

22. aprile 2016

1. Giornata nazionale dedicata alla salute della donna

Prenditi cura della tua salute!

• **Mangia sano!**

1 donna su **2** consuma almeno tre porzioni di frutta o verdura al giorno, ma solo **1** su **10** assume le cinque porzioni giornaliere consigliate dall'Organizzazione Mondiale della Sanità.

• **Fai attività fisica!**

Diventano sempre più rare le donne che fanno vita sedentaria: ormai solo **8** su **100**! Quasi un terzo di esse, però, sono convinte di muoversi a sufficienza.

• **Controlla regolarmente la pressione!**

Almeno **1** donna su **6** è ipertesa... Ma la percentuale è sicuramente più alta! Negli ultimi due anni **4** donne su **5** hanno effettuato almeno una volta il controllo della pressione arteriosa.

• **Partecipa alla prevenzione contro il cancro!**

2 donne su **5** aderiscono allo screening per il tumore del colon-retto.

1 donna su **2** aderisce allo screening per il tumore della mammella (mammografia).

Solo **1** donna su **4** partecipa al programma di screening organizzato per il tumore del collo dell'utero ed effettua il pap-test; **1** donna su **2** si sottopone, invece, regolarmente e autonomamente al pap-test.

• **Ritagliati del tempo per te stessa!**

Pensa a te stessa almeno **3** volte al giorno!

Un po' di sano egoismo fa bene al corpo e alla mente!

Fonte dei dati:
Osservatorio epidemiologico