

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

<https://www.infooggi.it/articolo/cuore-sano-ecco-i-consigli-rimanere-salute/124850>