

GLI 80 EURO! *investili in salute!*

Se l'economia domestica lo permette, perché non sfruttare questo piccolo gruzzoletto supplementare a vantaggio del nostro bene più prezioso?

Sono 10 milioni gli italiani che dallo scorso maggio incassano i famosi 80 euro in busta paga voluti dal governo Renzi anche per rilanciare i consumi. In realtà, nonostante il calo generale dei prezzi, finora in pochi hanno utilizzato il bonus per concedersi qualche spesa in più: nella maggioranza dei casi, invece, sono serviti per far fronte alle normali spese mensili come l'affitto, il mutuo e le tasse, o per pagare debiti precedenti. Ma se ci sono le condizioni, perché non occuparsi della nostra salute? Ecco come investire questi soldi per il proprio benessere.

QUESTO È TEMPO DI DEFLAZIONE

In Italia non succedeva dal 1959: l'indice nazionale dei prezzi al consumo ha toccato quota -0,1% a settembre del 2014. In macroeconomia si chiama deflazione, una diminuzione dei prezzi. La felicità per ogni consumatore. Vero, ma non sempre.

✓ La deflazione, infatti, può essere buona quando la diminuzione dei prezzi è dovuta a un'abbondanza di offerta: raccolto agricolo generoso, progressi tecnologici.
✓ Al contrario, ed è il caso dell'Italia, è cattiva quando i prezzi calano per una bassa domanda. Così si rischia un circolo vizioso in cui le imprese guadagnano meno e hanno meno liquidità. Con meno capitali, infatti, riducono la produzione, rinunciano a nuove assunzioni o licenziano. Il risultato? Chi resta senza lavoro risparmia di più e circola ancora meno denaro.



→ CON IL BONUS DELLO STATO SI PUÒ ACQUISTARE

Controlla il cuore con l'ecodoppler

Serve per analizzare la morfologia dei vasi sanguigni e verificare che non vi siano **restringimenti, incrostazioni o malformazioni**. Grazie all'uso degli ultrasuoni è un esame indolore e non invasivo che non arreca particolari disturbi.

* In genere, è consigliato dopo i 50-60 anni, ma in presenza di fattori di rischio per le malattie vascolari come l'ipertensione, il fumo, il diabete o l'obesità è meglio farlo già intorno ai 40.

* Pagando il ticket si resta nella soglia del bonus. Nelle strutture private il costo oscilla tra i 100 e i 150 euro.

Fai un'analisi del sangue

Soprattutto dopo i 40 è bene fare un'analisi del sangue completa, più o meno ogni due anni. Occhio, in particolare, ai parametri metabolici (colesterolo, trigliceridi, glicemia), alla funzione epatica, a quella renale, tiroidea e all'emocromo. Meglio aggiungere anche un **esame completo delle urine** per evidenziare eventuali alterazioni o infiammazioni.

* Gli esami hanno un costo diverso per ogni test, da pochi euro fino ad alcune decine. Per quelli più comuni, sia rivolgendosi al Sistema sanitario nazionale (Ssn) sia ai laboratori privati, in genere non si superano gli 80 euro.



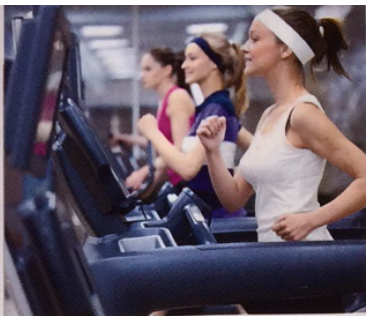
Verifica la tua vista

Andare da uno specialista è utile per accertare il grado di miopia (si vede male da lontano) o di presbiopia (vista da vicino offuscata) o l'eventuale presenza di malattie come la cataratta o la degenerazione maculare senile. Inoltre, attraverso la

misurazione della pressione interna dell'occhio, si può valutare l'eventuale rischio di comparsa del glaucoma.

★ Per le persone sane fra i 40 e i 60 anni è sufficiente una visita oculistica ogni due-tre anni.

★ In una struttura pubblica il ticket resta al di sotto della soglia degli 80 euro.



Iscriviti in palestra

Insieme a un'alimentazione sana ed equilibrata, una costante attività fisica è una delle raccomandazioni per mantenersi in buona salute. Gli 80 euro di bonus potrebbero tornare utili per iscriversi in palestra e fare un po' di movimento dopo una giornata passata in ufficio.

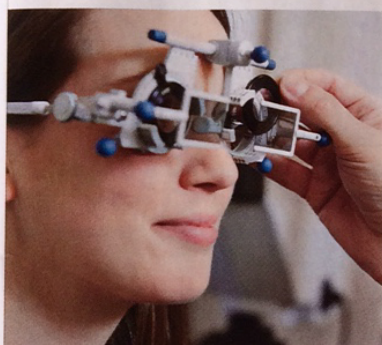
★ Non basteranno per coprire la retta dei club più in voga in città, ma di certo si tratta di una cifra sufficiente per i costi di un abbonamento che prevede 1-2 accessi a settimana in determinate fasce orarie. I prezzi sono molto variabili, ma per risparmiare qualcosa si possono cercare le offerte migliori via web o sottoscrivere un abbonamento annuale. Un'alternativa è scegliere un pacchetto di corsi mirati: dallo yoga, all'acquagym o al pilates, dieci lezioni da distribuire in un paio di mesi.

Rilassati con un bel massaggio

Perché non concedersi un po' di relax con la più antica forma di terapia fisica utilizzata per alleviare dolori, rilassare la muscolatura e allontanare la fatica? Oggi i massaggi trovano spazio anche in fisioterapia, nella medicina alternativa

e nei trattamenti estetici. Ne esistono, infatti, diversi tipi con differenti finalità: distensivi, muscolari, sportivi, antidolore, drenanti.

★ Per un massaggio rilassante da 50 minuti, infatti, si spende tra i 40 e i 60 euro, che arrivano a 80 per quello anticellulite.



UN INGRESSO GIORNALIERO IN UNA SPA CON DIVERSI PERCORSI DI BENESSERE

LA DIAGNOSI PRECOCE DI ALCUNI TUMORI È GRATIS

Non tutti sanno che, oltre alle prestazioni diagnostiche offerte dalle Aziende sanitarie locali nell'ambito delle campagne di screening, il Ssn garantisce l'esecuzione gratuita degli accertamenti per la diagnosi precoce di alcuni tumori. In particolare, sono esenti dal pagamento del ticket:

✓ la mammografia, ogni due anni, per le donne in età compresa tra 45 e 69 anni.

Se l'esame mammografico lo richiede, sono eseguite gratuitamente anche le prestazioni di secondo livello;

✓ l'esame citologico cervico-vaginale (Pap test), ogni tre anni, per le donne tra i 25 e i 65 anni;

✓ la colonscopia, ogni cinque anni, per chi ha più di 45 anni.

✓ La prescrizione va fatta sul ricettario del Ssn (ricetta rossa) e deve riportare il codice di esenzione. Va ricordato che l'intervallo di tempo indicato per ciascuna prestazione va rispettato anche se il primo accertamento è avvenuto privatamente.

Fai un check-up dei tuoi denti

I denti cariati e non curati o le infiammazioni trascurate possono mettere seriamente a rischio la salute, non solo del cavo orale.

★ Per questo, una visita di controllo dal dentista andrebbe fatta almeno una volta all'anno, anche solo per

l'igiene dentale, la classica pulizia dei denti, utile per rimuovere la placca batterica e il tartaro.

★ Ci si può informare sulle strutture convenzionate con il Ssn. Rivolgendosi a un privato, si spende in media tra i 50 e i 100 euro.

VALIDE ALTERNATIVE ALL'AUTOMOBILE

Altrettanto preziose per il mantenimento della salute psicofisica sono le attività all'aria aperta come la camminata veloce, la corsa e il ciclismo. Se eseguite correttamente, infatti, riducono i fattori di rischio dovuti alle sedentarietà.

✓ I costi sono minimi. Nel caso della corsa e della camminata veloce, per esempio, massima attenzione alla scelta delle scarpe: calzature non adatte possono causare seri problemi come distorsioni e infiammazioni. Meglio affidarsi a negozi specializzati che valutando la postura, l'appoggio del piede e il peso, possono consigliare le scarpe più adeguate rimanendo entro gli 80 euro.

✓ Anche per quanto riguarda il ciclismo, a meno che non si voglia fare a livelli semi agonistici o agonistici, basta una bici adatta per una pedalata in campagna.

8 milioni

GLI ITALIANI CHE NON CURANO I DENTI

Servizio di Gianni Di Lascio.

Con la consulenza del dottor Luciano Oscar Atzori, consigliere e segretario dell'ordine nazionale dei Biologi, coordinatore della Commissione permanente di studio dell'Onb "Igiene, sicurezza e qualità".