

***Elenco fake news sugli stili di vita  
SaluTO***

**1. È sufficiente fare sport due ore a settimana per essere in forma**

Una delle false credenze più comuni riguarda quanta attività fisica occorra fare per ottenere reali benefici. Ma dire “mio figlio fa sport due volte alla settimana, un’ora il martedì e un’ora il venerdì” non significa affatto che vostro figlio stia facendo sport. Un bambino, fino a 10 anni, ha bisogno di almeno cinque ore di movimento a giorno. Anche solo di salire le scale a piedi.

- 2. Non serve curarsi dello stile di vita: il colesterolo alto dipende da cause genetiche.** Per la prevenzione e il controllo del colesterolo è essenziale un corretto stile di vita a partire dal cibo e dall’attività motoria. Il colesterolo alto è uno dei fattori di rischio per le malattie cardiovascolari, prima causa di morte nel mondo. Deve essere tenuto sotto controllo, seguendo gli standard generali ma soprattutto con un’attenta valutazione dell’insieme dello stato di salute del caso singolo, per la prevenzione di malattie metaboliche e cardiovascolari.

- 3. Il paziente diabetico che ha la glicemia sotto controllo non rischia nulla.** Falso, il controllo della glicemia previene le complicanze microvascolari, ma per quelle macrovascolari (es. infarto e ictus) è necessario il controllo del colesterolo, della pressione e di fattori di rischio come il fumo.

**SEGRETERIA ORGANIZZATIVA**

YEG Your Event Group - Via Pietro Bagetti 31 - 10138 Torino (TO) - Tel. +39 011 5622766 - Fax +39 011 5622384

Email: [info@saluto.net](mailto:info@saluto.net) - [www.saluto.net](http://www.saluto.net)

4. **Obesità e diabete non hanno nulla a che vedere con la qualità del riposo.** Al contrario, esiste una correlazione tra disturbi del sonno e le patologie derivanti dalle alterazioni metaboliche tra cui appunto l'obesità e il diabete. Dormire male, dunque, gioca un ruolo nell'aumento di peso e nell'insorgere dell'insulino resistenza.
  
5. **Russare è segno di sonno profondo.** È un errore diffuso pensare che chi russa stia riposando bene: il russamento è un disturbo respiratorio del sonno. Le apnee che intercalano le fasi di russamento rappresentano un rischio per la salute e sono segnale di disturbi metabolici e cardiovascolari.
6. **Dormire 4 ore per notte è sufficiente.** Anche se la qualità, oltre alla durata, del sonno è cruciale per poter riposare bene, è comunque sconsigliato dormire meno di 4 o 5 ore per notte, soglia al di sotto della quale si registra un maggior rischio di aumento di peso e di mortalità.
  
7. **L'obesità è una questione puramente estetica.** È un errore comune pensare che l'obesità sia un problema estetico, che attiene solo all'aspetto fisico. Invece si tratta di una malattia cronica che determina numerose complicanze anche gravi.
  
8. **Chi ha il diabete di tipo 2 non deve mai assumere zuccheri.** Non è vero che chi ha il diabete di tipo 2 debba seguire una dieta sempre rigidissima

#### **SEGRETERIA ORGANIZZATIVA**

YEG Your Event Group - Via Pietro Bagetti 31 - 10138 Torino (TO) - Tel. +39 011 5622766 - Fax +39 011 5622384

Email: [info@saluto.net](mailto:info@saluto.net) - [www.saluto.net](http://www.saluto.net)

senza zuccheri né carboidrati, la cui totale eliminazione è invece controproducente.

9. **Con i solari non ci si abbronzava e la pelle in realtà non patisce il sole.** La pelle non dimentica e si porta dietro per anni il ricordo di vecchi traumi, come le scottature per eccessiva esposizione al sole, che possono trasformarsi in patologie anche diversi anni dopo la scottatura. In particolare è necessario proteggere sempre la pelle con prodotti adeguati, sul viso anche con un fattore di protezione 50.
  
10. **Oltre una certa età, da anziani, è meglio evitare di fare sport.** L'attività fisica e sportiva fanno bene a qualunque età, si possono considerare "farmaci a costo zero" per la prevenzione di malattie metaboliche e cardiovascolari. Per gli anziani in particolare curare la forza muscolare è fondamentale per prevenire cadute e fratture.

#### **SEGRETERIA ORGANIZZATIVA**

YEG Your Event Group - Via Pietro Bagetti 31 - 10138 Torino (TO) - Tel. +39 011 5622766 - Fax +39 011 5622384

Email: [info@saluto.net](mailto:info@saluto.net) - [www.saluto.net](http://www.saluto.net)