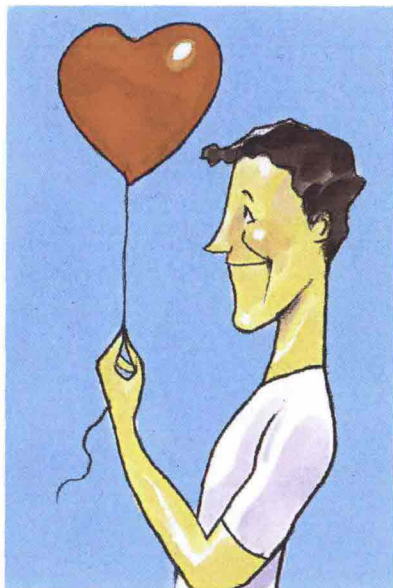


# flash

## sulla tua salute del cuore

### Il buon senso protegge dall'infarto

Ogni aumento di dieci punti percentuali dei casi di infarto e ictus causa all'Italia un rallentamento della crescita economica pari al 10%. È uno dei dati emersi nel corso del recente incontro «La trombosi ai tempi della crisi, fare di un costo un investimento», organizzato dall'Associazione italiana per la lotta alla trombosi (Alt). Ogni anno, in Europa, si spendono 196 miliardi di euro per fronteggiare infarti, ictus cerebrali, embolie, trombosi venose e arteriose. «Abbiamo bisogno di due cose: scienza e buon senso», spiegano all'Alt. «Il buon senso di scegliere un'alimentazione sana e una vita attiva. E poi la scienza, nel senso di ricerca: molte persone muoiono o restano invalide per ragioni ancora sconosciute. Solo finanziando gli studi sarà possibile, un giorno, risolvere questi problemi». Ma innanzitutto occorre partire dalle abitudini di tutti i giorni. In Italia, solo 23 ragazzi su cento consumano verdura e 36 consumano frutta, contro la regola delle cinque porzioni al giorno di vegetali, che tra l'altro



U. GRATTI

proteggono il cuore. Ben 33 maschi adulti su cento non praticano nessuna forma di attività fisica: un dato che sale addirittura a quota 60 se ci si sposta sul fronte femminile, consegnandoci un autentico primato (incontestabile ma tutt'altro che invidiabile) a livello europeo.

### Nuove linee guida: più potassio giù l'ipertensione

Meno sale e più potassio nell'alimentazione: è il suggerimento che arriva dalle nuove linee guida dell'Organizzazione mondiale della sanità (Oms). Chi ha alti livelli di sodio e bassi livelli di potassio è più esposto al rischio di avere la pressione alta (ipertensione) e, di conseguenza, di sviluppare malattie cardiovascolari. Secondo le indicazioni dell'Oms,

gli adulti dovrebbero consumare meno di duemila milligrammi di sodio (equivalenti a cinque grammi di sale, cioè un cucchiaino) e almeno 3.510 milligrammi di potassio al giorno. «Questo minerale interviene nella regolazione dei meccanismi che portano alla contrazione e alla dilatazione delle fibre muscolari, comprese quelle minuscole che

si trovano nella parete dei vasi sanguigni e che possono influenzare la pressione», dice Alberto Morganti, past president della Società italiana per l'ipertensione arteriosa. «Molti studi scientifici hanno ormai dimostrato un effetto protettivo delle diete ricche di potassio nei confronti dell'apparato cardiocircolatorio». Dove si trova questa sostanza?

### Meno colesterolo grazie alle scale.

Che l'attività fisica abbia un effetto protettivo nei confronti delle malattie cardiovascolari riducendo colesterolo e pressione arteriosa è stato dimostrato da molti studi scientifici. Ora però una ricerca dell'Oregon State University (Stati Uniti), condotta su seimila adulti, spiega che non è necessario attenersi scrupolosamente al consiglio di impegnarsi in uno sport per 30 minuti al giorno per avere benefici. Gli stessi effetti di mezz'ora di jogging o di palestra si possono ottenere con uno stile di vita più attivo, per esempio facendo le scale a piedi invece di prendere l'ascensore, raccogliendo le foglie del giardino con il rastrello al posto del soffiatore o alzandosi dalla poltrona per sbrigare lavori domestici mentre ci sono gli spot in tv. Lo studio è stato pubblicato sull'*American Journal of Health Promotion*.

**CONSULTO**  
**ok**  
Puoi chiedere un consulto gratuito ai qualificatissimi cardiologi di [ok-salute.it](http://ok-salute.it)

### Ecco i cibi più ricchi del minerale

(valori in milligrammi per cento grammi di prodotto)

<b>Stoccafisso secco:</b>	<b>1.500</b>
<b>Acciuga sott'olio:</b>	<b>700</b>
<b>Pagello:</b>	<b>690</b>
<b>Arachidi tostate:</b>	<b>680</b>
<b>Sarda fresca:</b>	<b>630</b>
<b>Patate arrosto:</b>	<b>570</b>
<b>Spinaci crudi:</b>	<b>530</b>
<b>Bresaola:</b>	<b>505</b>
<b>Petto di pollo saltato in padella:</b>	<b>497</b>
<b>Trota:</b>	<b>465</b>