esse legali o illegali.

### Il test

Il test computerizzato dell'età biologica si basa su dati tratti dallo studio sulla longevità fatto negli Usa, che mette in relazione la abitudini dello stile di vita con la longevità.

ANALISI DELLA GLICEMIA.



## FEDE

### Che cosa sapere

Fede e ottimismo possono contribuire notevolmente nell'acquisizione di una mentalità positiva che si rivelerà salutare sia per il corpo che per la mente.

La pace dello spirito e un'attitudine mentale positiva agiscono in modo decisivo sul corretto funzionamento del nostro organismo. Pochi sanno che è dimostrato come il cancro colpisca più facilmente i soggetti depressi e di cattivo umore.

Sicuramente non è un obiettivo agevole quello di raggiungere la pace mentale in mezzo alle mille tensioni e alle difficoltà che la vita moderna ci costringe ad affrontare. Molti la cercano nella fede e scoprono che la lettura dei Vangeli, come anche la preghiera e la meditazione personale, hanno un effetto benefico per il nostro agitato sistema nervoso.

### Counseling

Dopo aver completato i vari screening medici, medici ed esperti di counseling riassumono i risultati del percorso, evidenziando le aree più critiche e le possibilità di miglioramento che la persona può ottenere agendo su alcuni dei principali fattori di salute.