

Alimentazione corretta e attività fisica per un cuore sano

di oggisalute | 26 giugno 2012 | pubblicato in Cronaca



Alimentazione intelligente, povera di sale e di grassi e attività fisica quotidiana possono prevenire le malattie cardiovascolari da trombosi in un caso su tre. La prevenzione deve essere una scelta personale: ma può essere facilitata se governi, industria alimentare e mondo dell'informazione fanno squadra per migliorare la qualità dei cibi e il modo in cui vengono consumati dai cittadini, e soprattutto per sensibilizzare le persone ad una attività fisica salutare.

Sono le tematiche al centro di un incontro europeo organizzato dall'Associazione per la Lotta alla Trombosi

(ALT) e dalla Fondazione Italiana per il Cuore per fare il punto sulle strategie da mettere in campo per vivere in salute e più a lungo. Medici e farmacologi si sono confrontati con economisti, esperti di comunicazione, rappresentanti dei consumatori, dell'industria alimentare, del Provveditorato agli Studi e del Ministero dell'istruzione Miur con l'obiettivo comune di proporre iniziative a incentivare nella popolazione scelte di vita più salutari.

L'obiettivo da raggiungere è possibile, hanno ribadito gli esperti: almeno una persona su tre potrebbe non essere colpita da malattie cardiovascolari. Infatti i fattori di rischio che aumentano la probabilità di andare incontro a infarto, ictus, embolia, trombosi arteriose o venose sono ben noti: pressione alta, obesità, ipercolesterolemia. Studi epidemiologici recenti hanno confermato che la riduzione di questi fattori di rischio si correla con un aumento dell'aspettativa di vita di circa 5 anni.

"Da 25 anni ALT lotta per salvare almeno un terzo delle persone destinate ad essere colpite da malattie cardio e cerebrovascolari da Trombosi: purtroppo è triste constatare che l'evoluzione del nostro stile di vita non ci sta aiutando – ha commentato Lidia Rota Vender, Presidente di ALT -. E' sempre più facile per tutti noi alimentarci in modo poco equilibrato, con cibi conservati, troppo ricchi di sale e di grassi nocivi, in porzioni troppo grandi, e muoverci troppo spesso con i mezzi di trasporto e troppo poco a piedi o in bicicletta. Infarto, ictus embolia possono essere prevenute con scelte quotidiane semplici, che possono trasformare una prospettiva di vita breve e sgradevole in una lunga e di buona qualità, a qualunque età. Questo può avvenire grazie al lavoro delle associazioni, e dei medici, ma la svolta sarà determinata solo dalla collaborazione fra i Governi che dovranno legiferare in modo da facilitare l'accesso dei cittadini a stili di vita intelligenti, le Aziende produttrici di alimentari, che potranno, se vogliono, modificare la qualità dei prodotti, e le Istituzioni, che saranno determinanti nel creare un'onda positiva di sensibilità e di scelte intelligenti. E' in gioco la salute di tutti noi, dei nostri figli, del nostro Stato e della nostra società".

 Mi piace

[Tweet](#)

Lascia un Commento

Nome (obbligatorio)

Mail (che non verrà pubblicata) (obbligatorio)

Sito web

// Video



La dolce terapia pre parto

PARLA L'ESPERTO



GIUSEPPE CASTALDO, RESPONSABILE

La "liposuzione alimentare" DI DIETOLOGIA

E' arrivata l'estate e con lei tutti i problemi legati a silhouette, peso forma e prova costume. L'ultima moda in materia, soprattutto per chi non si è curato troppo nei mesi invernali ed ha accumulato grasso in alcune parti del proprio corpo, è la "Liposuzione Alimentare". Niente più bisturi o silicone per aggiustare quei piccoli difetti dovuti all'età e alla gola, basta un'alimentazione controllata per tre settimane.

// Classifica del mese

ALL'ISMETT DI PALERMO IL PRIMO CASO AL MONDO DI ROBOT CHE PRELEVA FEGATO DA VIVENTE