



STAMBA



GIOVEDÌ 27 FEBBRAIO 2025

SALUTE E' UN PRIVILEGIO PER POCHI

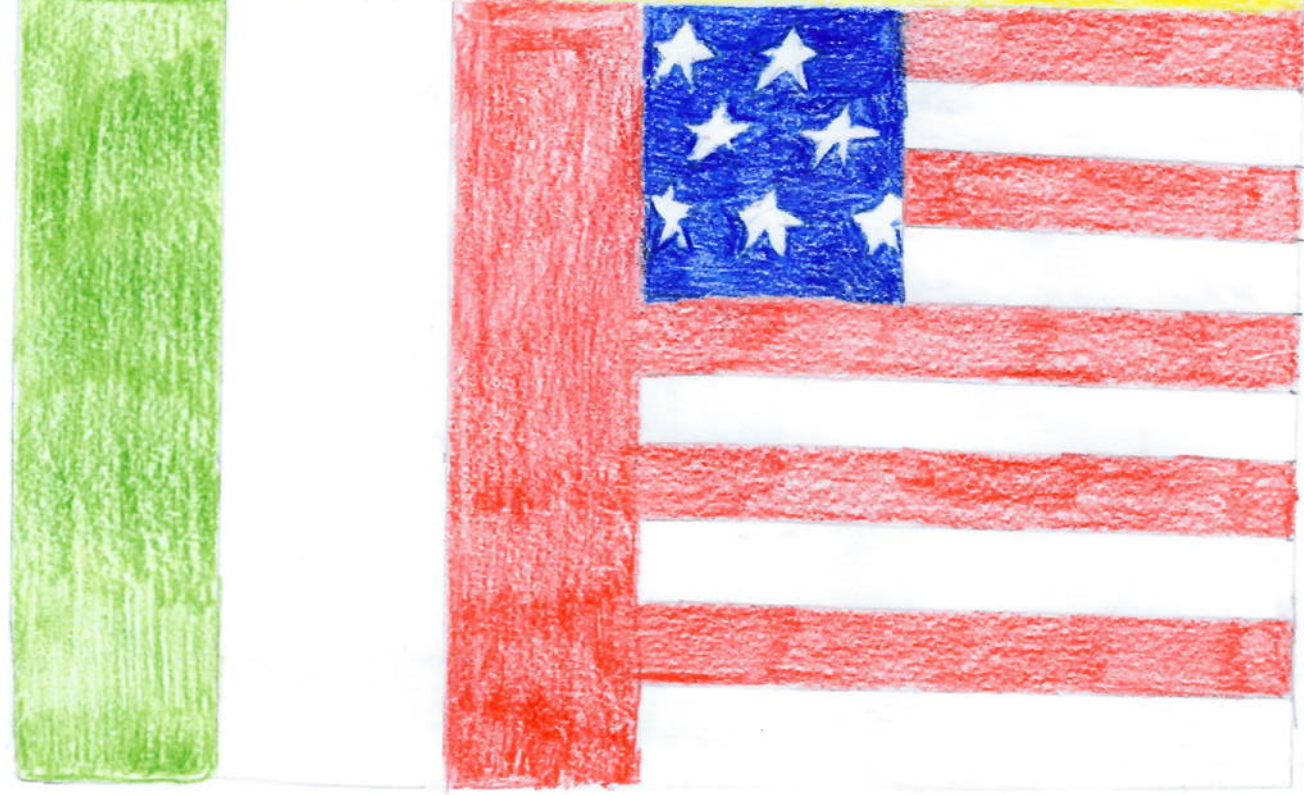
Più cure, ma solo per chi può pagarle

DI ROMEO DE ANGELIS

In Italia l'assistenza sanitaria pubblica viene promossa da due italiani su tre, rispetto a quella privata. Si può ricorrere al privato soprattutto per avere del privilegio: la lunghezza delle liste d'attesa sono più corte rispetto a quelle pubbliche. In Italia è un diritto per tutti, mentre in America non

è così. Negli USA una prescrizione medica costa tra i 60 e i 70 dollari; per chiamare l'ambulanza devi pagare intorno ai 2000 dollari e una visita al pronto soccorso circa 1400 dollari. L'ex presidente Obama aveva cercato di mettere in pratica un progetto, l'Obama Care. In seguito, Donald Trump l'abolì.

BANDIERA ITALIANA E AMERICANA



CON UN PICCOLO GESTO AIUTI BAMBINI MALATI DI TUMORE A DIVENTARE GRANDI



Fondazione VERONESI

NUMERI CHE TI SALVANO LA VITA

- Contro la violenza sulle donne 1522
- Contro il bullismo e il cyberbullismo 800 280 000
- Contro i disagi per il proprio fisico 800 166 654
- Situazioni di pericolo con bambini e adolescenti 114
- Smettere di fumare 800 554 088

CONTRO LA DEPRESSIONE ANCHE CAMMINARE AIUTA

DI VIOLA GRASSO
Molti studi sostengono l'importanza dell'impegno quotidiano di camminare. Il beneficio di queste camminate non si ferma solo al corpo: anche i disturbi mentali possono essere contrastati, in particolare la depressione. Un gruppo di scienziati spagnoli ha messo in relazione il numero di passi compiuti e la percentuale di riduzione di sintomi depressivi. Questi studi non coinvolgono oltre 96.000 adulti. Già fare 5000 passi al giorno aiuta. Dai 7500 passi in avanti si assiste ad un miglioramento dell'umore, poiché la depressione cede del quarantadue per cento. Anche un'attività fisica di bassa intensità aiuta la prevenzione. Camminare è adatto anche alle persone anziane e alle persone che nella vita di tutti i giorni non dedicano tempo al movimento. Uno stile di vita attivo rinforza qualunque meccanismo psichico.

CHE COSA E' IL BENESSERE?

DI CECILIA TESSERA

Il benessere può essere trovato facilmente, però prima dobbiamo capire che cosa ci fa star male: ti fa male fumare, assumere sostanze stupefacenti e bere alcolici. Ma anche avere una dieta squilibrata, la mancanza di esercizio fisico e la mancanza di sonno, ma la salute è anche quella mentale. I fattori che nuocciono alla salute sono: esclusione sociale, disagio fisico, violenza, rifiuto tra pari, mancanza di sostegno familiare, isolamento, bullismo e cyberbullismo. Ma questi sono solo alcuni fatti, e dobbiamo tutti impegnarci a curare il nostro corpo e la nostra mente, ma anche ad aiutare le persone e non a prenderle in giro per le loro debolezze.

REDATTO DA ROMEO DE ANGELIS, CECILIA TESSERA E VIOLA GRASSO