

REGIONE CAMPANIA ASL SA/3 - U.O. CARDIOLOGIA
POLICASTRO BUSSENTINO
RESPONSABILE CARDIOLOGO dr. CARLO VITA

ADOTTA UN CORRETTO STILE DI VITA

- 1 Scegli cibi in modo equilibrato e variato.
- 2 Dai 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 scremato e latticini come la ricotta. Questi alimenti, infatti, sono ricchi di proteine, di calcio, di ferro e di alcune vitamine essenziali.
- 3 Limita il consumo di grassi. Preferisci 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.
- 4 Consuma 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.
- 5 Inserisci con regolarità nell'alimentazione verdure, frutta, legumi, pesce. Ciascuno di questi gruppi di alimenti apporta sostanze essenziali per la prevenzione delle malattie cardiovascolari.
- 6 Non consumare troppo sale. Riduci il sale aggiunto agli alimenti sia durante la cottura che prima di consumarli. Presta attenzione a quello "nascosto" nei cibi già pronti.(salumi, formaggi, pane, ecc.).
- 7 Assumi con moderazione le bevande alcoliche: per gli uomini non più di due bicchieri di vino oppure non più di due lattine di birra, oppure ancora non più di due bicchierini 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.
- 8 Se hai una vita sedentaria, è importante iniziare a muoverti di più nel tempo libero. Non spaventarti a questa idea: è meno impegnativa di quanto pensi. Preferisci un'attività di tipo aerobico (camminate, corse leggere, bicicletta, nuoto); lo sforzo non deve essere intenso, ma protratto nel tempo. Svolgila con regolarità: i buoni propositi che si esauriscono in un mese o poco più servono veramente a poco. Devi "metterti in moto" almeno tre volte alla settimana (meglio quattro o cinque) e per circa trenta minuti ogni volta.
- 9 Infine ricorda 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.
- 10 Non fumare.