

I CONSIGLI DELLA FONDAZIONE ITALIANA PER IL CUORE PER RIDURRE IL RISCHIO CARDIOVASCOLARE

Prenditi cura di cuore e arterie ogni giorno con più movimento aerobico

La salute vien camminando. Dal sovrappeso all'osteoporosi, passando per diabete, ipertensione e colesterolo sono tantissimi i problemi di salute che si possono prevenire facendo semplici passeggiate a passo sostenuto di almeno 30 minuti al giorno. Uno dei principali beneficiari è il cuore. Le coronarie, i vasi che lo nutrono con sangue ricco di ossigeno e che mantengono le

sue funzioni, si dilatano grazie all'attività aerobica, scongiurando il pericolo di occlusione. Il che vuol dire minore rischio di infarto o di ictus. La camminata sostenuta o la corsa bruciano tanti grassi: si alza il colesterolo buono (Hdl), che aiuta i vasi a rimanere liberi, e si abbassa quello cattivo (Ldl), che invece favorisce i depositi nelle arterie. Accade perché l'energia, che in un primo momento viene prelevata dagli zuccheri, poi va a esaurire le riserve di grassi come il colesterolo. Il consumo di lipidi aiuta a tenere pulite le arterie, allontanando il rischio di aterosclerosi ed emboli. "È sufficiente un impegno al giorno - spiega la dott.ssa Emanuela Folco, presidente della Fondazione Italiana per il Cuore - Non usare l'automobile o i mezzi pubblici per piccoli spostamenti; andare a lavoro a piedi o in bicicletta; fare le scale quando possibile; giocare e muoversi con i propri figli, coinvolgendoli anche in attività sportive, che richiedono un impegno moderato e una

pratica costante. Il tutto deve essere accompagnato da una dieta equilibrata, ricca di frutta, verdura, cereali integrali, legumi e pesce, ma povera di grassi. Da eliminare pericolosi vizi come fumo e alcol. La nicotina, infatti, accelera il battito cardiaco e il monossido di carbonio diminuisce la quantità di ossigeno disponibile nel sangue. L'alcol, invece, ha effetti vasodilatatori importanti che possono far aumentare la pressione arteriosa e i valori glicemici". La prevenzione attraverso stili di vita sani



e l'importanza di sottoporsi a screening cardiovascolari regolari sono i temi al centro della *Giornata Mondiale per il Cuore* in programma il 29 settembre.

SEGRETI DELLA TAVOLA

Alla larga dal diabete con un pieno di pistacchi

Mangiare pistacchi è un'arma efficace contro il diabete. Questo tipo di frutta secca, infatti, ha alcuni grassi "buoni" che risultano molto utili quando si è nella fase precedente allo sviluppo della malattia. È quanto emerge da uno studio spagnolo della Roviri Virgilio University. Nello studio, 54 persone in fase pre-diabete, con sovrappeso o obesità, hanno seguito per otto mesi la dieta mediterranea e ad alcuni di loro sono stati prescritti 57 grammi di pistacchi al giorno. Non è stata riscontrata una differenza di peso tra chi aveva mangiato pistacchi e chi no, ma nel primo gruppo risultava invece notevolmente sceso il livello di insulina, segno che il corpo trovava più facile "lavorare" gli zuccheri del cibo. Merito di grassi insaturi, fibre, carotenoidi e antiossidanti che sono contenuti in buone quantità nei pistacchi e che in un mix benefico aiutano il corpo a gestire meglio gli zuccheri.



UN VIRUS CHE SI RISVEGLIA CON STRESS E SOLE

Herpes, i rimedi per combatterlo

Ha la capacità di venire alla luce nei momenti meno opportuni: l'herpes labiale è provocata dal virus *Herpes simplex*, che alberga silente nell'organismo. I fattori scatenanti vanno dallo stress psico-fisico all'esposizione eccessiva ai raggi UV, da un'alimentazione scorretta a uno sforzo eccessivo. Si presenta con tipiche vescichette o bollicine, in genere sulle labbra o in loro prossimità. Le bollicine tendono a rompersi e a seccarsi nell'arco di pochi giorni, lasciando poi crosticine che cadono senza lasciare tracce. Questo ciclo dura in media una settimana se non si interviene in alcun modo. Per accelerare la guarigione si può ricorrere ad antivirali in crema, che però funzionano solo se applicati alle prime avvisaglie perché poi il virus si ritira. Per favorire la guarigione si può applicare gel astringente a base di cloruro d'alluminio. Per evitare di peggiorare la situazione è utile non grattarsi, evitare baci ed effusioni, non condividere stoviglie e asciugamani, non esporsi al sole e non applicare sulle lesioni rimedi "fai da te" non convalidati.

NON ABBASSIAMO LA GUARDIA

Nella vita ci vuole fegato... e allora proteggiamolo!

Le malattie epatiche sono molto più pericolose e diffuse di quanto non si pensi: sono legate a stili di vita sbagliati, ma sono anche spesso subdole e asintomatiche. Ecco perché è così importante che le persone siano informate e sensibilizzate ad adottare comportamenti corretti e a effettuare screening di controllo. Come possiamo prenderci cura del nostro fegato? Innanzitutto imparando a conoscere le epatiti: sono le patologie più comuni che colpiscono il fegato, ne esistono di diversi tipi e sono indicate con le lettere dell'alfabeto:

- **A ed E:** il contagio avviene per contaminazione oro-fecale. Lavatevi quindi spesso e bene le mani ed evitate di mangiare cibi crudi;
- **B e D:** si diffonde con sangue e altri liquidi organici infetti. Attenzione quindi a rapporti sessuali non protetti, rasoi, siringhe, spazzolini, ecc.
- **C:** si trasmette soprattutto con il contatto diretto con sangue malato, che può avvenire con aghi, come quelli utilizzati ad esempio per tatuaggi e piercing.

