

LE REGOLE SONO STATE DIFFUSE IN OCCASIONE DEL CONGRESSO NAZIONALE DELL'ASSOCIAZIONE NAZIONALE MEDICI CARDIOLOGI OSPEDALIERI (ANMCO)

Un decalogo per avere il cuore in forma

Consumare pochi salumi e insaccati e portare in tavola pesce almeno due volte a settimana. Sono queste alcune delle indicazioni del 'decalogo del cuore sano', diffuso in occasione del congresso nazionale dell'Associazione nazionale medici cardiologi ospedalieri (Anmco) a Firenze.

Ecco, riassunte brevemente, le dieci regole cardine per la salute del cuore.

- 1) Non fumare.
- 2) Praticare regolarmente esercizio fisico (almeno 180 minuti a settimana).
- 3) Mangiare ogni giorno almeno 2-3 porzioni di verdura (almeno 200 grammi).
- 4) Mangiare ogni giorno almeno 2-3 porzioni di frutta (circa 200-500 grammi).
- 5) Portare in tavola pesce due

volte a settimana (150 grammi a porzione).

6) Consumare formaggi (75 grammi a porzione) non più di tre volte a settimana.

7) Consumare salumi e insaccati (circa 50 grammi per porzione) per non più di due volte a settimana.

8) Mangiare dolci non oltre due volte a settimana (circa 100 grammi per porzione).

9) Non bere più di una lattina di bibite a settimana.

10) Consumare ogni giorno non oltre 20 grammi di alcol (uomini) o 10 grammi (donne), sommando quello introdotto con vino, birra e superalcolici.

«L'aderenza a tavola a uno stile di vita sano è scarsa. Solo un terzo degli italiani consuma una quantità di verdura e pesce adeguata, e solo il 15% mangia dolci secondo le raccomandazioni», commenta Diego Vannuzzo, co-direttore per l'Anmco dell'Osservatorio epidemiologico cardiovascolare.

Va meglio il consumo di frutta: «Circa la metà degli italiani mangia le 2-3 porzioni consigliate» continua Vannuzzo. Tuttavia, «resta alta la sedentarietà. È invece in calo consistente la prevalenza di fumatori tra gli uomini, e tende alla diminuzione anche il numero delle donne».

Purtroppo solo un terzo degli italiani si attiene ad uno stile di vita adeguato



Vita più lunga, ma aumenta il rischio di ictus

Una persona su cinque nei Paesi industrializzati rischia di essere colpita da ictus cerebrale da qui al 2030. A determinare l'aumento di ictus, infarto, embolia è l'allungarsi della vita media, come rileva Alt (Associazione per la lotta alla trombosi) in una nota. E il costo di ictus e delle malattie da trombosi nel loro insieme è «insostenibile: per ogni incremento del 10% di queste malattie - continua Alt - l'Italia perde mezzo punto di Pil. L'Europa dovrà prepararsi a spendere ogni anno da 72 a 183 miliardi di euro solo per curare le persone colpite da ictus, mentre per la sola Italia, andiamo dai 12 ai 30 miliardi di euro l'anno».