



# CONSIGLI



Fatta salva l'impossibilità di intervenire sui **FATTORI DI RISCHIO CARDIO-VASCOLARE** immutabili quali l'età, il sesso, e la familiarità per coronaropatia, la nostra attenzione deve soffermarsi sulla correzione degli altri **FATTORI DI RISCHIO** noti :



## FUMO DI SIGARETTE:

- i danni sono direttamente proporzionali al loro numero
- non è provato che le "sigarette leggere" siano meno dannose
- sono dannosi anche il fumo "passivo" respirato in ambienti fumosi ed il fumo di pipa
- la sospensione del fumo comporta una riduzione del rischio coronario del **50%** nel giro di un anno

## COLESTEROLO:

- ridurre l'assunzione di grassi saturi e colesterolo contenuti nella dieta
- usare olio di semi per condire le vivande
- usare olio di oliva per cuocere le vivande
- evitare i fritti
- terapia farmacologica se le attenzioni dietetiche sono insufficienti



## PRESSIONE ARTERIOSA:

- deve essere controllata periodicamente e mantenuta sotto i 140/80 mmHg
- dieta con poco sale
- terapia farmacologica se le attenzioni dietetiche sono insufficienti.

## GLICEMIA:

- deve essere controllata periodicamente (anche determinazioni postprandiali) e mantenuta nel range di normalità.



## SOVRAPPESO:

- uno scarto > del 10% dal peso ideale (calcolato grossolanamente : altezza in cm -100) deve essere corretto con una opportuna dieta ipocalorica
- la normalizzazione del peso comporta spesso concomitante riduzione dei valori di pressione arteriosa e miglioramento dei valori di glicemia e colesterolo.

## STRESS:

- riduzione, se possibile, de fattori scatenanti.



## SEDENTARIETA' :

- un'attività fisica costante (ad esempio 20' - 30' a passo svelto 3 o più volte alla settimana) rilassa, facilita la riduzione ponderale, migliora il rendimento del cuore e della muscolatura scheletrica.

## ALCOLICI:

- una moderata assunzione di alcolici (1 - 2 bicchieri di vino /die) non è, in genere, dannosa invece dosi più generose facilitano l'incremento ponderale, l'aumento della pressione arteriosa, l'aumento dei trigliceridi e l'insorgenza di aritmie.

