



check-up **diritti**

INFORMARSI È SEMPLICE, RECLAMARE È FACILE



Ministero dello Sviluppo Economico
Iniziativa organizzata con il contributo
del Ministero dello Sviluppo Economico



LEGA CONSUMATORI



Il consumatore deve essere protetto da eventuali rischi alla salute e dalle situazioni che possono minacciarlo o nuocergli, evitando che si creino condizioni pericolose.

In questo ambito rientrano, ad esempio, anche il diritto a vivere in un ambiente sano; il diritto all'igiene, il diritto al controllo e alla qualità di bevande e alimenti; il diritto all'informazione scientifica chiara e completa sui farmaci e il diritto a un'adeguata educazione alimentare e sanitaria.

PILLOLE DI EDUCAZIONE SANITARIA



www.checkupdiritti.it

SMETTERE DI FUMARE

Chi tenta di smettere di fumare deve affrontare la voglia compulsiva di fumare (**craving**) e il concreto timore di aumentare di peso. **Ci sono novità su come contrastarli?**

Risposta: **Sì**. Ci sono prove decisive ...



per saperne di più



FARMACI EQUIVALENTI

I farmaci equivalenti **andrebbero preferiti anche ad altri principi attivi della stessa classe?**
Sì, se efficacia e sicurezza sono analoghe (o persino migliori!).



per saperne di più



PILLOLE DI EDUCAZIONE SANITARIA

ECESSO DI SALE

Gli eccessi di sale sono dannosi. Ma anche le forti restrizioni dei "Livelli raccomandati per gli italiani", oltre che irrealistiche, possono far danni. **Novità dalla ricerca**



per saperne di più

BEVIAMO PIÙ LATTE?

Per tutte le età si raccomanda di bere ogni giorno alcuni bicchieri di latte, per la salute in generale e per quella delle ossa. Ma **il consumo di latte, a differenza di quello di yogurt e latti fermentati, è meno favorevole di quanto si pensa...**



per saperne di più



ANTIBIOTICI SEMPRE?

Le infezioni delle alte vie respiratorie richiedono spesso antibiotici? **Quando gli antibiotici servono, sono tutti altrettanto efficaci e sicuri?**



per saperne di più

4 CAFFÈ AL GIORNO ...

Un consumo moderato di caffè (4 tazze al giorno) **si associa con ridotta mortalità totale** e può diminuire l'incidenza di comuni malattie croniche. Scoprite quali sono le bevande più salutari (dopo l'acqua)



per saperne di più

DISFUNZIONE ERETTILE

La disfunzione erettile ha fattori di rischio in comune con la malattia coronarica: **servono le statine?** Forse, nel breve periodo. Ma ci sono prove di efficacia solo per atorvastatina, non per rosuvastatina. **Alla lunga non giovano ai testicoli**, perché...



per saperne di più



TROPPI FARMACI AGLI ANZIANI?

In Italia 7,4 milioni di persone di 65 anni o più assume da 5 a oltre 10 farmaci al giorno. Oltre alle interazioni, solo in parte note, ciò pone altri seri problemi con antinfiammatori, antidiabetici, prazoli, integratori...



per saperne di più



approfondisci su www.checkupdiritti.it/salute



ARTRITE REUMATOIDE: CURARLA CON "STILE"

Se c'è un'artrite reumatoide **si pensa subito a farmaci** con forti effetti collaterali, **ma lo stile di vita è efficace nel prevenirla e curarla, e ben più sicuro**. 24 utili provvedimenti:...



per saperne di più



PERDERE PESO

Più di 4 adulti su 10 pesano troppo, molti cercano di perdere peso senza successo.

Alcuni errori da evitare e 45 strategie di efficacia provata: alcune note, molte no.



per saperne di più

COME SI USA IL QR CODE

Cercare la "App" gratuita nell'App store del proprio cellulare o tablet.

Inquadrare il QR code da qualche centimetro di distanza tenendo l'apparecchio in verticale (in modo che occupi la parte centrale dello schermo) ed attendere che avvenga la "traduzione" e si carichi la pagina.

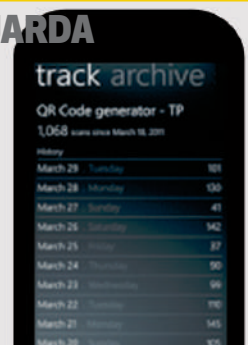
INQUADRA



CATTURA



GUARDA






a cura di

ACU - Associazione Consumatori Utenti

Via Padre Luigi Monti 20/c - 20162 MILANO (MI)

Tel: 02/6615411 - Fax: 02/6425293 e-mail: associazione@associazioneacu.org
www.associazioneacu.org - laparolaalconsumatore.net - www.acuconsumagiusto.com

ACU.Associazione.Consumatori.Utenti   @ACU