



## GIORNATA MONDIALE PER IL CUORE



Piccoli miglioramenti, che possono essere spesso ottenuti anche senza l'impiego di farmaci, sono di grande utilità se estesi a tutti questi fattori di rischio e non solamente a qualcuno di essi.

**La prevenzione va quindi personalizzata: il vostro medico**, che vi conosce a fondo, è l'interlocutore ottimale per esaminare e discutere con voi questo argomento e diventare così il vostro "partner" per la prevenzione; e per suggerirvi, quando opportuno, l'uso di farmaci specifici, che possono ridurre in maniera ampia e con grande sicurezza il vostro rischio cardiovascolare.

**Ma cosa significa, più precisamente, adottare un corretto stile di vita?**

**Vediamolo insieme.**

Questa iniziativa educativa è stata resa possibile grazie al contributo di

**Fondazione Pfizer**

**Aventis Pharma**

**AstraZeneca**

**Laboratori Guidotti**

**Roeder 1956 Farmaceutici**

**Lusofarmaco**

**Sigma Tau Industrie Farmaceutiche Riunite**

**Aboca/Erbe e Salute**

**Assolatte/Associazione Italiana Lattiero Casearia**

Per ulteriori informazioni contattare:  
Fax 02/29063567 • e-mail: [giornatacuore@tin.it](mailto:giornatacuore@tin.it)

## GIORNATA MONDIALE PER IL CUORE

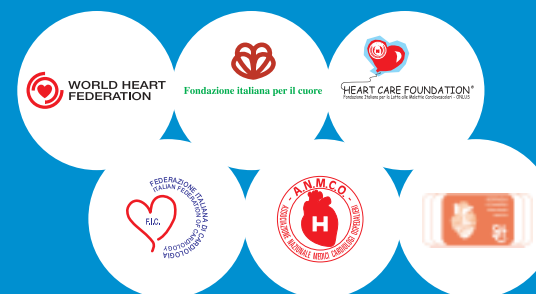
Immagine gentilmente concessa da Image Bank.



# OGGI IL MONDO SI BATTE PER IL CUORE.

Con il patrocinio di  
Ministero della Salute • Comitato Olimpico Nazionale Italiano (CONI)  
Croce Rossa Italiana • Associazione Medici Diabetologi  
Federazione Medico-Sportiva Italiana

È un'iniziativa promossa e realizzata da



## PERSONALIZZARE LA PREVENZIONE

Fare prevenzione cardiovascolare, come molti già sanno, significa:

- ♥ Prestare attenzione al proprio **stile di vita**: adottando una corretta alimentazione, abolendo il fumo, praticando un adeguato livello di attività fisica.
- ♥ Controllare alcuni **fattori di rischio**: il colesterolo, la pressione arteriosa, il peso.

Meno noto è invece il concetto che questi fattori di rischio vanno valutati ed affrontati nel loro complesso e non isolatamente, uno ad uno.

In presenza di più fattori di rischio alterati la probabilità di incorrere in un infarto o un ictus aumenta infatti in modo particolarmente rilevante.

## ALIMENTATE UN CORRETTO STILE DI VITA.

- Scegliete cioè i cibi in modo equilibrato e variato.**
- Date la preferenza agli **alimenti di origine vegetale**, ma senza rinunciare ad un apporto ben calibrato di alimenti di origine animale, come **la carne magra, il latte ed i formaggi** (che possono essere consumati due-tre volte la settimana). Questi alimenti, infatti, sono ricchi di proteine, di calcio, di ferro e di alcune vitamine essenziali.
- Limitate** (ma non abolite!) **il consumo di grassi**. Preferite gli oli vegetali (olio di oliva extravergine, di mais, di girasole) che sono importanti per trasportare alcune vitamine specifiche e per contribuire al fabbisogno energetico dell'organismo.
- Consumate con regolarità **la pasta, il pane ed il riso**: questi alimenti, costituiti dai cosiddetti "carboidrati complessi", **devono rappresentare la base della nostra alimentazione**. Non c'è motivo per limitarli, tranne che in presenza di sovrappeso od obesità.
- Inserite con regolarità nell'alimentazione **verdure, frutta, legumi, pesce**. Ciascuno di questi gruppi di alimenti apporta sostanze essenziali per la prevenzione delle malattie cardiovascolari. **Il pesce, in particolare, è ricco dei preziosi grassi "omega-3"**: la sua parte grassa non andrebbe eliminata prima del consumo.
- Non consumate troppo sale**. Riducete il sale aggiunto agli alimenti sia durante la cottura che prima di consumarli. Prestate **attenzione a quello "nascosto"** nei cibi già pronti (salumi, formaggi, pane, ecc.).

**7 Assumete con moderazione le bevande alcoliche:** per gli uomini, non più di due - tre bicchieri di vino oppure non più di due - tre lattine di birra, oppure ancora non più di due - tre dosi di un superalcolico al giorno; per le donne, quantità un po' minori. La giusta dose di alcool può infatti svolgere un significativo effetto di protezione cardiovascolare; un consumo eccessivo invece causa spesso danni, anche gravi, al nostro organismo.

## PESO SOTTO CONTROLLO.

**L'obesità è uno dei problemi più importanti nelle società industrializzate come la nostra.** Il peso desiderabile, naturalmente, è correlato all'altezza. La semplice tabella riportata qui sotto vi permette di calcolare se il vostro peso è più o meno corretto o se siete in sovrappeso.

ALTEZZA, CM	PESO, KG							
	NORMALE		SOVRAPPESO		OBESO		GRAV. OBESO	
	UOMO	DONNA	UOMO	DONNA	UOMO	DONNA		UOMO/DONNA
150-154	47-58	44-56	58-70	56-70	70-81	70-81	OLTRE 81	
155-159	50-62	47-60	62-74	60-74	74-87	74-87	OLTRE 87	
160-164	53-66	50-63	66-79	63-79	79-92	79-92	OLTRE 92	
165-169	56-70	53-67	70-84	67-84	84-98	84-98	OLTRE 98	
170-174	60-74	57-71	74-89	71-89	89-104	89-104	OLTRE 104	
175-179	63-79	60-76	79-95	76-95	95-110	95-110	OLTRE 110	
180-184	67-83	63-80	83-100	80-100	100-117	100-117	OLTRE 117	
185-189	70-88	67-84	88-105	84-105	105-123	105-123	OLTRE 123	
190-194	74-93	70-89	93-111	89-111	111-130	111-130	OLTRE 130	
195-200	78-98	74-94	98-117	94-117	117-137	117-137	OLTRE 137	

ELABORAZIONE FONDAZIONE ITALIANA PER IL CUORE

La tabella presenta, per esigenze di semplicità, alcune approssimazioni: se avete dei dubbi, parlatene con il vostro medico.



## ED ORA METTETEVI IN MOTO!

Se svolgete una vita sedentaria, è importante iniziare a **muovervi di più** nel tempo libero. Non spaventatevi a questa idea: è meno impegnativa di quanto possiate pensare. Preferite un'attività di tipo aerobico (**corse leggere, camminate, bicicletta, nuoto**); lo sforzo non deve essere intenso, ma protratto nel tempo.

**Quante volte: almeno tre** (meglio quattro o cinque) **volte la settimana. Con regolarità:** i buoni propositi che si esauriscono in un mese o poco più servono veramente a poco.  
**Per quanto tempo: circa 20-30 minuti ogni volta.**

Ovviamente **l'attività fisica** all'inizio **deve essere moderata** e può crescere di intensità al crescere del vostro allenamento. Se avete dei dubbi, o se avete già qualche problema di cuore, **parlatene con il vostro medico.**

Infine ricordate che si può svolgere una moderata attività fisica anche **attraverso piccole scelte quotidiane**, come utilizzare le scale al posto dell'ascensore, spostarsi a piedi o in bicicletta, alzarsi periodicamente dalla scrivania.

### COMITATO DI PRESIDENZA:

**R. FERRARI** (Società Italiana di Cardiologia)  
**R. PAOLETTI** (Presidente, Fondazione Italiana per il Cuore)  
**C. SCHWEIGER** (Presidente, Heart Care Foundation)

### COMITATO D'ONORE:

**E. AMBROSIONI** Presidente Società Italiana dell'Iperensione Arteriosa  
**R. ANZALONE** Presidente Sindacato Nazionale Autonomo Medici Italiani  
**M. ARPAIA** Presidente Federazione Italiana Medici di Medicina Generale  
**N.C. BATTISTINI** Presidente Società Italiana di Nutrizione Umana  
**A. BOCCANELLI** Presidente Associazione Nazionale Medici Cardiologi Ospedalieri  
**V. BOSISIO** Presidente Società Nazionale di Aggiornamento Medico Interdisciplinare  
**V. BUONONNO LOMBARDI** Presidente Nazionale FAND - Associazione Italiana Diabetici  
**M. CHIARIELLO** Presidente Società Italiana di Cardiologia  
**L. COLOMBO** Cardiologo dello Sport-Lega Nazionale Professionisti Federazione Italiana Giuoco Calcio  
**M. COMASCHI** Presidente Associazione Medici Diabetologi  
**F. CORTI** Presidente Società Italiana Medicina di Famiglia  
**C. CRICELLI** Presidente Società Italiana di Medicina Generale  
**G. DEL BARONE** Presidente Federazione Nazionale degli Ordini dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri  
**U. DI MARIO** Presidente Società Italiana di Diabetologia  
**E. FERRANNINI** Presidente Società Italiana di Obesità  
**L. FRATI** Preside Facoltà di Medicina e Chirurgia Università "La Sapienza" di Roma  
**A. GADDI** Centro "G.C. Descovich"- Dipartimento Medicina Clinica Università di Bologna  
**E. GARACI** Presidente Istituto Superiore di Sanità  
**R. GREGIS** Direttore Generale Ospedali Riuniti di Treviglio  
**S. A. INGLESE** Segretario Nazionale Tribunale per i Diritti del Malato - Cittadinanzattiva  
**R. LAURO** Preside Facoltà di Medicina e Chirurgia Università "Tor Vergata" di Roma  
**G. LEOPARDI** Presidente Federazione Ordini Farmacisti Italiani  
**L. LUCCHIN** Segretario Generale Federazione delle Società Italiane di Nutrizione  
**A. MALLIANI** Presidente Società Italiana di Medicina Interna  
**A. MASERI** Direttore Dipartimento Cardio-Toraco-Vascolare I.R.C.C.S. Ospedale San Raffaele, Milano  
**G. MASOTTI** Presidente Società Italiana di Gerontologia e Geriatria  
**A. NOTARBARTOLO** Presidente Società Italiana per lo Studio dell'Arteriosclerosi  
**P. L. PRATI** Presidente Fondazione per la Lotta contro l'Infarto  
**V. ROMANO** Presidente Associazione Nazionale Cardiologi Extraospedalieri  
**F. RUSTICALI** Sindaco Comune di Forlì  
**G.P. SALVIOLI** Assessore Sanità e Ambiente - Comune di Bologna  
**P.J. SCHWARTZ** Direttore Cattedra di Cardiologia - Università di Pavia  
**R. SORI** Presidente Associazione Nazionale Specialisti in Scienza dell'Alimentazione  
**G. SPINELLA** Presidente C.O.NA.CUORE  
**L. TAVAZZI** Presidente Federazione Italiana di Cardiologia  
**G.B. ZITO** Coordinatore Nazionale Associazioni Regionali Cardiologi Ambulatoriali