

Consigli per un cuore sano

Le malattie cardiache sono la causa maggiore degli attacchi cardiaci sia negli uomini che nelle donne. Non vi è una singola causa che contribuisce all'insorgenza delle malattie cardiache, tuttavia è noto che vi sono dei fattori di rischio che aumentano la possibilità di svilupparle.

Un fattore di rischio può essere il modo in cui vivi e/o ereditarietà e condizioni di salute. Vi sono alcuni fattori di rischio che non puoi cambiare come ad esempio invecchiamento, sesso e storia familiare di malattie di cuore.

Ma vi sono numerosi fattori di rischio che puoi cambiare. Scegliere uno stile di vita sano ed essere consapevole dei rischi, può essere utile per ridurre la possibilità di sviluppare malattie di cuore e per prevenire un attacco cardiaco.

Esempi di fattori di rischio e di attività che **puoi svolgere** per ridurre la possibilità di sviluppare malattie cardiache includono:



Smettere di fumare

Fumare fa male al cuore. Se sei un fumatore, dovresti smettere di fumare. Puoi telefonare alla Quitline (13 7848) e chiedere di parlare con un interprete. Puoi anche lasciare un messaggio chiedendo che ti chiami qualcuno che possa parlare con te nella tua lingua preferita. Sarebbe utile se potessi specificare il giorno e l'orario più conveniente per te.

Gestire la pressione sanguigna

Per mantenere una buona pressione sanguigna è importante ridurre l'eccesso di peso corporeo, mangiando cibi sani, facendo attività fisica e riducendo il consumo di sale. Se hai la pressione sanguigna elevata, prendi le medicine e consulta regolarmente il medico per farti controllare la pressione.



Controllare il colesterolo

Controlla il livello del colesterolo nel sangue consumando cibi più sani tra cui una varietà di frutta e verdura e cibi a basso contenuto di grasso animale (es. togliere la pelle dal pollo). Consulta il tuo medico per farti controllare il colesterolo e se il livello del colesterolo risulta elevato, prendi regolarmente le medicine.

Controllare il diabete

Collabora con il medico per formulare un piano di gestione del diabete che sia basato su una sana alimentazione, attività fisica e medicine. Prendi le medicine e consulta regolarmente il medico per sapere con certezza che il diabete sia ben gestito.



Essere fisicamente attivo

Fai almeno mezz'ora di moderato esercizio fisico al giorno. Questa mezz'ora può essere accumulata nel corso dell'intera giornata. L'esercizio può includere camminare a ritmo sostenuto, giocare a bocce, ballare, passare l'aspirapolvere, nuotare o fare un po' di giardinaggio. Contatta il tuo comune locale, la tua parrocchia o moschea o un un circolo pensionati per trovare attività alle quali puoi partecipare. Prendere parte ad attività fisiche regolari produce molti benefici per esempio ti aiuta a mantenere un peso sano ed è inoltre un ottimo modo per fare conoscenza con altre persone e per far parte della tua comunità.



Consumare cibi sani

Consuma una varietà di cibi tra cui frutta, verdura, pane e pasta integrali, carne senza grasso, nocciole, semi, legumi, pesce e latticini a basso o ridotto contenuto di grassi. Bevi molta acqua. Riduci il consumo di sale o non aggiungere sale ai cibi.

Mantenere un peso sano

Per raggiungere e mantenere un peso sano, fai moderato esercizio fisico e consuma cibi sani ogni giorno.



Essere socialmente attivo

Essere contento ed avere una buona vita sociale in compagnia di famiglia ed amici è della massima importanza. La depressione è molto più che sentirsi tristi e giù di morale, è una vera e propria malattia che può essere curata con efficacia. Se ti sei sentito depresso per più di due settimane, consulta il tuo medico o parla con un familiare o con una persona che conosci bene.

È una buona idea che consulti il medico regolarmente per sottoposti a una visita di controllo, in questo modo egli potrà individuare qualsiasi questione di salute possa insorgere. Sei libero di portare dal medico queste informazioni per discutere i punti principali o per chiedere altri chiarimenti.

Maggiori informazioni sono disponibili telefonando all' Heart Foundation Health Information Service al numero **1300 36 27 87** o collegandoti al sito **www.heartfoundation.org.au**.



Servizio Interpreti e Traduttori: 131 450.

Sviluppato con il supporto dell'Helen Macpherson Smith Trust e del Department of Health, Victoria.

© 2012 National Heart Foundation of Australia ABN 98 008 419 761

INF-073-C-ITA

Termini di uso: Questo materiale è stato sviluppato soltanto per dare informazioni di carattere generale e per scopi educativi e non costituisce consulenza medica. Se avete o sospettate di avere un problema di salute, siete pregati di consultare il vostro medico. Le informazioni sanitarie fornite sono state sviluppate dalla Heart Foundation e si basano su ricerche indipendenti e su prove scientifiche disponibili al momento in cui è stato redatto il testo. Le informazioni sono state ottenute e sviluppate da varie fonti, incluso ma non limitato a collaborazioni con terzi e ad informazioni fornite da terzi su licenza. Esse non sono un'approvazione di nessuna organizzazione, prodotto o servizio. Il contenuto di questo materiale è stato preparato con la massima cura, nondimeno la National Heart Foundation of Australia, i suoi dipendenti e parti correlate non accettano nessuna responsabilità, per qualsiasi perdita o danno, derivante dall'affidamento su tale contenuto, o per la sua accuratezza, attualità e completezza. Questo materiale potrebbe essere presente in programmi o materiale di terzi (incluso ma non limitato a sacchetti promozionali o kit pubblicitari). Ciò non implica un'approvazione o raccomandazione da parte della National Heart Foundation of Australia di terze organizzazioni, prodotti o servizi, incluso il loro materiale o informazioni. Qualsiasi uso di materiale o informazioni della National Heart Foundation of Australia da parte di un'altra persona o organizzazione è a rischio dell'utente.

L'intero contenuto di questo materiale è soggetto alla tutela dei diritti d'autore