

Riduci il rischio: Vivi meglio

I seguenti sono alcuni fattori che aumentano il rischio di contrarre cancro, malattie cardiovascolari e diabete di tipo 2:

- Ho più di 45 anni
- Sono un uomo
- Ho problemi al cuore, o ho avuto un attacco cardiaco, o ho un genitore, un fratello o una sorella che ha problemi al cuore
- Ho il diabete, o ho un genitore, un fratello o una sorella con il diabete
- Ho avuto il diabete durante la gravidanza (solamente per le donne)
- Sono sovrappeso*
- Ho la pressione alta
- Ho il colesterolo alto

* Sovrappeso significa che il girovita misura più di 94cm (38") per gli uomini o 80cm (32") per le donne

Tuttavia, apportare i seguenti cambiamenti allo stile di vita la aiuterà a diminuire i rischi. Questi cambiamenti la aiuteranno a diminuire il girovita, la pressione e il colesterolo alto.

Che cambiamenti positivi può apportare?

- Mangiare frutta e verdura ogni giorno
- Bere meno alcol
- Fare più attività fisica
- Smettere di fumare
- Mettersi il cappello, la crema protettiva e gli occhiali da sole quando esce al sole

Da ricordare

Si rivolga al dottore se pensa di essere a rischio di contrarre una malattia cronica

Diabetes Australia – Vic
1300 136 588
www.diabetesvic.org.au

National Heart Foundation
1300 36 27 87
www.heartfoundation.org.au

Cancer Council Victoria
13 11 20
<http://www.cancervic.org.au>

**Per il servizio d'interpretariato
chiamare il numero 131 450**

