



Prenditi cura della tua salute

(CARLSBAD, CA) – Ascoltate, donne di tutto il mondo! E' arrivato il momento di prendervi cura della vostra salute e del vostro benessere. Le donne hanno più probabilità degli uomini di soffrire di problemi cardiaci, artrosi, obesità e depressione. Ora, le ultime statistiche dimostrano che non ci stiamo prendendo cura di noi stesse!

L'Istituto Nazionale per la Salute Americano [*U.S. National Institute of Health*] riporta che le donne tendono a focalizzarsi sulla salute del loro compagno e dei loro figli, trascurando in questo modo il loro stesso benessere. Lo scarso budget a disposizione e i tanti impegni facilitano ancora più la scelta di rinunciare alla medicina preventiva. Ora, la rilevazione anticipata è fondamentale nella maggior parte dei problemi di salute.

Il fondatore e CEO di Jazzercise, Judi Sheppard Missett, suggerisce di aggiungere questi controlli alla tua lista annuale delle "cose da fare":

- **Esame medico di base** – Comincia le tue sane abitudini con un annuale esame medico di base dal tuo medico di famiglia. Il tuo medico può diagnosticare anticipatamente i sintomi di diversi malesseri e può indirizzarti sulla strada da seguire per ritrovare salute e benessere.
- **Mammografia** – Nonostante un recente consiglio governativo raccomandi di fare regolarmente una mammografia a partire dai 50 anni di età, la maggior parte delle organizzazioni sul cancro consigliano di iniziare a 40 anni. Fai una mammografia ogni 2 anni, o ogni anno se qualcuno dei tuoi familiari ha avuto un cancro al seno.
- **Esame dermatologico** – Il cancro alla pelle colpisce più di un milione di americani ogni anno. E' importante vedere se ci sono nei sospetti sul proprio corpo, ma è essenziale fare un esame annuale per essere controllati dalla testa ai piedi da un dermatologo, dal momento che il tuo medico è qualificato per trovare anomalie della pelle.
- **Pap Test** – Fai un pap test almeno ogni 2 anni per il cancro alla cervice. Un pap test può individuare lesioni cancerogene prima che si sviluppi il cancro alla cervice. Il *Center for Disease Control* [Centro per il Controllo delle Malattie] riporta un calo fino al 60% di cancro alla cervice tra le donne che scelgono di sottoporsi a controlli periodici.
- **Visita odontoiatrica** – Credici o meno, le gengive infiammate aumentano il rischio di problemi cardiaci. Inoltre per una regolare pulizia dei denti, fai un esame periodontale completo dal tuo dentista una volta all'anno.
- **Analisi del sangue** – Se hai meno di 40 anni, dovresti fare le analisi del sangue per controllare il livello di colesterolo almeno una volta ogni 5 anni. A partire dai 40 anni, controlla il colesterolo tutti gli anni. Una normale analisi del sangue rileva il tuo livello di colesterolo totale. Se supera 240mg/dl, chiedi un profilo lipidico completo che separa il colesterolo HDL ("buono") dal colesterolo LDL ("cattivo").

Jazzercise, creato da Judi Sheppard Missett, è il principale programma di fitness-dance del mondo, che conta più di 7.800 istruttori che insegnano 32.000 classi alla settimana in U.S. e nel resto del mondo. Dal 1969, milioni di persone di tutte le età e di ogni livello di allenamento hanno colto i vantaggi di questo programma completo, studiato per migliorare la resistenza cardiovascolare, la forza e la flessibilità. Per maggiori informazioni su Jazzercise visita il sito www.jazzercise.com!