



SANI *in* FORMA

GENNAIO 2007 - N. 1 - Anno 2

Il Mensile d'informazione per la salute ed il benessere



CUORE

La protezione
a tavola

**copia
omaggio**



3

Le Malattie cardiovascolari



La Dieta



5

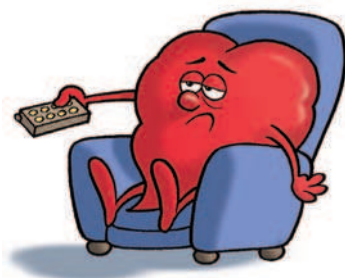
ALL'INTERNO TROVERETE TANTI CONSIGLI UTILI!

SANI in FORMA

sommario

Le Malattie cardiovascolari	3
La Prevenzione	4
La Dieta	5

Supplemento a **Informazioni sui Farmaci**
n°1 - Anno 2007
A cura del **Servizio di Informazione
e Documentazione Scientifica delle
Farmacie Comunali Riunite** di Reggio Emilia
telefono 0522 - 543 450 - 1 - 3
fax 0522 - 550 146
sito web: <http://www.informazionisuifarmaci.it>
Progetto grafico: Richard Poidomani Motta
Illustrazioni: Massimo Bonfatti
Stampa: Litoprint



Per qualsiasi richiesta, chiarimento o segnalazione scrivete:

sids@fcr.re.it

GENNAIO 2007 - N. 1 - Anno 2
Il Mensile d'informazione per la salute
ed il benessere

Cuore: la protezione a tavola



Per rimanere in buona salute è indispensabile alimentarsi correttamente e svolgere una attività fisica regolare. Chi mangia troppo e male, e conduce una vita sedentaria ha spesso problemi di colesterolo, pressione alta e diabete, che lo predispongono allo sviluppo di malattie cardiovascolari. La sedentarietà, inoltre, fa accumulare calorie e l'aumento di peso che ne consegue è un ulteriore fattore negativo per il cuore e la circolazione.

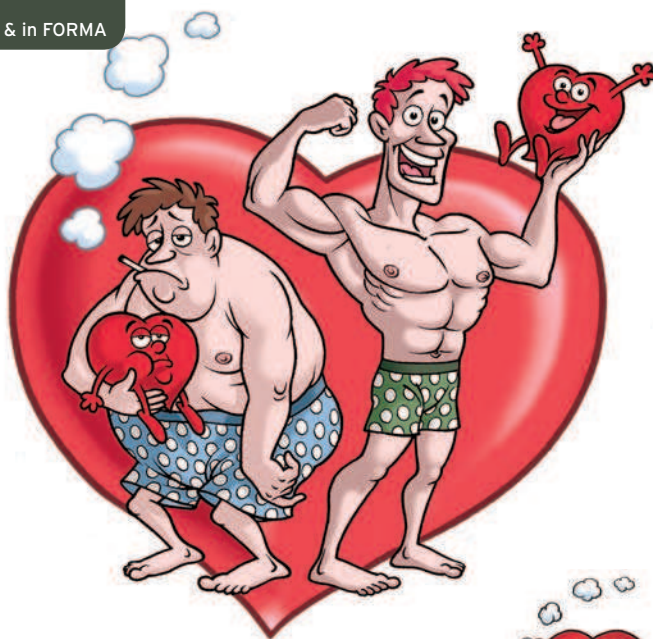
LE MALATTIE CARDIOVASCOLARI

Nei paesi industrializzati, le malattie cardiovascolari rappresentano la prima causa di morte. Queste malattie, che colpiscono cuore e vasi sanguigni, sono causate per lo più dalla deposizione progressiva del colesterolo sulla parete delle arterie con formazione di placche (aterosclerosi). Le arterie perdono così elasticità, si induriscono e risultano in parte, a volte completamente, ostruite. In questo modo il sangue non riesce più ad irrorare in maniera adeguata cuore, reni e cervello che soffrono per la carenza di ossigeno e nutrienti. Conseguenze di questo processo sono l'angina pectoris e l'infarto che interessano il cuore e l'ictus ischemico che interessa il cervello.

Influiscono sul rischio di sviluppare malattie cardiovascolari anche l'età, il sesso e la familiarità, fattori sui quali non è ovviamente possibile intervenire. Altri fattori di rischio, come il fumo, la pressione alta, l'eccesso di colesterolo nel sangue si possono, invece, ridurre, aumentando le probabilità che cuore e vasi sanguigni rimangano in salute.



SANI & in FORMA



LA PREVENZIONE



Per prevenire le malattie cardiovascolari è importante:

- **imporsi delle regole alimentari** per non far aumentare il peso e il colesterolo;
- **tenere sotto controllo la pressione arteriosa;**
- **fare del movimento.** Camminare 30 minuti, a passo veloce, 3-4 volte alla settimana mantiene in efficienza il cuore, riduce pressione e colesterolo, irrobustisce le ossa;
- **non fumare.** Il fumo di sigaretta diminuisce l'ossigeno del sangue e provoca il restringimento dei vasi sanguigni, sottoponendo il cuore ad uno sforzo maggiore. Gli effetti nocivi diretti sui vasi sanguigni favoriscono, inoltre, l'aterosclerosi.



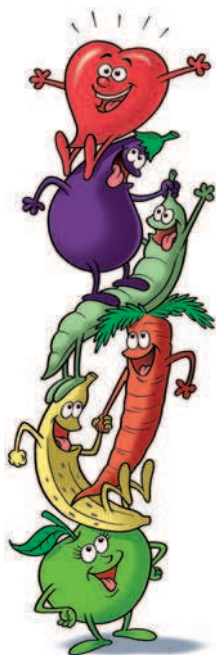
Seguire una “dieta di tipo mediterraneo” aiuta a mantenere in salute cuore e arterie. La dieta mediterranea si basa su alcune semplici regole:

- **variare i cibi**, alternandoli nei pasti e preferendo prodotti freschi;
- **privilegiare alimenti di origine vegetale**. Pane, pasta, riso, polenta, patate, sono ricchi di amido e poveri di grassi, e hanno un alto valore energetico; verdura e frutta fresche apportano vitamine e fibre, mentre i legumi (fagioli, piselli, lenticchie) rappresentano una fonte di proteine, oltre che di fibre;
- **mangiare pesce**. Fresco o surgelato, il pesce deve far parte della alimentazione abituale e deve essere consumato almeno 2 volte alla settimana. I pesci di mare (in particolare tonno, sgombro, merluzzo, sardine) sono ricchi di un particolare tipo di acidi grassi (gli “omega-3”) che proteggono dallo sviluppo dell’aterosclerosi;
- **moderare il consumo di carne** (non più di 2 pasti alla settimana), scegliendo le carni bianche (pollo, tacchino, coniglio) ed eliminando il grasso visibile. Le uova rappresentano un alimento importante, ma da assumere con moderazione (non più di 3 alla settimana); gli insaccati (salsicce, salame, ecc.) e, più in generale, tutti i salumi vanno consumati occasionalmente, preferendo quelli magri come prosciutto crudo (eliminando il grasso), speck e bresaola;

LA DIETA



• **ridurre al minimo l'impiego di grassi** per cuocere e condire, preferendo quelli di origine vegetale, soprattutto olio extravergine di oliva e oli di semi. Questi oli contengono grassi, definiti "insaturi", che proteggono l'integrità dei vasi sanguigni opponendosi alla deposizione di colesterolo sulle pareti delle arterie. L'olio extravergine di oliva e l'olio di semi di arachidi possono essere usati anche per friggere perché sopportano bene le alte temperature che si producono durante la frittura. Il consumo di fritti va comunque limitato e, soprattutto, l'olio rimanente NON va mai riutilizzato. I grassi di origine animale, come il burro, il lardo e lo strutto, contengono elevate quantità di grassi "saturi", che sono i principali responsabili dell'aumento di colesterolo nel sangue. Le margarine solide, pur se prodotte con oli vegetali e prive di colesterolo, non sono una alternativa meno pericolosa al burro; contengono acidi grassi particolari, i "trans", solidificati con processi tecnologici, che tendono ad aumentare i livelli di colesterolo nel sangue e favoriscono l'aterosclerosi;



• **scegliere latte scremato o parzialmente scremato.** Non esistono formaggi magri: contengono, tutti, elevate quantità di grassi e devono essere consumati con moderazione. Vanno preferiti, comunque, quelli meno grassi (es. ricotta di latte vaccino);

• **usare poco sale da cucina.** Siamo abituati a mangiare in modo molto saporito e assumiamo più sale (cloruro di sodio) di quanto serve al nostro organismo. L'eccesso di sodio contribuisce all'aumento della pressione arteriosa. Esiste, infatti, una relazione tra elevata assunzione di sale e ipertensione, tanto che nelle popolazioni che consumano poco sale (meno di 3 grammi al giorno), la pressione alta è rara e non si osserva l'aumento graduale della pressione sistolica (la massima) associato all'avanzare dell'età. Nelle persone ipertese,



un ridotto apporto di sale nella dieta aiuta ad abbassare la pressione arteriosa. Poiché è difficile abolire del tutto il sale da un giorno all'altro, si può ridurre gradualmente il quantitativo iniziando ad eliminare il sale aggiunto durante la cottura in modo da abituare lentamente il palato ad apprezzare il gusto naturale degli alimenti. Le erbe aromatiche (rosmarino, basilico, origano, salvia) possono essere di aiuto per insaporire i cibi. Se proprio non si riesce ad evitare il sale, si può ricorrere ai "sostituti del sale" che contengono poco sodio. Questi prodotti, acquistabili anche al supermercato, contengono però potassio, e non vanno d'accordo con alcuni farmaci utilizzati per abbassare la pressione, che fanno aumentare il potassio dell'organismo. L'accumulo di questo elemento può risultare pericoloso, pertanto chi ha la pressione alta, prima di usare questi prodotti, deve chiedere al proprio medico o farmacista se non esistono interazioni coi farmaci che sta assumendo. I cibi confezionati (es. salumi, formaggi fermentati, sottaceti, snack salati) sono ricchi di sale, che

viene aggiunto per conservare e per insaporire, e andrebbero consumati solo occasionalmente;

- **limitare i dolci.** Le combinazioni zucchero-grassi-uova sono alla base della maggior parte dei cibi di "piacere" (es. dolciumi, pasticcini, biscotti, torte). Sono buoni, ma per non abusarne, andrebbero considerati un "lusso" e consumati non più di 1-2 volte alla settimana;

- **limitare il consumo di alcolici.** Un bicchiere di vino a pasto non provoca effetti dannosi sull'organismo, sembra anzi ridurre il rischio di infarto e ictus, mentre un eccesso di alcol aumenta la pressione e danneggia cuore e fegato. Volendo, si può sostituire il vino con la birra: come contenuto di alcol, una lattina di birra equivale ad un bicchiere di vino. Andrebbero invece evitati i superalcolici. Chi è in sovrappeso ha un ulteriore motivo per bere poco alcol: l'alcol ha un elevato contenuto calorico (un litro di vino fornisce circa 700 calorie), perciò moderarne il consumo contribuisce a ridurre il peso corporeo.



RIUNITE NEL BENESSERE



Prossima Uscita
Osteoporosi

A **Febbraio** in tutte
le Farmacie Comunali
Riunite di Reggio Emilia.

 **Farmacie
Comunali
Riunite**

prezzo di copertina € 0,086