

# Salute & Benessere

A cura di Edoardo Danieli



**COME MANTENERE GLI OCCHI SANI**

- **Programmare controlli periodici:** farsi visitare da uno specialista almeno una volta ogni 1-2 anni.
- **Controllare periodicamente la pressione arteriosa ed eseguire esercizio fisico regolare:** lo stress cardiaco e vascolare, come in caso di pressione alta del sangue, può danneggiare il sistema visivo e portare a perdita visiva.
- **Curare la dieta:** è una buona regola avere una dieta povera di grassi animali e ricca di frutta, cereali e vegetali specialmente a foglia verde. È importante, inoltre, mantenere l'organismo idratato.
- **Proteggere gli occhi dal sole:** la luce solare, specialmente quella ultravioletta (UV) è stata associata a numerosi disordini oculari. Nelle attività all'aperto indossare sempre occhiali da sole con 100% di protezione contro gli UV-A e UV-B.
- **Smettere di fumare:** il fumo di sigarette oltre a nuocere gravemente alla salute, comporta anche un elevato numero di patologie oculari più o meno gravi.
- **Proteggere gli occhi:** i traumi oculari sono spesso causa di notevoli sofferenze con possibili perdite visive. Utilizzare occhiali di protezione in situazioni con rischio elevato.
- **Evitare cure "fai da te":** possono aggravare il quadro clinico (effetto Rebound) ed essere loro stessi causa di occhio rosso. Consulta sempre il tuo specialista di fiducia.

FONTE: [www.occhiorosso.it](http://www.occhiorosso.it)

## La sanità in pillole

### COLUMBRO TESTIMONIAL DELLA MEDICINA NATURALE

ANCONA - Sarà Marco Columbro a introdurre il convegno "Invecchiare bene: climaterio e andropausa" in programma sabato prossimo alle 15 al Jolly Hotel di Ancona. L'iniziativa, che ha il patrocinio del Comune, è organizzato dall'Istituto di medicina naturale di Urbino ([www.naturopatiaitaliana.it](http://www.naturopatiaitaliana.it)), che da oltre 20 anni lavora nel settore delle medicine non convenzionali e della didattica, e dall'Accademia A.r.i.s.co. (Accademia per il Risveglio e lo Sviluppo della Consapevolezza) di Marco Columbro ([www.arisco.it](http://www.arisco.it)). I temi del convegno saranno trattati seguendo un approccio olistico, che considera l'uomo nella sua totalità di corpo, mente, spirito e ambiente. Dopo l'intervento di Columbro seguiranno quelli di grandi esperti del settore come il dottor Francesco Bottaccioli ("Invecchiare in salute secondo la Pnei"); direttore della Scuola internazionale di medicina avanzata e integrata e di scienze della salute, il dottor Wilmer Zanghirati Urbanaz ("Approccio naturopatico e invecchiamento"), presidente dell'Associazione italiana naturopati, e Lama Gangchen ("La meditazione per la gioia e la consapevolezza"), responsabile della Lama Gangchen World Peace Foundation.

### GIORNATA DELL'ALZHEIMER SERVONO CENTRI DIURNI

ANCONA - Si celebra oggi la giornata mondiale sull'Alzheimer. L'Associazione Alzheimer Marche Onlus, presente nella realtà regionale dal 1995 e costituita da volontari e in particolare da familiari di malati di Alzheimer, richiama l'attenzione sul problema delle demenze, che non può e non deve essere più ignorata. In particolare, l'associazione ritiene indifferibile la realizzazione sul territorio comunale di centri diurni finalizzati ad ospitare malati con patologia di Alzheimer e demenze varie. Inoltre l'associazione evidenzia l'urgenza di provvedere alla formazione di badanti e la creazione di un albo che certifichi la preparazione professionale e la necessità di monitorare il loro percorso lavorativo. Presso la sede dell'Associazione Alzheimer Marche in via Sabotino 9, 60124, Ancona tel./fax 071 3580452 (email: [alzheimermarche@libero.it](mailto:alzheimermarche@libero.it)), numero verde, solo per telefonia fissa, 800 050 388 è disponibile gratuitamente un centro di ascolto.

è un sintomo che non va mai sottovalutato  
alle cure fai da te