



SALUTE 

Contro il rischio trombosi attività fisica e dieta sana

Dall'associazione Alt un decalogo di regole per la prevenzione al femminile. Una delle spie da valutare è il grasso sull'addome

Le gravi malattie legate alla trombosi, come l'infarto, l'ictus o l'embolia, si possono evitare. Basta fare una costante e corretta prevenzione.

«In Europa 55 donne su 100 muoiono per malattie cardiovascolari — spiega Lidia Rota Vender, presidente di Alt (Associazione lotta alla trombosi) — eppure solo il 13% considera le malattie da trombosi come un nemico da

combattere. La trombosi è invece la minaccia più grave per la qualità e per la durata della loro vita futura. Le donne, credendo di essere protette, fanno meno attività fisica, mangiano troppi grassi, hanno imparato a fumare e non vogliono smettere, sono sovrappeso e non se ne curano».

Il grasso sull'addome equivale al grasso sul cuore. Fare almeno 40 minuti di attività fisica al giorno. Bere due litri d'acqua e consumare cinque porzioni di frutta e verdura al giorno. Sono queste alcune delle dieci regole del manifesto della salute realizzato da Alt.

Il primo consiglio è quello di guardarsi allo specchio: il grasso sull'addome corrisponde a quello intorno al cuore. Capire poi quali sono i propri 'avversari': fumo, cibi grassi, vita sedentaria, alcol, e fissare la strategia per combatterli. E partire all'attacco, con intensità e

costanza: ogni giorno fare almeno 40 minuti di attività fisica, che funziona quando si inizia a sudare. Poi alimentarsi correttamente: ogni giorno cinque porzioni di frutta e verdura, due litri d'acqua, un cucchiaino di sale, preferire carni bianche e fare scorta di omega3. Come nello sport di squadra, coinvolgere gli amici, raccontargli i risultati e sfidarli a fare meglio. Solo dopo qualche giorno di attività fisica si iniziano a sentire i muscoli più in forma e ci si affatica meno. L'allenamento aiuta a conoscere meglio il proprio corpo, e quindi bisogna imparare a consumare solo le calorie necessarie. Le 'tattiche' per muoversi ogni giorno sono tante, dal ballare in compagnia al salire le scale invece di usare l'ascensore, o scendere un paio di fermate prima dall'autobus e andare in bicicletta se si può.

www.ecostampa.it

010379