

AL VIA UNA NUOVA CAMPAGNA EDUCAZIONALE PER LA PREVENZIONE DELLE MALATTIE CARDIOVASCOLARI

Ecco le cinque regole di Healthy Foundation per proteggere il cuore

Le patologie che colpiscono il cuore e il sistema circolatorio sono la prima causa di invalidità e mortalità tra la popolazione dei Paesi occidentali. Per prevenire i danni bisogna seguire stili di vita sani fin dall'adolescenza. In questo modo l'80% delle morti premature può essere evitato. Ecco le cinque regole per il benessere del cuore raccomandate da Healthy Foundation.

• **Non fumare:** la nicotina è un vasocostrittore, perciò alza la

pressione arteriosa e aumenta il lavoro del cuore. Il monossido di carbonio, che si assume fumando una sigaretta, diminuisce la quantità di ossigeno nel sangue e favorisce lo sviluppo dell'arteriosclerosi.

• **Segui una dieta sana:** mangiare troppi lipidi e zuccheri è oggi il più comune fattore di rischio per il cuore. Un'alimentazione sana deve prevedere il regolare consumo di pesce (almeno 2 volte la settimana), pochi grassi di origine animale (carne, burro, formaggi, latte intero), sale a dosi moderate e molte fibre (verdura, frutta, legumi).

• **Consuma al massimo 5 grammi di sale al giorno:** assumere troppo sodio è una delle principali causa dell'ipertensione arteriosa. Quando la pressione sanguigna è "alta" (maggiore di 140 di massima

e 90 di minima) il cuore s'ingrossa e accelera il processo di arteriosclerosi.

• **Fai un po' di moto tutti i giorni:** la sedentarietà costituisce un importante fattore

di rischio per diverse malattie cardiovascolari. L'attività fisica aerobica aumenta la richiesta di ossigeno da parte del corpo rendendo la circolazione più efficiente: un cuore in forma pompa una quantità di sangue maggiore senza dispendi di energia.

• **Limita gli alcolici:** l'alcol è una sostanza tossica, potenzialmente cancerogena e l'abuso può danneggiare anche l'apparato cardio-vascolare. La dose di alcol giornaliera che si può assumere non deve superare i 20-40 grammi per gli uomini e i 10-20 grammi per le donne.

Questa campagna educativa è realizzata grazie ad un educazionale grant di Servier Italia.



I BENEFICI DELL'INFANZIA

La felicità da bambini aiuta la crescita

Un bambino felice sarà un adulto sano. È questa, in sintesi, la conclusione di uno studio della University of Helsinki. Lo studio ha coinvolto 3.577 persone di età compresa tra 3 e 18 anni. I ricercatori hanno preso in considerazione diverse variabili: lo status socio-economico, la stabilità emotiva, comportamenti dei genitori riguardanti la salute e l'adattamento sociale. I partecipanti sono stati valutati 27 anni dopo, quando hanno raggiunto un'età compresa tra i 30 e i 45 anni per determinare il livello di salute cardiovascolare. È emerso che uno status socio-economico favorevole e un comportamento di autoregolazione, che significa un buon controllo dell'aggressività e degli impulsi, durante l'infanzia, sono stati importanti predittori della salute in età adulta. In particolare, una maggiore probabilità del 14 per cento di avere un peso normale, un 12 per cento di probabilità in più di non fumare e l'11 per cento di probabilità in più di avere un buon livello di glucosio. La dimostrazione che le scelte dei genitori hanno un effetto duraturo sulla salute dei figli.



APPUNTAMENTO

Roberto Donadoni scende in campo per "Non fare autogol"

Si svolge questa mattina a Parma, la dodicesima tappa della quinta edizione del progetto educativo "Non fare autogol" promosso dall'Associazione Italiana di oncologia Medica (AIOM) con la Presidenza del Consiglio dei Ministri, il Comitato Olimpico Nazionale Italiano (CONI), la Federazione Italiana Giuoco Calcio (FIGC) e l'FMSI (Federazione Medico Sportiva Italiana). L'allenatore del Parma Roberto Donadoni e il dott. Francesco Leonardi, oncologo presso l'Azienda Ospedaliero-Universitaria di Parma incontreranno tutti gli studenti dell'Istituto "Melloni", nel cuore della città romagnola, per spiegare loro come "non fare autogol" alla propria salute e promuovere stili di vita corretti come quello dei campioni per prevenire fin da adolescenti pericolose malattie e tumori.



PICCOLI DISTURBI

Camminare correttamente: così si migliora la postura

Un italiano su quattro soffre di mal di schiena, torcicollo, dolori alle ginocchia e ai talloni. La causa sono le scorrette abitudini posturali, che finiscono per determinare lo sbilanciamento dell'assetto fisiologico del corpo. Per ridurre al minimo le sollecitazioni è fondamentale camminare correttamente. Facile direte voi: invece molte persone lo fanno nel modo sbagliato, con i piedi che appoggiano verso l'interno. Con il passare del tempo questo può appiattire l'arcata plantare e disallineare le articolazioni. Per correggerla sono utili i plantari o le scarpe progettate ad hoc, che alleviano il dolore a ginocchia e zona lombare. Le calzature inadeguate sono le principali responsabili della postura scorretta: gli elementi da preferire sono, invece, la punta arrotondata, una larghezza maggiore di qualche millimetro rispetto alla misura del piede, un tacco di 1-2 centimetri per l'uomo e 3-5 centimetri per la donna.