

Fondamentali attività fisica e alimentazione corretta

## Le regole importanti da seguire contro il rischio trombotosi

di oggisalute | 14 settembre 2012 | pubblicato in Prevenzione



Associazione per la Lotta alla Trombosi  
e alle malattie cardiovascolari


inizia a sudare.

Fare almeno 40 minuti di attività fisica al giorno. Bere 2 litri d'acqua e consumare 5 porzioni di frutta e verdura al giorno. Sono alcune delle 10 regole del manifesto della salute realizzato da Alt, l'Associazione lotta trombotosi.

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

Poi alimentarsi correttamente: ogni giorno 5 porzioni di frutta e verdura, 2 litri d'acqua, 1 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 'faticche' 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. Infine non perdere la concentrazione: l'allenamento aiuta a combattere lo stress, e non mollare mai, anche quando la strada sembra in salita.

 Mi piace

[Tweet](#)

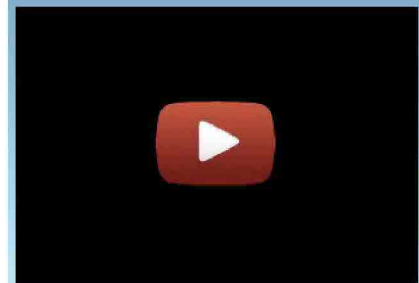
### Lascia un Commento

Nome (obbligatorio)

Mail (che non verrà pubblicata) (obbligatorio)

Sito web

### // Video



Ismett, sale operatorie intelligenti

### PARLA L'ESPERTO

Oltre l'assistenza meccanica per lo scompenso cardiaco avanzato

Una condizione in cui il cuore non riesce a pompare la quantità di sangue necessario a soddisfare le esigenze dell'organismo è generalmente definibile scompenso cardiaco. Le principali cause di scompenso cardiaco sono quella ischemica, dovuta cioè all'infarto del

**DOTT. GIANLUCA SANTISE**

### // Classifica del mese

**ALL'OSPEDALE 'CIVICO' DI PALERMO UTILIZZATO SISTEMA IN 3D IN OSTETRICIA E GINECOLOGIA**

Il 3D anche nella sala operatoria dell' Unità Operativa di Ostetricia e Ginecologia dell'Azienda Ospedaliera Civico, diretta da Luigi A...

**A MESSINA INAUGURATO IL CENTRO CLINICO 'NEMO SUD' PER LE MALATTIE NEUROMUSCOLARI**

Coniugare assistenza e ricerca identificando, attraverso un approccio multidisciplinare, metodi diagnostici e strategie terapeutiche. Con qu...