



A POSTO COL CUORE, A POSTO CON LA TESTA

Un cuore sano è sinonimo di benessere psicofisico. Dalla salute di quest'organo dipendono infatti le condizioni non solo dell'apparato circolatorio, ma anche del sistema nervoso.

La funzione del cuore è far circolare il sangue in tutto il corpo e nel cervello per portare l'ossigeno e le sostanze nutritive in ogni cellula. Perché questo si realizzi, il cuore pompa circa 5 litri di sangue al minuto, pari a 7000 litri al giorno; un lavoro intenso e ininterrotto, che deve essere preservato aiutando quest'organo a mantenersi "in forma" il più a lungo possibile.

Cuore e cervello, distinti ma inseparabili

La funzionalità della pompa cardiaca è strettamente collegata alla salute del nostro cervello. Un cuore affaticato, che non è più in grado di pompare il sangue in modo efficace, può causare un invecchiamento cerebrale più rapido. Oppure, quando il cuore batte più lentamente o più velocemente della norma, come nella fibrillazione atriale, il sangue al suo interno ristagna e possono formarsi dei coaguli che, arrivati al cervello, ne ostruiscono i vasi, causando un ictus.



Mantenere cuore e cervello in salute il più a lungo possibile si può

- Stop al fumo Il fumo danneggia il cuore e aumenta il rischio di infarto e di ictus.
- Dieta sana La dieta quotidiana deve essere ricca di frutta, verdura e cereali integrali e povera di sodio; per l'apporto proteico vanno privilegiati il pesce, le carni bianche e i legumi.
- Attività fisica regolare Bastano trenta minuti al giorno di esercizio moderato per ridurre il rischio di problemi a carico del cuore e dell'apparato circolatorio.
- Riduzione del peso corporeo L'obesità è uno dei principali fattori di rischio per le patologie cardiovascolari.
- Lotta all'ipertensione L'ipertensione arteriosa costringe il cuore ad un maggior carico di lavoro, rendendolo meno efficiente, e può causare patologie a carico del cervello, come l'ictus.
- Controllo del colesterolo Il colesterolo in eccesso può depositarsi all'interno delle arterie coronarie, riducendo l'apporto di sangue e ossigeno al muscolo cardiaco.
- Riduzione della glicemia Gli adulti diabetici presentano un rischio quattro volte maggiore di andare incontro a patologie cardiovascolari e ictus.

CUORE E ATTIVITÀ FISICA

Non è mai troppo tardi per svolgere un po' di attività fisica, e l'organismo comincia subito a goderne i benefici.

Praticare esercizio fisico in modo regolare e moderato:

- aiuta a tenere sotto controllo il peso, la pressione arteriosa e il colesterolo
- previene il diabete
- fa diminuire la voglia di fumare

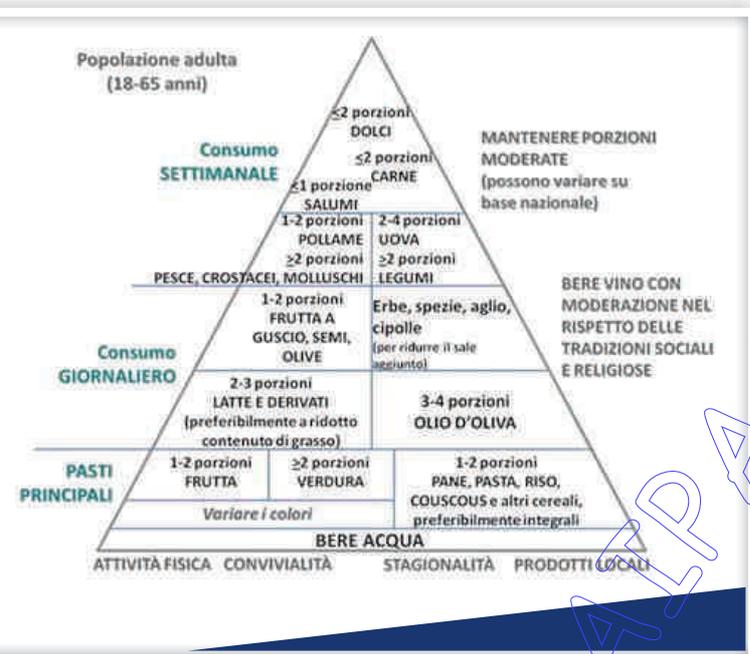


Per arrivare a 30 minuti di attività fisica moderata al giorno è sufficiente:

- andare a lavorare a piedi o in bicicletta
- evitare l'uso della macchina per piccoli spostamenti
- fare una passeggiata o una corsa nel parco
- fare le scale invece di prendere l'ascensore
- dedicarsi al giardinaggio o ai lavori di casa
- giocare con i bambini.

UNA PIRAMIDE PER UNA DIETA A PROVA DI CUORE

La dieta mediterranea svolge un ruolo da protagonista nella prevenzione delle malattie cardiovascolari.



Viene schematizzata da una piramide, alla base della quale ci sono i **cereali**, che rappresentano una fonte abbondante di carboidrati, quindi di energia senza grassi, e di fibra.

Salendo troviamo la **frutta** e la **verdura**, da assumere in più porzioni al giorno, che contengono fibra e sostanze antiossidanti, così come l'olio d'oliva. Da assumere ogni giorno anche il latte e lo yogurt.

Al centro della piramide ci sono gli **alimenti di origine animale**, da consumare non ogni giorno, ma più volte alla settimana: pesce, carni bianche, uova. Ci sono poi i **legumi**, che rappresentano un'ottima fonte di proteine vegetali.

Al vertice della piramide ci sono gli alimenti da consumare con moderazione: i **dolci**, le **carni rosse**, i **salumi**.

CONTROLLO NON STOP PER LA PRESSIONE ARTERIOSA

Il rischio di malattia cardiovascolare diminuisce mantenendo la pressione arteriosa nei limiti della normalità.



Un corretto stile di vita e il controllo di alcuni valori come colesterolo, glicemia e pressione arteriosa rappresentano i cardini della prevenzione delle patologie cardiovascolari

