

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