

# Cuore sano: ecco i consigli per rimanere in salute

Data: 12 luglio 2020 | Autore: Redazione



L'Organizzazione mondiale della sanità (OMS) lo dice chiaramente: le patologie cardiovascolari sono la prima causa di morte al mondo e in Italia: il 44% di tutti i decessi. È infatti il sistema cardiocircolatorio, formato dal cuore e dai vasi sanguigni, che porta ossigeno e nutrienti a ogni cellula del corpo e che, al tempo stesso, porta via i rifiuti, ovvero le sostanze di scarto prodotte, fra cui l'anidride carbonica.

## Prevenzione fin da giovani

I fattori di rischio per ictus, infarto e per le altre patologie cardiovascolari dipendono solo in parte dai geni, ma è anche vero che i componenti di uno stesso gruppo familiare tendono spesso a condividere anche gli stili di vita che, se sono sbagliati, favoriscono ictus e infarti.

I cardiologi, lo ripetono sempre: non è mai troppo tardi per decidere di essere sani. Ecco, quindi, l'importanza di seguire, fin dalla giovane età, uno stile di vita che mantenga in salute il sistema cardiovascolare e quindi (anche) noi. Per fare prevenzione basterebbe adottare quattro regole: seguire una dieta sana ed equilibrata, praticare un'attività fisica regolare, non fumare e bere poco alcol, fare controlli ed esami medici in tempo.

## Restare magri

La forma fisica è fondamentale: il girovita negli uomini non dovrebbe superare il metro, quello delle donne gli 88 cm. Per esempio, la donna a mela, ovvero quella con il grasso attorno all'addome, ha un

rischio cardiovascolare elevato. Bisogna quindi seguire una dieta sana ed equilibrata, e l'ideale è la mediterranea: tanta frutta, verdura e pesce, legumi, cereali integrali. Poco sale, grassi, dolci. Carne bianca (pollo, coniglio, tacchino) al posto di quella rossa.

#### Fare sport

Almeno mezz'ora al giorno di attività fisica riduce di un quarto il rischio di malattie cardiache. I 30 minuti possono anche essere diluiti nel corso della giornata ma è davvero importante la regolarità. Ovviamente, chi non è allenato non dovrebbe sottoporre il proprio fisico a sforzi eccessivi senza aver fatto un controllo medico preventivo. Per la circolazione, inoltre, è utile non restare seduti lungo. Chi fa un lavoro sedentario e resta inchiodato alla scrivania per ore, dovrebbe per esempio tenere le gambe leggermente rialzate da un poggiapiedi, e alzarsi ogni tanto per sgranchirsi le gambe, proprio come è consigliato a chi affronta viaggi lunghi in aereo.

#### Non fumare (e poco alcol)

Il fumo contiene circa 4.800 sostanze chimiche e molte di queste danneggiano il cuore e i vasi. Infatti, la probabilità di contrarre una malattia cardiovascolare diminuisce già un anno dopo aver smesso di fumare. E poi attenzione all'alcol: la dose consigliata è di un bicchiere di vino al giorno, due per gli uomini. Gli adolescenti, soprattutto le ragazze, non dovrebbero berlo: non hanno ancora sviluppato gli enzimi per metabolizzarlo.

(Per richiedere un programma di allenamento personalizzato, clicca qui).

---

Articolo scaricato da [www.infooggi.it](http://www.infooggi.it)  
<https://www.infooggi.it/articolo/cuore-sano-ecco-i-consigli-rimanere-salute/124850>