

I CONSIGLI PER UNA CORRETTA PREVENZIONE

Quali sono i piccoli gesti alla portata di tutti che ciascuno di noi può compiere influenzando positivamente chi ci sta vicino?

Innanzitutto **la nutrizione**. Una dieta equilibrata, insieme ad una **regolare attività fisica**, non solo riduce il peso corporeo nei soggetti sovrappeso e il colesterolo *“cattivo”*, ma anche i trigliceridi, la pressione arteriosa e gli effetti dannosi del diabete nei soggetti che ne soffrono, aiutando a controllare la glicemia. In generale, è meglio avere un'**alimentazione varia**, con una percentuale di grassi non superiore al 30% delle calorie totali.

COME E COSA MANGIARE

Evitare i cosiddetti grassi trans (indicati in etichetta come “grassi vegetali parzialmente idrogenati”) e moderare, se elevato, il consumo di grassi animali, preferendo le carni bianche a quelle rosse e i grassi vegetali, come quelli contenuti negli olii.



Inserire due e anche più porzioni alla settimana di **pesce**, di qualunque tipo, sia ricco di preziosi grassi "Omega 3", che meno grasso.



Almeno 5 porzioni al giorno di **frutta e verdura**, possibilmente di colore diverso, entrambe ricche di antiossidanti naturali.



Anche la **frutta secca**, ricca di grassi mono e polinsaturi, minerali e fibra, è un alimento consigliabile, ma senza esagerare, in considerazione dell'elevato apporto calorico.



La frutta e la verdura, come i **cereali integrali**, sono inoltre una fonte preziosa di fibre, per questo è bene consumarli quante più volte è possibile nel corso della settimana.



Anche i **legumi** sono importanti in una dieta equilibrata, come pure il latte e lo yogurt, che, se consumati con regolarità, forniscono una buona quantità di calcio ed altri nutrienti importanti per l'organismo.



Il **sale**: bisogna prestare molta attenzione a tutto ciò che può costituire un fattore di rischio per il cuore, come un'eccessiva quantità di sale che può aumentare la pressione arteriosa.



PIU' MOVIMENTO!

È scientificamente dimostrato che chi svolge una **regolare attività fisica** è meno soggetto ad eventi cardiovascolari (infarto, ictus) di chi ha una vita sedentaria. Cerchiamo di aumentare la nostra attività fisica perché è un efficace strumento di prevenzione delle malattie cardiovascolari: riduce la pressione arteriosa, brucia le calorie favorendo la perdita di peso e aiuta a riequilibrare l'assetto lipidico. L'esercizio fisico, purché fatto in maniera costante e senza mai esagerare, aumenta infatti la quota di colesterolo buono e riduce i livelli dei trigliceridi.

Una **camminata giornaliera e di buon passo per 30 minuti, per un totale di 150 minuti settimanali**, muoversi in bicicletta o scegliere i gradini al posto dell'ascensore sono le occasioni per tenere in forma il proprio corpo e con esso anche il proprio cuore. Al contrario, una vita sedentaria è stata giustamente compresa nei fattori di rischio, perché contribuisce all'obesità e facilita l'insorgenza di ipertensione arteriosa, scompenso cardiaco e alterazioni del quadro lipidico. E questo vale anche per chi ha avuto problemi cardiaci. Una lunga degenza produce, infatti, conseguenze negative come la formazione di trombi nelle vene, un aumento di peso, fenomeni di depressione psichica, ecc.



Stop al fumo! Numerosi studi dimostrano che l'abitudine al fumo è direttamente correlata al rischio di sviluppare una cardiopatia ischemica e che il rischio aumenta proporzionalmente al numero di sigarette fumate. Non esiste un livello di sicurezza per il fumo: anche le sigarette con ridotto contenuto di catrame e nicotina e quelle con il filtro non riducono l'incidenza di questa malattia. Anche i fumatori di sigari e pipa presentano un incremento del rischio cardiovascolare, anche se lievemente minore. E, infine, anche il famigerato fumo passivo fa crescere il rischio cardiovascolare in misura non trascurabile, soprattutto tra le donne e i bambini.

E tu, come ti prendi cura del tuo cuore? Scoprilo attraverso il test! www.cuoriamoci.it