

La salute a cinquant'anni ...

Quando raggiungi i 50, magari sei impegnato come sempre, oppure forse è giunto il momento di raccogliere i frutti del duro lavoro e far scendere un po' la pressione. Potrebbe essere l'occasione giusta per coltivare nuovi interessi, farsi coinvolgere nella comunità e iniziare a prendersi del tempo per sé.

A questa età ci sono dei rischi nascosti. Sei molto più a rischio per un certo numero di malattie, soprattutto se in passato hai trascurato la salute. Senza dubbio, l'invecchiamento comporta una riduzione di alcuni elementi di solito considerati tipicamente maschili, come la forza fisica e la libido (gli impulsi sessuali). Continua a fare esercizio almeno tre volte alla settimana per mantenere alti i livelli di energia.

A cinquant'anni, a causa del mutamento del rischio di malattie, è importante che tutti gli uomini facciano dei controlli dal proprio medico. Se tutto va bene, basteranno questi. Tuttavia, a volte, il medico potrebbe raccomandare ulteriori analisi per garantire che tutto proceda per il meglio.

Prendi provvedimenti!

- Se non ne hai ancora uno, trova un medico di fiducia con cui poterti confidare.
- Fai del controllo annuale un obiettivo imprescindibile per ogni compleanno. Il medico controllerà:
 - la tua storia familiare
 - il peso, la pressione sanguigna, la pelle (screening per i tumori cutanei), i livelli di colesterolo e il rischio diabete.

Anche la tua salute mentale è importante. Depressione e ansia negli uomini sono piuttosto comuni – prima o poi nella vita, un uomo su otto sperimenta la depressione e uno su cinque l'ansia. Alcuni sintomi di depressione e ansia comprendono:

- sentirsi spesso giù oppure ansioso/teso
- bere o fumare troppo
- allontanarsi da famiglia, amici e situazioni sociali
- sentirsi stressato per cose insignificanti
- irritarsi, sconvolgersi o arrabbiarsi facilmente
- sentire di perdere il controllo.

La lista completa dei sintomi e maggiori informazioni su depressione e ansia sono disponibili sul sito *beyondblue* (www.beyondblue.org.au) oppure chiamando *beyondblue* al numero 1300 22 4636. Si fornisce aiuto per depressione e ansia, e con le cure giuste la maggioranza delle persone si riprende. È importante chiedere aiuto presto – prima è meglio. Andare dal tuo medico è un buon inizio. Depressione e ansia sono malattie, non debolezze, e non bisogna vergognarsi di chiedere aiuto.

Potresti anche voler considerare:

- un vaccino antinfluenzale
- esami del sangue per controllare le funzioni di fegato e reni, e i livelli di ferro
- un esame della densità ossea
- esami uditivi e oculistici
- screening per le malattie cardiache e i tumori
- screening per il tumore del colon ogni due anni
- screening per altri disturbi – informati dal medico
- un colloquio riguardo a qualunque problema relazionale

E ricorda, non fumare, limita l'assunzione di alcol, mantieni il giusto peso e tieniti attivo.



Cabrini
Health

Foundation 49

183 Wattletree Road, Malvern, Vic 3144

T 03 9508 1567 F 03 9508 1071 E admin@49.com.au W www.49.com.au

A division of Cabrini Health ABN 33 370 684 005



beyondblue

T 1300 22 4636

W www.beyondblue.org.au