

Sovrappeso e obesità:

L'accumulo di grasso addominale è molto dannoso. Si può parlare di eccessiva quantità se il giro vita è superiore a 102 cm negli uomini e a 88 cm nelle donne.

L'eccesso di peso aumenta il rischio di ipertensione, ipercolesterolemia e diabete, di malattie cardiovascolari e ictus.

Per mantenere il peso a un livello corretto è necessario avere un'alimentazione equilibrata e sana e svolgere regolarmente attività fisica.

Se decidi di perdere peso è fondamentale che tu lo faccia lentamente e in modo costante: è più sano ed è più difficile riprendere i chili persi.



Attività fisica:

Un'attività fisica regolare è uno degli elementi più importanti per mantenersi in buona salute.

Praticare esercizio fisico in modo regolare e moderato:

- aiuta a perdere peso
- migliora la pressione arteriosa
- brucia i grassi e migliora il tasso di colesterolo nel sangue
- aiuta a prevenire e controllare il diabete
- è un ottimo antistress
- fa diminuire la voglia di fumare

Informare sui rischi delle malattie cardiovascolari e come prevenirle sono l'obiettivo di questo vademecum.

Chi siamo

Sperimentiamo e diffondiamo modelli di intervento per promuovere la salute intesa come "uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non la semplice assenza di malattia o infermità". Le nostre attività si rivolgono ai soggetti più vulnerabili e discriminati, quali i minori, le donne, i migranti e i più bisognosi.

La nostra Unità Mobile "Salute e Inclusione" attiva dal 2018 a Roma, ha l'obiettivo di offrire assistenza sanitaria e orientamento ai servizi socio-assistenziali alle persone svantaggiate. Durante l'emergenza Covid-19 ci siamo concentrati in attività di informazione e prevenzione, per evitare la diffusione dell'epidemia.

Il progetto è sostenuto da:

Consulcesi Onlus, Otto per Mille della Chiesa Valdese, Fondazione Snam, Fondazione Bolton Hope



CONTATTI

Tel. +39 0645209739
Piazza Farnese 44
00186 Roma
info@sanitadifrontiera.org
www.sanitadifrontiera.org

Ci sta a ... CUORE



Come prevenire le malattie cardiovascolari per vivere meglio e più a lungo



La prevenzione

E' ormai dimostrato che la prevenzione più efficace delle malattie cardiovascolari è adottare stili di vita corretti.

I fattori di rischio cardiovascolare si dividono in:

non modificabili

- **età:** il rischio aumenta con l'avanzare dell'età;
- **sesto:** gli uomini sono più a rischio, dopo la menopausa aumenta la percentuale di rischio anche per le donne ;
- **familiarità:** parenti di 1° grado (genitori, fratelli, sorelle).

modificabili ovvero dipendono dai nostri comportamenti

- **fumo:** accelera il battito cardiaco, diminuisce la quantità di ossigeno nel sangue, favorisce lo sviluppo dell'aterosclerosi e aumenta la pressione arteriosa;
- **ipertensione:** una pressione alta del sangue costringe il cuore ad un superlavoro, accelera l'aterosclerosi e la formazione di placche che riducono la circolazione del sangue;
- **ipercolesterolemia:** alti livelli di colesterolo "cattivo" (LDL) favoriscono l'aterosclerosi;
- **diabete:** alti valori di glicemia danneggiano cuore e coronarie;
- **obesità e sovrappeso:** favoriscono l'ipertensione, l'aterosclerosi e l'insorgenza del diabete;
- **sedentarietà:** una attività regolare rafforza il cuore, migliora la circolazione, controlla i livelli di colesterolo, glicemia e spesso riduce l'ipertensione arteriosa.

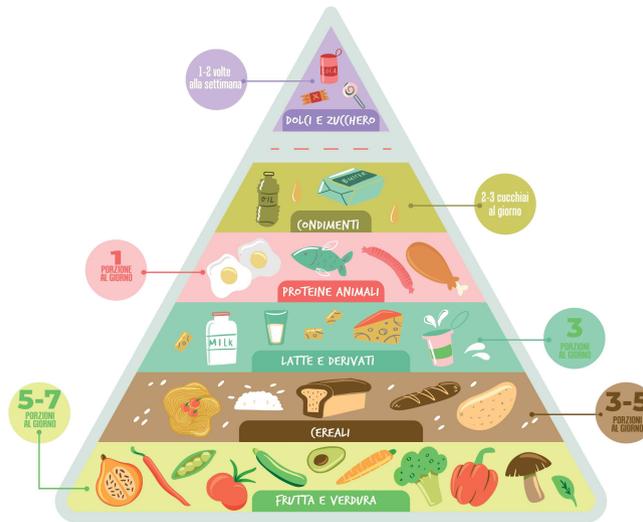


Riduciamo i rischi

Alimentazione:

L'alimentazione rappresenta un aspetto centrale per prevenire sovrappeso, ipercolesterolemia, ipertensione arteriosa e ridurre il rischio di malattie cardiovascolari, diabete e tumori.

La dieta mediterranea costituisce il fondamento di un'alimentazione sana e bilanciata.



Aumenta il consumo di frutta fresca, verdure e ortaggi ricche di vitamine, minerali e fibre.

Aumenta il consumo di pesce, minimo due o tre volte a settimana, cibi ricchi di omega-3 che riduce il rischio di malattie cardiovascolari

Preferisci oli vegetali, in particolare l'olio extravergine di oliva e gli oli di semi (di mais, di girasole).

Riduci il consumo di dolci, ricchi di grassi e zuccheri. Privilegia i dolci fatti in casa, con grassi vegetali e in quantità moderate.



Preferisci alimenti come pane, pasta, patate, polenta, meglio se **integrali ricchi di fibre**. Limita pasta, pane e riso in caso di sovrappeso o obesità.

Aumenta il consumo di legumi, fonte preziosa di proteine, ottimi sostituti della carne.

Limita i cibi con elevato contenuto di colesterolo, come le uova e i formaggi a non più di due volte a settimana.

Riduci il consumo di sale perché aumenta la pressione arteriosa sostituendolo con spezie ed erbe aromatiche. Prestare attenzione al sale contenuto nei cibi confezionati.

Evita l'uso di bevande zuccherate, consuma spremute e succhi di frutta non zuccherati

Limita le bevande alcoliche: non più di 2 bicchieri di vino al giorno per gli uomini e 1 bicchiere per le donne, se possibile durante i pasti. Bere lontano dai pasti è considerato "a rischio"



Limita il consumo di insaccati, preferisci i salumi magri, come prosciutto crudo, speck e bresaola, ricordando che oltre a essere ricchi di grassi, hanno un alto contenuto di sale.

Preferisci le carni magre, pollo e tacchino (senza pelle), vitello e coniglio e limitare il consumo di carni rosse e grasse. È preferibile la cottura alla griglia, alla piastra o al vapore e non consumare carne tutti i giorni.

Limita il consumo di formaggi, preferendo i formaggi freschi a basso contenuto di grassi (come la ricotta di mucca) sostitutivi della carne