

A SETTEMBRE LA GIORNATA MONDIALE PER LA PREVENZIONE DELLE MALATTIE CARDIOVASCOLARI

Dieta, esercizio fisico e controlli medici: ecco la ricetta per un cuore in forma

Le malattie del sistema cardio-circolatorio sono la prima causa di morte nel nostro come in moltissimi paesi del mondo. Sono responsabili di ben 17,3 milioni di morti premature e si prevede che nel 2030 queste aumenteranno a 23 milioni. I principali fattori di rischio? Il fumo di sigaretta, i livelli elevati di colesterolo, il diabete, l'ipertensione, l'alimentazione scorretta, la sedentarietà, lo stress e le condizioni di vita in ambienti non salutari. Adottare stili di vita sani, quindi, rappresenta il primo modo per salvaguardare la salute del cuore. Ecco i consigli promossi dalla World Heart Foundation per un cuore più sano:

1. Segui un'alimentazione sana: consuma almeno cinque porzioni di frutta e verdura di stagione e bevi due litri di ac-

qua ogni giorno. Limita, invece, cibi lavorati industrialmente e preconfezionati, contenenti sale, zuccheri e additivi in quantità, bibite gassate e alcolici.

2. Non fumare: a casa, a lavoro, in automobile non accendere la sigaretta. Sprigiona oltre 4000 sostanze tossiche.

3. Fai movimento: l'esercizio fisico (soprattutto quello aerobico, come camminare, correre, fare le scale, ballare, ecc.) rinforza l'apparato cardiocircolatorio.

4. Tieni sotto controllo medico i valori della pressione arteriosa, i livelli di colesterolo, glucosio e trigliceridi nel sangue, il tuo peso e la circonferenza vita.

5. Fatti aiutare dal tuo medico ad organizzare un piano

specifico per migliorare il tuo benessere cardiovascolare.

La prevenzione sarà il tema della centrale della Giornata Mondiale per il Cuore in programma il 29 settembre e della nuova campagna screening della Fondazione Italiana per il Cuore che partirà nei prossimi mesi. "L'Organizzazione Mondiale della Sanità ha fissato un importante obiettivo - spiega la dott.ssa Emanuela Folco, Presidente Fondazione Italiana per il Cuore - : ridurre del 25% delle morti premature da malattie cardiovascolari entro il 2025. Anche la nostra Fondazione lavora per questo importante obiettivo. Organizzeremo molte attività aperte al pubblico in tutta Italia, per sensibilizzare la cittadinanza e le istituzioni a fare scelte giuste per un cuore più sano".



PIEDI IN SALUTE

Le infradito: sì in spiaggia, ma con qualche accorgimento

Uno degli aspetti più graditi della bella stagione è la possibilità di mettere via le scarpe chiuse e indossare le gettonate infradito.



Che siano di paglia, cuoio, gomma o plastica, sono sempre più di moda tra uomini e donne di tutte le età. Ma attenzione: oltre all'aspetto estetico e pratico, non dovremmo dimenticare che questo tipo di calzatura è perfetta per andare in spiaggia o in piscina, meno per la vita di tutti i giorni: se indossate troppo spesso o per alcune attività ad alta intensità, possono favorire infiammazioni ai metatarsi o della pianta del piede e, non sostenendo adeguatamente l'arco plantare e il tallone, aumentano il rischio di distorsioni. Se proprio non riuscite a farne a meno, ricordate che è meglio preferire i modelli in pelle o in cuoio, che riducono il rischio di vesciche e altre irritazioni. Al momento dell'acquisto, inoltre, verificate che non siano troppo fragili e siano della misura giusta, evitando che il piede esca dai bordi. Non indossate lo stesso paio anno dopo anno, se non perfettamente integro.

I NOSTRI CONSIGLI

Diarrea del viaggiatore? Ferie salve con i probiotici

Sei appena arrivato nella località prescelta per le tue vacanze ed inizi ad avere forti disturbi intestinali accompagnati da continue scariche? Potresti avere la diarrea del viaggiatore, una particolare forma del disturbo che interessa molti turisti che si recano soprattutto in paesi in via di sviluppo. Colpisce ogni anno fino al 30% dei viaggiatori internazionali.

Attenzione! Una delle principali conseguenze della diarrea è la disidratazione originata dalla perdita di liquidi attraverso le feci. È particolarmente pericolosa per i bambini e gli anziani che in questi casi devono immediatamente prendere provvedimenti per evitare gravi problemi di salute. Per recuperare le sostanze perdute con le continue scariche bere molta acqua può non essere sufficiente. Una corretta reidratazione può essere raggiunta utilizzando appositi integratori a base di probiotici (come il Lactobacillus rhamnosus GG).

PERICOLI NASCOSTI

Il pompelmo, mai assumerlo insieme ai farmaci

Il pompelmo è sicuramente un frutto straordinario, dalle grandi qualità e ricco di antiossidanti (flavonoidi), vitamine A, B e C. Ma attenzione a non assumerlo con i farmaci! Da grande amico della salute può infatti diventare un avversario abbastanza pericoloso: è in grado infatti di aumentare la biodisponibilità del principio attivo contenuto nel medicinale. In pratica, assumere una pillola aiutandosi con una spremuta di pompelmo, crea una sorta di sovradosaggio. E non cambia nulla ingerire il frutto in forma di succo, intero o come marmellata. Ovviamente, l'ampiezza dell'effetto è individuale e dipende dal tipo di farmaco e dalla quantità di agrume assunto. Secondo alcuni ricercatori basterebbero però 200-250 ml per produrre un'interazione. Quindi, in caso di vera passione per il pompelmo, è necessario chiedere consiglio al medico.

