

Cuore Vivo

ONLUS

Il giornale per la prevenzione dell'infarto

Sommario



È Natale, Buona Salute a tutti



Aggiungi 10 minuti per la tua salute



Il cioccolato fa bene al cuore



Informazioni utili



Prevenzione delle malattie cardiovascolari



È NATALE BUONA SALUTE A TUTTI!



Questo è l'augurio che il Ministro della Sanità Beatrice Lorenzin ha rivolto a tutti.

Mangiare bene, seguire i principi della corretta alimentazione e soprattutto insegnarli ai nostri figli, fare apprezzare loro il gusto e la bontà della dieta mediterranea, che tutto il mondo ci invidia, è il miglior modo per crescere e vivere sani.

Se poi, come la medicina ci suggerisce, si accoppiasse alla dieta di casa nostra un regolare esercizio fisico, avremmo risolto una gran parte dei problemi che derivano da scorretti stili di vita.

In certi Paesi amici, come la Gran Bretagna, sono costretti ad immaginare oggi campagne per sottrarre tanti bambini inglesi all'obesità, che sta diventando un problema molto serio: mangiare troppo e male, ingurgitare grassi, fritti, bibite gassate e zuccherose, merendine in quantità, ignorando frutta e verdura e gli alimenti più sani rischia di rendere più deboli intere generazioni.

La prevenzione comincia dunque a tavola: mangiare assieme alla propria famiglia, agli amici, deve essere una gioia per il cuore e per lo stomaco. E poi fare sport, basta una camminata a passo svelto di mezz'ora al giorno per evitare tanti problemi, a cominciare da quelli cardiovascolari

Abbiamo tanti prodotti di qualità, come l'olio extravergine o il parmigiano, che sono l'orgoglio culinario del made in Italy e che ci rendono famosi in tutto il mondo. La nostra è una dieta sana.

Un corretto stile di vita significa questo. Mangiare di tutto si può, basta evitare gli eccessi, limitando gli strappi e badando alla freschezza e alla qualità di ciò che fa felice il nostro palato

* AGGIUNGI 10 MINUTI PER LA TUA SALUTE



La quantità di esercizio fisico quotidiano apporta benefici alla salute.

Alcuni ricercatori in base ai risultati dei loro studi sull'analisi dose-risposta dell'esercizio fisico affermano che 5 minuti di corsa al giorno o 15 minuti di cammino possono influenzare positivamente la mortalità cardiovascolare.

In realtà l'American College of Sports Medicine raccomanda di portare a termine l'equivalente di 30 minuti al giorno di attività fisica moderata-intensa in periodi della durata di almeno 10 minuti per volta.

L'idea degli studiosi è quindi di incoraggiare all'esercizio dell'attività fisica anche coloro i quali non riescono a raggiungere l'obiettivo dei trenta minuti giornalieri, ma raccomandano una soglia per l'efficacia.

In Giappone sulla base delle evidenze scientifiche, il Ministero della Salute, Lavoro e Welfare ha pubblicato delle "raccomandazioni: in questo documento si consiglia ai giapponesi adulti, età compresa tra 18 e 64 anni, 60 minuti di attività fisica al giorno indipendentemente dalla durata dei singoli periodi. Queste raccomandazioni includono non soltanto periodi "strutturati" di corsa o camminata, ma anche le faccende domestiche, il pendolarismo o qualsiasi attività con un equivalente metabolico >3 METs.

Ma in realtà il messaggio più importante rivolto ai giapponesi è "+10 min", che vuol dire aggiungi 10 minuti di attività fisica moderata alla tua

giornata. Questo fa sì che il messaggio assai semplice arrivi sia ai più sedentari sia a coloro che hanno già raggiunto l'obiettivo dei 60 minuti. E' un messaggio importante da parte della politica di un governo.

I critici dell'esperienza giapponese, pur riconoscendo il valore enorme del messaggio di promozione dell'attività fisica da parte di quel governo e di quanto sia importante nella capacità di motivare anche la parte inattiva della popolazione, sostengono che il "+10min" non ha prove di documentata efficacia in termini di benefici sulla salute poiché la soglia critica sinora valutata negli studi sarebbe pari ad almeno 15 minuti).

È un ottimo inizio, sostengono, ma 10 minuti di attività fisica potrebbero essere estremamente noiosi da praticare una volta superati i primi giorni, non consentono alle persone di socializzare perché è un tempo troppo breve e quasi necessariamente da utilizzare da soli, non consente quasi di lasciare la fase di riscaldamento e passare all'efficace lavoro aerobico e beneficiare dell'effetto piacevole del rilascio delle endorfine.

Quali che siano le importanti e scientifiche considerazioni, viene comunque citato Lao-Tsu: "Un viaggio di mille miglia inizia con il tuo singolo passo".

Fonte: Antonella Labellarte "Centro per la lotta contro l'infarto"



IL CIOCCOLATO FA BENE AL CUORE



Lo afferma un articolo recentemente pubblicato dal quotidiano La Stampa che ha ripreso uno studio inglese apparso su “Heart” realizzato su oltre 20 mila persone che speriamo non sia stato sponsorizzato dai produttori dell’alimento preferito dagli dei.

Per arrivare alla convinzione qui espressa nel titolo gli autori dell’indagine hanno analizzato i dati provenienti dallo studio EPIC-Norfolk, una famosa ricerca che sta investigando il ruolo dell’alimentazione sul lungo periodo dell’insorgenza del cancro e delle malattie cardiovascolari. Uno studio che ha monitorato migliaia di soggetti per 12 anni sulle proprie abitudini a tavola. Dalle analisi è emerso che in chi mangia cioccolato con regolarità (100 grammi al giorno) il rischio infarto è ridotto dell’11%. Non solo, in queste persone in caso di evento cardiovascolare la mortalità è ridotta del 25%. Anche nel caso dell’ictus il rischio è risultato più basso del 23%. Ma dallo studio emergerebbe un altro dato ancor più curioso. Da sempre il cioccolato al latte viene considerato meno salutare di quello fondente. Dai dati emerge però che anche il primo ha effetti paragonabili al secondo. Questo potrebbe indicare che non sarebbero solo i flavonoidi ad esercitare l’effetto protettivo ma anche altri composti come acidi grassi e calcio. Risultati importanti che però non devono indurre a trarre conclusioni affrettate: secondo gli autori non è

possibile affermare il ruolo diretto causa-effetto del consumo di cioccolato. Non dimentichiamoci che 100 grammi di cioccolato contengono anche 33 grammi di grassi e 500 calorie (troppe!). Nell’attesa di stabilire il reale ruolo causa-effetto i ricercatori sono però sicuri di un dato: non sembrano esserci prove che il cioccolato debba essere “assolutamente” evitato in chi è a rischio cardiovascolare.

Voi, per non sbagliare, parlatene prima con il vostro medico.



AUGURI



AUGURI



LA VITA DELL'ASSOCIAZIONE ASSEMBLEA GENERALE DEI SOCI SABATO 23 GENNAIO 2016

ORE 12,45: Ritrovo dei soci e dei loro invitati presso il Ristorante "Il Lazzaretto"
alla Fiera della Pesca di Ancona (Quello dell'anno scorso).

Tesseramento 2016

Ore 13:00 Pranzo sociale a base di pesce

Ore 15:00 Assemblea con il seguente

O.d.G.

- Relazione del Presidente
- Approvazione del bilancio dell'esercizio 2015
- Programma dell'anno 2016
- Varie ed eventuali

La Segreteria di Cuore Vivo, aperta nei giorni di martedì e giovedì dalle ore 9,30 alle ore 12,00, accetterà le prenotazioni fino al giorno 14 Gennaio 2016.

La quota individuale di partecipazione è stabilita in 25 Euro.

DANIELA È ANDATA IN PENSIONE

Lo diceva da anni, ma noi non volevamo crederci, alla fine lo ha fatto, è andata in pensione. Daniela Cingolani, la nostra "giovane" amica Daniela ha lasciato il servizio dal 7 dicembre. La maestra del "movimento" ha salutato la palestra di riabilitazione cardiologica dell'INRCA ove tanti di noi hanno rimesso in moto le proprie membra dopo aver subito acciacchi più o meno seri, al proprio apparato circolatorio.

Resterà comunque con noi di "Cuore Vivo" affinché possa continuare a darci i suoi preziosi consigli per far sì che la salute di ciascuno abbia la cura e l'attenzione che merita.

Un abbraccio da tutti noi.

ISCRIVETEVI NUMEROSI ALL'ASSOCIAZIONE



Quota annuale di iscrizione: Soci Ordinari € 20,00; Soci Sostenitori € 25,00 in poi
c/c postale n. 11709607 intestato a: "CUORE VIVO"

Via della Montagnola, 81 - 60100 Ancona

A tutti i soci verrà inviato gratuitamente il nostro giornale.

Per maggiori info telefonare

071 800 3374 il martedì e il giovedì dalle ore 9,30 alle ore 12,00

Ridurre sale e sodio: tutti possono riuscirci ... ma perché, e come?

Il sale da cucina contiene sodio che favorisce l'aumento della pressione arteriosa, principale causa di infarto e ictus. In condizioni normali il nostro organismo ha bisogno di piccole quantità di sodio, che corrispondono a circa 1 grammo di sale al giorno.

Attraverso l'alimentazione, però, un italiano introduce in media 10 grammi di sale ogni giorno, in totale fra quello normalmente contenuto negli alimenti e quello aggiunto. Diminuire questa quantità può aiutare a mantenere la pressione arteriosa a livelli ottimali, e quindi a ridurre il rischio di infarto o ictus.

Quanto è "troppo"?

Come raccomanda l'Organizzazione Mondiale della Sanità, ogni giorno non bisognerebbe consumare più di 5 grammi di sale da cucina, che corrispondono a circa **2 grammi di sodio**. Per dare una idea più chiara, 5 grammi di sale sono il corrispettivo di un cucchiaino da tè.

Come si riduce la pressione e il rischio di infarto o ictus?

Diminuendo il consumo di sodio a meno di 2 grammi, si può ridurre la pressione sistolica (massima) fino a 8 millimetri di mercurio (mm Hg) e la diastolica (minima) fino a 4. Questa riduzione della pressione è simile a quella che si può ottenere dimagrendo 10 kg o facendo 30 minuti al giorno di cammino a passo sostenuto (vedi tabella a lato). Limitare il consumo di sodio è importante non solo per le persone che soffrono di ipertensione, comprese quelle che seguono una terapia con farmaci anti-ipertensivi, ma anche per chi ha la pressione arteriosa normale. Diversi studi hanno infatti evidenziato che se tutti riducessimo della metà la quantità assunta di sale, si eviterebbero ogni anno molte migliaia di morti per infarto o ictus, sia tra gli ipertesi che tra i non ipertesi. In Italia si potrebbero evitare ad esempio fino a 26.000 morti, cioè più di 5 volte quelle dovute ogni anno a incidenti stradali (che sono circa 5.000).



Che cosa succede se ...

Si riduce il sodio , cioè non si consuma più di 2 gr di sodio al giorno?	la pressione* cala di 6 -8 mm Hg
Si dimagrisce e si raggiunge il peso ideale?	la pressione* cala di 5-10 mm Hg ogni 10 Kg persi
Si segue una alimentazione ricca di frutta, verdura (riducendo grassi saturi e sodio)?	la pressione* cala di 8-14 mm Hg
Si svolge una attività fisica regolare (almeno 30 minuti al giorno di cammino a passo sostenuto)?	la pressione* cala di 4-9 mm Hg

* I dati si riferiscono alla riduzione della pressione sistolica (massima). La diastolica (minima) cala di circa la metà.

**Ridurre il sodio?
Prova con i suggerimenti
della pagina successiva**

Dove è contenuto il sodio?

Soprattutto nel sale e in alimenti salati ...

- più della metà (54%) è contenuto nei cibi consumati fuori casa, conservati e precotti (è quello utilizzato nella preparazione industriale)
- quello presente nei cibi freschi è molto meno (circa il 10%)
- quello aggiunto con il sale quando si cucina o in tavola è circa il 36%

📧 Vuoi saperne di più?
clicca su: www.cuore.iss.it

Controlla l'etichetta dei prodotti confezionati, spesso viene indicato il contenuto di sodio. Preferisci quelli in cui la quantità di sodio non supera 0,4 grammi (400 mg) per porzione.

Quanto SODIO ...?

circa 4 gr ... quantità che ognuno consuma in media ogni giorno

circa 2 gr ... quantità MASSIMA giornaliera consigliata

circa 2 gr ... in 300 gr di pizza rossa o bianca

circa 1,3 gr ... in 50 gr. di prosciutto crudo dolce

circa 1 gr ... in un piatto di pasta pronta surgelata

circa 0,5 gr ... in 3 gr. di dado da brodo

circa 0,5 gr ... in 100 gr. di fagioli in scatola

circa 0,35 gr ... in 50 gr. di prosciutto cotto

circa 0,3 gr ... in 50 gr. di parmigiano

circa 0,3 gr ... in un pacchetto di crackers

circa 0,15 gr ... in una fetta di pane

quasi nulla ... in una fetta di pane "toscano" sciapo

quasi nulla ... in frutta e verdura fresca

In figura: quantità di sodio che un italiano consuma in media ogni giorno e quantità di sodio massima consigliata. E' riportato anche il contenuto di sodio in alcuni alimenti di uso comune.

Fonti: Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione - www.inran.it; etichette di alcuni prodotti.

Ad esempio ...

basta una pizza per raggiungere la quantità limite giornaliera (2 grammi)

se invece di un panino con salume crudo se ne sceglie uno con mozzarella e pomodoro si può evitare circa 1 grammo di sodio

se per la pasta e legumi si usano i legumi freschi o secchi invece di quelli in barattolo si evita mezzo grammo di sodio.

Attenzione ...

pane, crackers, grissini: non sono fra gli alimenti più ricchi di sodio, ma ne possono apportare molto perché nell'arco della giornata se ne consumano più porzioni. Mangiando invece pane sciapo praticamente non si assume sodio

Acqua: sono davvero utili quelle a basso contenuto di sodio?

Ci sono sul mercato acque minerali povere sodio. Tuttavia nella maggior parte delle acque minerali il contenuto di sodio è inferiore a 0,05 grammi per litro, il che significa che per arrivare a 2 grammi di sodio bisognerebbe berne più di 40 litri al giorno! Con due litri di acqua, ogni giorno si introducono in media da 0,02 a 0,1 grammi di sodio, cioè solo dall'1 al 5% della quantità giornaliera massima consigliata.

Meno sodio: tutti possono riuscirci

Cambiare dall'oggi al domani le proprie abitudini alimentari non è facile. Abituarsi gradualmente al consumo di cibi meno "salati" è invece più semplice.

Si può partire da obiettivi minimi (da realizzare *con poco sforzo*) per raggiungere col tempo traguardi che richiedono impegno via via maggiore.



PER I PIÙ DECISI

Evita del tutto i cibi pronti, i salumi, le aggiunte di sale, gli snack salati e consuma pane sciapo



UN PO' DI PIÙ

- Diminuisce l'aggiunta di sale in cucina, anche utilizzando le spezie
- Preferisci pane poco salato



CON POCO SFORZO

- Preferisci i cibi freschi a quelli in scatola e ai "piatti pronti" surgelati
- Diminuisce il consumo di salumi crudi
- Limita gli snack salati
- Evita il dado da brodo
- Leggi l'etichetta dei cibi per controllare la quantità di sodio

