



Uno stile di vita salutare

previene le malattie cardiovascolari
e aiuta a vivere meglio



Questo opuscolo ha lo scopo di fornire alcune informazioni utili a condurre uno stile di vita salutare per prevenire le malattie cardiovascolari e preservare la salute, dando attuazione agli obiettivi indicati nel Piano regionale della prevenzione.

Viene consegnato alle persone sane (maschi di 45 anni e femmine di 55 anni) dagli infermieri delle Case della Salute coinvolte nel Progetto "La lettura integrata del rischio cardiovascolare nelle Case della Salute", per orientare e modificare i comportamenti non salutari.

Questa pubblicazione rappresenta uno strumento informativo, rimanendo centrale, nel processo di cura, il rapporto con i medici di famiglia.

Antonio Brambilla

Responsabile Servizio Assistenza territoriale

Adriana Giannini

Responsabile Servizio

Prevenzione collettiva e sanità pubblica

Prevenzione e stili di vita

È dimostrato che l'intervento più efficace nella prevenzione delle malattie cardiovascolari è quello che agisce sui fattori di rischio adottando corretti comportamenti individuali (stili di vita).

I fattori di rischio cardiovascolare si dividono in:
non modificabili:

- età: il rischio aumenta progressivamente con l'avanzare dell'età
- sesso: gli uomini sono maggiormente a rischio rispetto alle donne, ma dopo la menopausa il rischio per le donne diventa simile a quello degli uomini
- familiarità: parenti di 1° grado (genitori, fratelli, sorelle) con eventi cardiovascolari in età giovanile hanno un rischio più alto

modificabili che dipendono cioè dai comportamenti individuali e sui quali si può agire cambiando lo stile di vita in modo più salutare:

- fumo: accelera il battito cardiaco, diminuisce la quantità di ossigeno presente nel sangue, favorisce lo sviluppo dell'aterosclerosi e aumenta la pressione arteriosa
- ipertensione: una pressione alta del sangue (maggiore di 140/90 mmHg), costringe il cuore ad un superlavoro ed accelera l'aterosclerosi con la formazione di placche che riducono la circolazione del sangue
- ipercolesterolemia: un alto livello di colesterolo "cattivo" (LDL) favorisce l'aterosclerosi
- diabete: se la glicemia è alta (uguale o superiore a 126 mg/dl) si parla di diabete mellito, una malattia che deve essere curata adeguatamente perché alti valori di glicemia danneggiano il cuore e le coronarie
- obesità e sovrappeso: favoriscono l'ipertensione, l'aterosclerosi e l'insorgenza del diabete
- sedentarietà: passare troppo tempo seduti non fa bene, una regolare attività fisica rafforza il cuore, migliora la circolazione del sangue, controlla i livelli di colesterolo, glicemia e spesso riduce l'ipertensione arteriosa.

Come possiamo ridurre i fattori di rischio cardiovascolare?



Alimentazione

Mangiare troppo e in maniera non corretta può causare sovrappeso, ipercolesterolemia, ipertensione arteriosa e quindi aumentare il rischio di malattie cardiovascolari, diabete e tumori.

La dieta mediterranea, a cui si ispira la seguente piramide alimentare, costituisce il fondamento di un'alimentazione sana e bilanciata.

Aumentare il consumo di frutta fresca, verdure e ortaggi di tutti i tipi, privi di grassi e ricchi di vitamine, minerali e fibre.

Aumentare il consumo di legumi, come fagioli, piselli, ceci, fave e lenticchie. I legumi rappresentano una fonte preziosa di proteine e sono privi di grasso: per questo possono sostituire la carne.



Aumentare il consumo di pesce, almeno due o tre volte alla settimana. L'effetto protettivo è dovuto al tipo di grassi contenuti nel pesce (omega-3) che riducono il rischio di malattie cardiovascolari.

Preferire gli oli vegetali, in particolare l'olio extra-vergine di oliva e gli oli di semi (di mais, di girasole), limitando il consumo di grassi di origine animale come il burro, il lardo, lo strutto e la panna, che contengono elevate quantità di grassi saturi. Ricordare che gli oli hanno un alto valore energetico.

Preferire le carni magre, come pollo e tacchino (senza pelle), vitello e coniglio, limitando il consumo di carni rosse e di carni grasse come maiale, oca, anatra. È buona norma eliminare il grasso visibile e non raccogliere il grasso di cottura. È preferibile la cottura alla griglia, alla piastra o al vapore, limitando tutti i piatti che necessitano di salse ricche di grassi. Non consumare carne tutti i giorni.

Come possiamo ridurre i fattori di rischio cardiovascolare?



Limitare il consumo di insaccati, come salsicce, wurstel, salame, mortadella. Preferire i salumi magri, come prosciutto crudo, speck, bresaola, ricordando comunque che oltre a contenere molti grassi, possiedono un alto contenuto di sale.

Limitare il consumo di formaggi, preferire i formaggi freschi a basso contenuto di grassi (come la ricotta di mucca). I formaggi non vanno mangiati alla fine del pasto, ma vanno considerati sostitutivi della carne o del pesce.

Ridurre il consumo di dolci perché questi alimenti sono ricchi di grassi e zuccheri. Preferire i dolci fatti in casa, purché preparati con grassi vegetali e in quantità moderate. Limitare il consumo di dolci di produzione industriale.



Preferire gli alimenti come pane, pasta, patate, polenta, cercando di utilizzare prodotti integrali ricchi di fibre. Questi alimenti hanno un alto valore energetico ma non contengono elevate quantità di grasso. Limitare pasta, pane e riso in caso di sovrappeso o obesità.

Limitare il consumo di cibi con elevato contenuto di colesterolo, come le uova e i formaggi a non più di due volte a settimana. Fanno parte di questa categoria anche le frattaglie (cervello, fegatini, rognone).





Limitare il consumo di sale perché aumenta la pressione arteriosa. Ridurre il sale aggiunto agli alimenti sia durante la cottura che prima del consumo, sostituendolo con spezie ed erbe aromatiche. Prestare attenzione al sale contenuto nei cibi confezionati (formaggi, pane, cibi in scatola, insaccati, alimenti conservati sotto sale, sott'olio o in salamoia).

Evitare l'uso di bevande zuccherate, preferendo spremute e succhi di frutta non zuccherati.

Limitare il consumo di bevande alcoliche: non più di 2 bicchieri di vino al giorno per gli uomini e 1 bicchiere per le donne, da consumare preferibilmente durante i pasti. Bere lontano dai pasti è considerato "a rischio". L'alcol aumenta la pressione arteriosa, danneggia il fegato e interferisce con i farmaci. La quantità di alcol contenuta in un bicchiere di vino da tavola equivale a quella contenuta in una lattina di birra o in un bicchierino di liquore.

Sei a rischio per la salute se il consumo giornaliero di alcol è superiore a:



0 Unità
fino ai 18 anni



1 Unità
18-20 e oltre



1 Unità
per le donne



2 Unità
per gli uomini

Unità Alcolica (U. A.)



BIRRA
bicchiere
330 ml

4.5°



VINO
bicchiere
125 ml

12°



APERITIVO
bicchiere
80 ml

18°



SUPER ALCOLICO
bicchiere
40 ml

36°

Corrispondono a 12 grammi di alcol

Come possiamo ridurre i fattori di rischio cardiovascolare?



Attività fisica

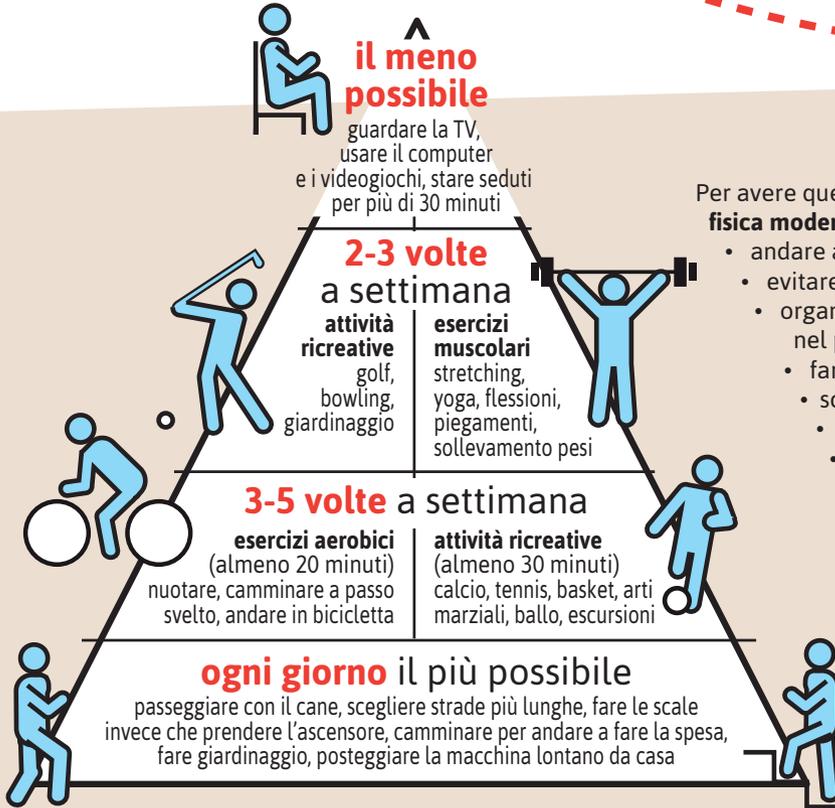
La **sedentarietà** è un fattore di rischio per le malattie cardiovascolari, il diabete e i tumori. Quindi un'attività fisica regolare è uno degli elementi più importanti per mantenersi in buona salute.

Per attività fisica si intendono non solo le attività sportive ma anche semplici movimenti quotidiani come camminare, andare in bicicletta, ballare, giocare, fare giardinaggio e lavori domestici.

Praticare esercizio fisico in modo regolare e moderato:

- aiuta a perdere **peso**
- migliora la **pressione arteriosa**
- brucia i grassi e migliora il tasso di **colesterolo** nel sangue
- aiuta a prevenire e controllare il **diabete**
- è un ottimo **antistress**
- fa diminuire la voglia di **fumare**
- può essere un buon modo per **socializzare**.





Per avere questi benefici bisogna fare almeno **30 minuti di attività fisica moderata al giorno**, ad esempio:

- andare a lavorare a piedi o in bicicletta
- evitare la macchina per piccoli spostamenti
- organizzare una passeggiata con gli amici o una corsa nel parco
- fare le scale invece di prendere l'ascensore
- scendere una o due fermate prima dall'autobus
 - dedicarsi al giardinaggio o ai lavori di casa
 - andare a ballare o giocare con i bambini.

Non è mai troppo tardi per cominciare a muoversi e i benefici cominciano non appena si inizia a essere più attivi.

Ogni settimana prova ad aumentare il livello della tua attività fisica e stai seduto il meno possibile.

Come possiamo ridurre i fattori di rischio cardiovascolare?



Sovrappeso e obesità

Un accumulo di grasso intorno alla vita è particolarmente dannoso, soprattutto per le malattie cardiovascolari.

Una persona ha un'eccessiva quantità di grasso addominale se il suo giro-vita è superiore a 102 cm negli uomini e a 88 cm nelle donne.

La circonferenza vita deve essere misurata appena sopra l'ombelico.

L'eccesso di peso aumenta il rischio di **ipertensione, ipercolesterolemia e diabete**, condizioni che aumentano il rischio di **malattia cardiovascolare e ictus**.



Per mantenere il peso a un livello favorevole è necessario **sia avere un'alimentazione equilibrata e sana** (riducendo i grassi, il consumo di alcol e, più in generale, l'apporto di calorie) **sia svolgere regolarmente attività fisica**.

Se abbiamo deciso di perdere peso è fondamentale farlo lentamente e costantemente: è più sano ed è più difficile riprendere i chili persi.



Abitudine al fumo

Fumare danneggia il cuore e le arterie, favorendo lo sviluppo di malattie cardiovascolari come infarto e ictus e inoltre:

- provoca cancro ai polmoni
- favorisce il cancro alla laringe, alla bocca, al pancreas, alla vescica, ai reni, alla cervice, all'esofago, allo stomaco e all'intestino
- è la principale causa di bronchite cronica ed enfisema
- provoca aumento della frequenza cardiaca
- invecchia la pelle e favorisce lo sviluppo delle rughe
- provoca alito sgradevole, denti e dita giallastre e la tipica tosse da fumatore.

Smettere di fumare è la cosa più importante che un fumatore può fare per vivere meglio e più a lungo. Non è mai troppo tardi per smettere e i benefici cominciano da subito:

- **dopo un anno il rischio di malattia cardiovascolare si dimezza**
- **dopo qualche anno il rischio di malattia cardiovascolare dovuto al fumo scompare completamente.**

Alcuni consigli per smettere di fumare:

- fissare una data favorevole per smettere
- essere pronti a persistere nel raggiungimento del proprio obiettivo, senza scoraggiarsi se il primo tentativo fallisce
- tenere presente che lo stress iniziale è normale e diminuisce col tempo
- cambiare le proprie abitudini: mangiare più leggero ed equilibrato, bere più acqua e meno caffè e alcolici, fare regolare attività fisica
- tenersi occupati per pensare il meno possibile alle sigarette
- non usare un momento di crisi o una buona notizia come scusa per fumare "solo una sigaretta"
- evitare, in particolare all'inizio, tutte le situazioni che rappresentano un invito a fumare
- premiarsi di tanto in tanto, per esempio utilizzando i soldi risparmiati per comprare qualcosa di speciale
- se non riesci a smettere da solo consulta il tuo medico di famiglia.

Il Gruppo di progetto “La lettura integrata del rischio cardiovascolare nelle Case della Salute”: Paola Angelini, Antonio Brambilla, Clara Curcetti, Luisa Parisini (Assessorato politiche per la salute), Enrico Sverzellati, (Ausl Piacenza), Gianfranco Bertè, Monica Pini (Ausl Parma), Eletta Bellocchio, Anna Maria Picciati, Simone Storani (Ausl Reggio Emilia), Maria Luisa De Luca, Ilaria Ghelfi, Fausta Guidetti (Ausl Modena), Emanuele Ciotti, Manuela Colonna, Carlo Descovich, Maria Cristina Pirazzini (Ausl Bologna), Sabrina Gabrielli, Simonetta Stanzani (Ausl Imola), Chiara Benvenuti, Carlotta Serenelli (Ausl Ferrara), Stefano Boni, Loretta Vallicelli, Antonella Cerchierini, Loretta Frontali, Maurizio Piolanti, Francesca Ghezzi, Giuliano Guiducci, Francesca Righi, Luigi Salines, Angelo Masi, Alberta Tadei (Ausl Romagna).

Progetto grafico: Nouvelle srl

Stampa: gennaio 2016

REGIONE EMILIA-ROMAGNA
Assessorato politiche per la salute

Viale A. Moro, 21 - 40127 Bologna

www.salute.regione.emilia-romagna.it ersalute@regione.emilia-romagna.it

numero verde del Servizio sanitario regionale 800 033 033