

SAPERE: COME

Il sito di ALT: www.trombosi.org

L'AGENDA DEL CUORE: da 15 anni un'amica da tenere sotto mano, ricca di spunti, stimoli, suggerimenti per aiutare chi la sceglie ad aver cura della propria salute e a rimanere in forma in ogni stagione, anche con una ricetta al mese, intrigante ma equilibrata.

SALTO, il nostro giornale: con un linguaggio semplice spiega concetti complessi e spiega come i fattori di rischio ci tendono un agguato, e come batterli. Ipertensione, Obesità, Diabete, Fumo, Attività fisica, Alimentazione: come e perché hanno un impatto sulla nostra probabilità di rimanere sani e a lungo. E in modo altrettanto semplice spiega come funzionano il Cuore, le sue valvole, le sue coronarie, il suo ritmo, il Cervello, le Vene e le Arterie, e quale impatto hanno gli ormoni, come la pillola contraccettiva e la menopausa, e chi rischia di più e si deve proteggere con maggiore attenzione. **Non si trova in edicola, ma potete riceverlo a casa o scaricarlo dal sito, sostenendo ALT con un contributo annuo minimo di 20 euro.**

QUANTA SALUTE HAI IN TASCA? Uno strumento indispensabile per calcolare quanto è "sano" il nostro stile di vita, attraverso un punteggio che esprime la probabilità di evitare malattie cardiovascolari da Trombosi. Il test è disponibile sul sito www.trombosi.org

IL PESO FORMA

È IL TUO?

Il corpo deve avere equilibrio fra muscoli e massa grassa: calcola il tuo Body Mass Index (indice di massa corporea) con questa formula:

**peso (in kg): altezza 2 (in metri)
ad esempio**

65 kg : (1,78)² = 65 : 3,17 = 20,5

| Body Mass Index | Diagnosi |
|-----------------|--------------------|
| > 40 | Obesità grave |
| 30-40 | Obesità |
| 25-30 | Sovrappeso |
| 18,5-25 | Normale |
| < 18,5 | Magrezza eccessiva |

| Donna | Uomo | Status |
|----------|-----------|-------------------|
| < 80 cm | < 94 cm | Normale |
| 81-87 cm | 95-101 cm | Da ridurre |
| > 88 cm | > 102 cm | Urgente dimagrire |



NON DIMENTICATE CHE

Se il nostro girovita è quello di un canotto, se il nostro piatto preferito sono le patatine fritte con aggiunte di sale, se abbiamo il pacchetto delle sigarette in tasca, se non ci passa nemmeno per la mente di darci una mossa e andare a piedi o fare le scale al posto dell'ascensore, eppure siamo ancora sani, **forse dovremmo smettere di sfidare la fortuna. E cominciare a prenderci cura di noi e dei nostri figli.** Possiamo continuare a fare esami del sangue sperando che il colesterolo scenda da solo, possiamo chiedere al nostro medico la pillola magica che ci darà una vita lunga cent'anni, ma se continuiamo a delegare solo ai farmaci e agli altri la nostra salute, saremo l'unica generazione che non sarà stata capace di garantire ai propri figli una sopravvivenza maggiore della propria: perché uno su tre fra i nostri figli è obeso, e la metà di loro continuerà ad esserlo da adulto. (Lidia Rota Vender)

