

COSA SI PUÒ FARE PER RIDURRE IL RISCHIO DI MALATTIE CARDIOVASCOLARI?



Seguire una dieta sana ed equilibrata

Una dieta sana dovrebbe includere un'ampia varietà di alimenti freschi e non trasformati, tra cui frutta e verdura in abbondanza (almeno cinque porzioni al giorno), cereali integrali, noci e alimenti a basso contenuto di grassi saturi, zuccheri e sale.



Fare regolarmente esercizio fisico

Bastano 30 minuti di attività fisica di intensità moderata, cinque giorni alla settimana, per migliorare e mantenere la salute. Gli adulti (18-65 anni) e gli anziani (65+) dovrebbero mirare a fare almeno 150 minuti di attività fisica a moderata intensità, o almeno 75 minuti di attività fisica ad alta intensità, ogni settimana. I bambini e gli adolescenti dovrebbero fare almeno 60 minuti di attività fisica di intensità moderata o vigorosa ogni giorno.



Mantenere un peso corporeo sano

Per ridurre il rischio di sovrappeso e obesità è necessario ridurre il numero di calorie assunte da grassi e zuccheri, aumentare la porzione di frutta, verdura, cereali integrali e noci assunta giornalmente e fare esercizio fisico regolare.



Evitare il tabagismo

Se si smette di fumare, il rischio di malattia coronarica si dimezza entro un anno e torna a un livello normale nel tempo. Evitare gli ambienti pieni di fumo: l'esposizione al fumo passivo aumenta notevolmente il rischio di infarto. Tutte le forme di tabacco sono dannose e non esiste un livello sicuro di esposizione al tabacco.



Evitare l'alcol

Non esiste un livello sicuro di consumo di alcol e gli effetti dannosi dell'alcol superano di gran lunga i potenziali benefici protettivi. Anche se bere meno può ridurre il rischio di CVD, è dimostrato che la situazione ideale per la salute è non bere affatto.



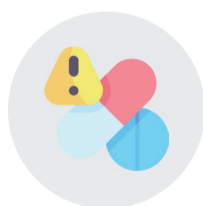
Gestire lo stress

Lo stress può causare un restringimento delle arterie, aumentando il rischio di malattie cardiache, soprattutto nelle donne. L'esercizio fisico, la respirazione profonda, il rilassamento dei muscoli e il dedicare del tempo alle cose che amiamo sono alcune delle cose che si possono fare per gestire i livelli di stress.



Conoscere i propri numeri

Conoscere i propri numeri è una parte importante per mantenere il cuore in salute. Controllare regolarmente la pressione arteriosa, i livelli di colesterolo e di zucchero nel sangue è importante per determinare e controllare il rischio di sviluppare malattie cardiovascolari.



Assumere i farmaci come prescritto

Se il rischio di sviluppare malattie cardiache o ictus è più elevato, potrebbe essere necessario assumere farmaci per ridurre il rischio. Tra questi, le statine per abbassare i livelli di colesterolo nel sangue, l'aspirina a basso dosaggio per prevenire i coaguli di sangue, l'insulina per il diabete e le compresse per ridurre la pressione sanguigna.



Conoscere i segnali di allarme

Prima si ricorre all'assistenza, maggiori sono le possibilità di un recupero completo.