



**ASU FC**  
Azienda sanitaria  
universitaria  
Friuli Centrale

**OSPEDALE DI PALMANOVA – LATISANA**  
**SC CARDIOLOGIA**

**Email** cardiologia-jalmicco@asufc.sanita.fvg.it

**Telefono** 0432 921 226 PALMANOVA - 0431 529 561 LATISANA

**Direttore: Dr.ssa Maria Grazia Baldin**

## **ECCO LE 10 REGOLE D'ORO PER MANTERENE IL CUORE SANO**

### **FRUTTA E VERDURA CONTRO I RADICALI LIBERI**

È consigliato assumere almeno 5 porzioni al giorno di frutta e verdura di stagione, fondamentali per contrastare l'azione dei radicali liberi responsabili dell'invecchiamento cellulare. Inoltre, gli alimenti freschi di stagione contengono vitamine amiche del cuore (vit. E, vit. C, betacarotene).

### **SALIERA ADDIO**

Il sale in eccesso è un importante fattore di rischio perché fa salire la pressione arteriosa oltre il valore "limite" dei 130/85mmHg. In base alle direttive dell'OMS, il consumo giornaliero di sale per un individuo adulto non dovrebbe superare i 5 grammi. Attualmente, ne consumiamo, in media, 10-12 grammi al giorno: se solo dimezzassimo questa quantità, potremmo abbattere del 17% la probabilità di malattie cardiovascolari e del 23% quella di ictus.

### **MAI SENZA ATTIVITÀ FISICA**

Fare esercizio fisico moderato per almeno 30 minuti, cinque volte alla settimana, è fondamentale per favorire la diminuzione del peso, l'aumento del colesterolo buono HDL e l'abbassamento del livello dei trigliceridi e della glicemia. Sì agli esercizi aerobici di media intensità che favoriscono la riduzione della massa grassa (camminata veloce, ciclismo, sci, nuoto), no agli sforzi brevi e intensi (es. sollevamento pesi) che rischiano di sovraccaricare il cuore.

### **PRESSIONE SOTTO CONTROLLO**

La pressione va monitorata regolarmente. A riposo non dovrebbe mai superare i 135 di massima e 85 di minima nei soggetti adulti sani.

## **FUMO? NO, GRAZIE**

Il rischio cardiovascolare del fumatore è 5 volte superiore a quello di un non fumatore. Ma non solo: il fumo è un fattore che predispone all'ipertensione arteriosa. Anche se è passivo, provoca danni pari al 30% del fumo attivo

## **COLESTEROLO SEMPRE SOTTO CONTROLLO**

I valori ottimali di colesterolo totale nel sangue non devono superare i 190mg/dl per un individuo sano, per i soggetti a rischio i valori "limite" sono ancora più bassi. Inoltre, i valori ottimali di trigliceridi devono essere inferiori ai 150mg/dl. Il consumo di grassi polinsaturi (olio di pesce) riduce il rischio di malattie metaboliche. Bisogna evitare alimenti ricchi di grassi animali (burro, formaggi grassi, lardo, carni animali) e olio di palma in favore di cibi contenenti Omega 3, 6 e 9 (pesce azzurro, olio extravergine di oliva, olio di girasole, semi di lino, canapa e girasole), che abbassano il livello del colesterolo cattivo LDL. Infine, il colesterolo LDL deve essere inferiore a 100mg/dl.

## **PESO E GIRO VITA A PROVA DI BILANCIA**

Un indice di massa corporea (BMI) superiore a 25 kg/m<sup>2</sup> è indice di sovrappeso, mentre se è superiore a 30kg/m<sup>2</sup>, è indice di obesità viscerale e si associa ad un rischio moderato. La circonferenza addominale non dovrebbe avere valori superiori a 94cm nell'uomo e a 80cm nella donna. Valori superiori a 102cm nell'uomo e a 88cm nella donna sono associati ad un rischio cardio-vascolare aumentato. L'aumento di massa grassa, specialmente a livello addominale, favorisce le patologie metaboliche (dislipidemie e diabete); mentre l'aumento del peso corporeo favorisce anche l'innalzamento della pressione arteriosa.

## **NELLA FRUTTA A GUSCIO L'ELISIR DI BENESSERE**

È consigliabile sostituire almeno una parte dei carboidrati con grassi monoinsaturi (mandorle, noci, pistacchi) per ridurre la secrezione di insulina, l'ormone che provoca l'obesità e la sodio-ritenzione nociva per il cuore. Uno spuntino a base di frutta a guscio, ad esempio, è ideale per ridurre la sensazione di fame ed essendo ricca di fibre e Omega 3 riduce il rischio di malattie metaboliche.

## **SEMAFORO ROSSO PER ALIMENTI RAFFINATI E ALCOLICI**

Gli alimenti raffinati, per lo più a base di farina bianca, zucchero, grassi idrogenati, provocano obesità, ipertensione e diabete. Il consiglio? I cibi più indicati per ridare al cuore la sua elasticità e flessibilità sono, ad esempio, i cereali integrali, ricchi di fibre, meno raffinati e con ridotto apporto di zuccheri che riducono anche il rischio di sviluppare il diabete. Inoltre, una giusta idratazione permette uno smaltimento adeguato delle "scorie" prodotte dal nostro corpo (almeno 1,5-2 litri di acqua /die). Le bevande alcoliche vanno assunte con moderazione (1-2 bicchieri di vino/die) e vanno evitate le bibite e le bevande zuccherine.

## **MENO ZUCCHERO, PIÙ SALUTE**

Valori di glicemia superiori ai 100 mg/dl sono un campanello di allarme importante, valori superiori ai 126 mg/dl (superiori a 6,5% di HbA1c) sono indice di diabete, che favorisce le malattie circolatorie (compresi infarto e ictus).