INVECCHIARE SECONDO IL MESTIERE

Data 30 dicembre 1998
Categoria scienze_varie

Gli esperti del progetto “Hiris” hanno stilato una classifica dei “mestieri a rischio invecchiamento precoce”. In cima alla classifica delle vittime dei radicali liberi e dello stress ossidativo professionale si situano i vigili urbani assieme, purtroppo, a due categorie mediche: radiologi e anestesisti. Seguono, a non eccessiva distanza, pescatori, bagnini, piloti d'aereo, cosmonauti, addetti agli impianti nucleari e addetti alle industrie di vernici.
Per prevenire, gli stessi esperti hanno stilato un (ennesimo) decalogo:

1. Non fumare
2. Esporsi con cautela agli ultravioletti
3. Evitare le località ad alto tasso di inquinamento ambientale
4. Non eccedere con gli alcoolici
5. Verificare l'introduzione nella dieta di olio d'oliva, pesce, frutta e verdura
6. Evitare sovrappeso e obesità
7. Ridurre lo stress psicofisico
8. Svolgere, senza eccedere, attività fisica
9. Evitare troppo frequenti voli aerei
10. Evitare radiazioni ionizzanti

Fonte: Qualità della vita n. 43/1998

© 2004 - 2025 Pillole - Registrazione T. di Roma n. 2/06 | stampato il 15/7/2025 alle ore 21:56 | Pagina 1 di 1