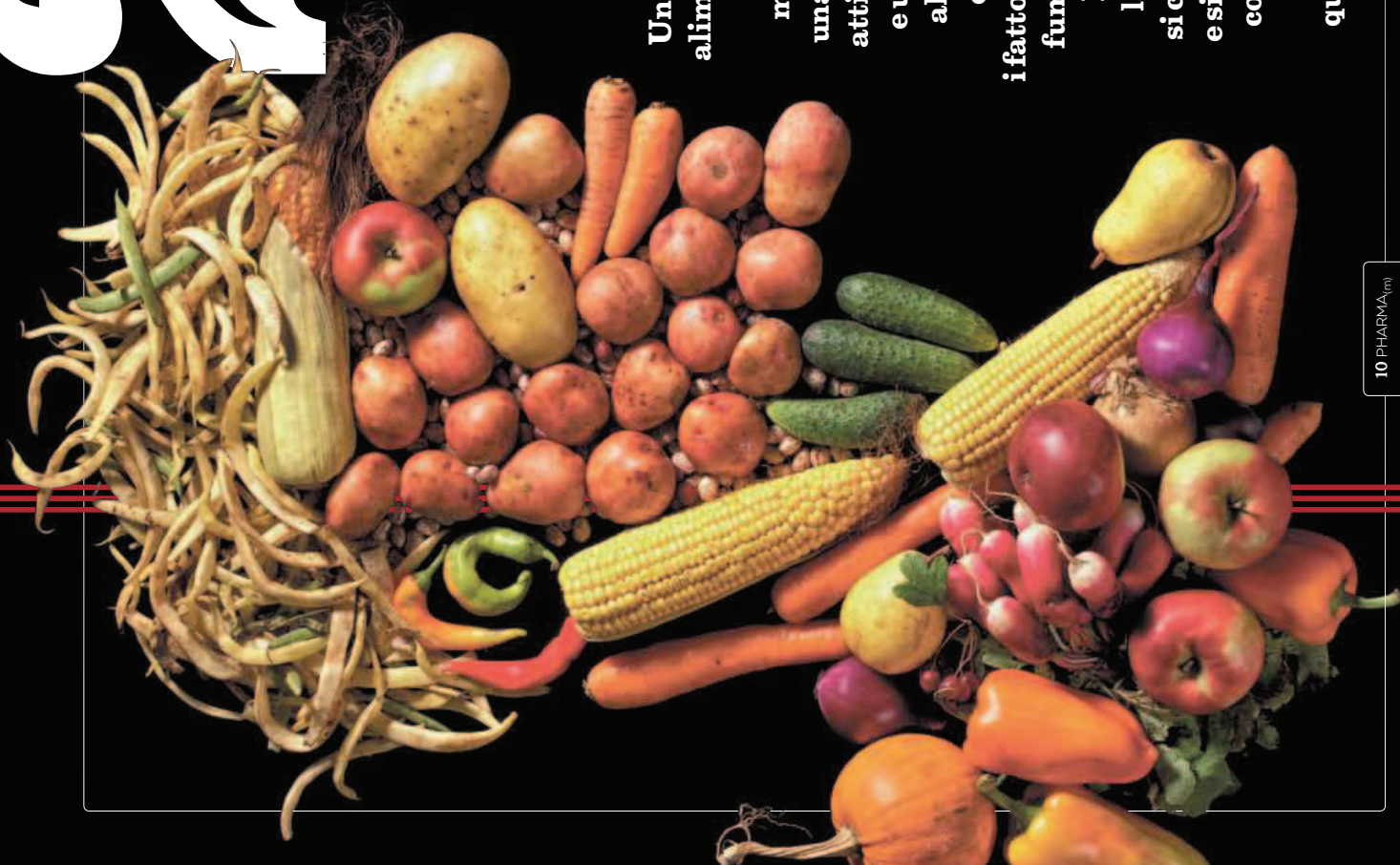


2013



**Una corretta
alimentazione,
certo,
ma anche
una costante
attività fisica
e un occhio
allo stress
e a tutti
i fattori di rischio,
fumo incluso.**

**Perché
la salute
si costruisce
e si conserva
con piccoli
gesti
quotidiani**

un anno di cuore

Intervista a

Lidia Rota Vender

Presidente ALT
Associazione per la Lotta alla Trombosi
e alle malattie cardiovascolari

di Luisa Castellini

IN

**on prendere la
buona salute per
garantita» è una delle
frasi che incontro sfo-
gliando la nuova Agenda
del Cuore 2013 realizzata
da ALT. Un oggetto utile e**

pratico che declina la cultura della (buo-
na) informazione e della prevenzione in
un linguaggio semplice e immediato.
Non si tratta, infatti, di fare scelte dia-
stiche ma di capire una volta per tutte e
mettere in pratica alcune buone abitudi-
ni. Spesso si tratta di cose semplici, come
mangiare frutta e verdura di stagione e
fare due passi in più ogni giorno, ma di
cose capaci di fare la differenza. Ovvero
di mantenerci in salute allontanando il ri-
schio di malattie cardiovascolari come la

Ognuno è arbitro del proprio destino se dispone di informazioni corrette, comprensibili e veritiere, e di forza di volontà: ognuno di noi può fare prevenzione su se stesso, ma anche su chi gli vive accanto

trombosi. Quale momento migliore per discuterne, quindi, che l'inizio del nuovo anno, sempre ricco di buoni propositi?

Q Quanto è stretta la relazione tra alimentazione e movimento?

Più di quanto si immagini. L'Europa emana suggerimenti e linee guida sulla relazione tra salute cardiovascolare, alimentazione e attività fisica: ALT, in qualità di rappresentante di

Dall'Agenda del Cuore 2013

ogni mese una ricetta consigliata dagli esperti di ALT per scoprire come coniugare gusto e salute a tavola

EHN (European Heart Network) in Italia, porta la bandiera europea indicando gli obiettivi di medio e lungo termine che ogni paese è invitato a raggiungere con azioni concrete di educazione e di informazione

che tengono in considerazione le differenze delle abitudini alimentari dei diversi paesi.

Q Quali sono gli obiettivi di questo network europeo del cuore?

Migliorare la salute cardiovascolare dei cittadini indicando come devono essere bilanciate l'alimentazione in termini di proporzione e quantità dei contenuti e l'attività fisica in termini di quantità e frequenza.

C Che cos'è My Plate?

È il nuovo schema alimentare americano suggerito dalla First Lady Michelle Obama studiato per sensibilizzare la popolazione sulla prevenzione all'obesità. Ha il vantaggio di essere intuitivo



Come cuore...

C come Controlla il peso, la pressione, lo stress, il fumo e il consumo di alcool

U come Un cucchiaino da tè di sale al giorno (non più di 5 grammi al giorno)

O come Olio extravergine di oliva, possibilmente crudo, due cucchiaini al giorno

R come Ricordati di muoverti ogni giorno per almeno 40 minuti

E come Elimina il vizio del fumo



Q Quali sono gli esami di controllo da fare?

Dopo i 35 anni è bene controllare il colesterolo buono (HDL) e cattivo (LDL), i trigliceridi e la glicemia, fare un ECG e un ecocardioloridoppler. A questi esami, dopo i 45 anni, si aggiunge l'ECG da sforzo; superati i 50, sempre su suggerimento del medico, tali esami vanno ripetuti ogni due anni.

Tramezzino con hummus

Ricetta di

Marco Bianchi

Chef, ricercatore e

presentazione televisiva.

Promossa di FoodLife, conduce

i programmi "Tesoro salviamo i ragazzi", e "In linea con Marco

Bianchi". Autore di due libri "I

magnifici 20. I buoni alimenti

che si prendono cura di noi"

e "Le Ricette dei Magnifici 20".

magnifici20.it

Ingredienti

500 g di ceci lessati
100 g di sesamo
1 ciuffo di prezzemolo fresco
4 cucchiaini di olio extravergine di oliva
succo di 1 limone
pane integrale con olio extravergine di oliva

Preparazione

Frullare insieme tutti gli ingredienti fino ad ottenere una crema omogenea. Se l'impasto risulta troppo solido, aggiungere qualche cucchiaino di acqua tiepida. Farcire le fette di pane e buoni appetiti!

VALORI NUTRIZIONALI
PER PORZIONE

Calorie	Kcal. 475
Grassi	g 25
Proteine	g 18
Colesterolo	mg 0
Zuccheri	g 51
Sale	mg 11

L'inattività, invece, è uno dei fattori di rischio più rilevanti per malattie come la trombosi insieme a fumo, alto tasso di colesterolo, ipertensione, diabete e sovrappeso.

Q Quali sono i fattori di rischio non modificabili per la trombosi?

Età, sesso maschile, gravidanza, familiarità e pregressi eventi cardiovascolari.

Q Quali, invece, quelli su cui si può intervenire?

Fumo, sedentarietà, obesità, eccessivo stress, ipertensione arteriosa, diabete, eccesso di grassi, colesterolo, malattie infiammatorie.

al di) meglio integrati perché più ricchi di fibre, ferro e vitamine del gruppo B; le proteine (3 volte al giorno) fondamentali nella crescita, che aiutano nella formazione dei globuli rossi; i latticini, in porzioni molto ridotte.

P Per quanto riguarda invece l'attività fisica cosa consiglia?

Camminare 40 minuti al giorno è la più semplice e meno costosa attività fisica che permette di mantenere in forma il nostro sistema circolatorio. L'apparato osteomuscolare e il nostro assetto emotivo.



e memorizzabile perché visualizza la porzione tra i vari alimenti che dovrebbero essere ogni giorno nel piatto, soprattutto dei bambini.

Q Quali sono i cinque gruppi di alimenti indispensabili e la proporzione con cui dovrebbero essere consumati?

La frutta, fresca e di stagione, dovrebbe essere presente almeno in 3 porzioni al giorno; riduce il rischio di malattie cardiache ed è un ottimo spuntino. La verdura, ricca di fibre e vitamine, aiuta a ridurre il colesterolo e dovrebbe rappresentare 4 porzioni al giorno. Seguono i cereali (da 4 a 8 volte

Donne e trombosi

Rischio di malattia vascolare nella donna in gravidanza, è il nome del progetto che ALT svilupperà negli ospedali nel 2013 con tre specifiche azioni. La formazione degli operatori sanitari e l'informazione delle donne sui sintomi precoci della Trombosi con opuscoli in varie lingue distribuiti gratuitamente nelle Asl, negli ospedali e nei consultori. Non ultima la prevenzione, tramite un questionario con valutazione del rischio personale. [Info: trombosi.org](http://info.trombosi.org)