



I Colori della Salute[®]

Suggerimenti per una vita sana

Guida con i consigli pratici per uno
STILE DI VITA PIÙ SANO



Fondo Sanitario Integrativo
del Gruppo Intesa Sanpaolo

IL VALORE DELLA PREVENZIONE

Tutti conosciamo la frase “Prevenire è meglio che curare” e tutti la riteniamo saggia. Nel caso delle malattie cardiovascolari è probabile che tu sappia cosa bisogna prevenire, ma magari non sai bene come farlo. Il primo passo è capire bene cosa si intende per “prevenzione”.

Questo termine in ambito sanitario indica l'azione (o l'insieme delle azioni) che, promuovendo la salute e il benessere individuali e collettivi, mirano a ridurre la mortalità, la diffusione di malattie o le conseguenze di determinati fattori di rischio o di determinate patologie.



In Italia le malattie cardiovascolari costituiscono la causa principale di morte (quasi il 50% del totale), la causa più frequente di ricovero ospedaliero e una delle cause più importanti di invalidità: il 15% degli episodi comporta infatti un'invalidità di grado variabile nei soggetti colpiti.

In ambito cardiovascolare esistono tre livelli di prevenzione, legati a fasi diverse:

Prevenzione Primordiale

Consiste nell'evitare che si presentino fattori di rischio, adottando uno stile di vita più sano: fare attività fisica, seguire una dieta adeguata, mantenere il peso ideale, ricercare i fattori di rischio in base alla propria predisposizione familiare.


Prevenzione Primaria

In aggiunta alla prevenzione primordiale, richiede di trattare i fattori di rischio prima che si manifesti qualsiasi forma di malattia cardiovascolare, in particolare controllando i grassi nel sangue (colesterolo e trigliceridi), l'ipertensione arteriosa e il diabete e astenendosi dal fumo.

Prevenzione Secondaria

Consiste nel trattare aggressivamente tutti i fattori di rischio in un individuo che è già stato colpito da un evento cardiovascolare acuto, sia tramite terapia farmacologica sia modificando lo stile di vita.

Oggi si conoscono bene i fattori di rischio che causano le patologie cardiovascolari ed è stata ampiamente dimostrata la “reversibilità del rischio”, cioè la possibilità di ridurre o ritardare la comparsa delle malattie. Infatti, se è vero che la possibilità di sviluppare una malattia cardiovascolare dipende da diversi fattori di rischio, è vero anche che puoi tenere sotto controllo molti di questi fattori adottando uno stile di vita più sano.



Il Fondo Sanitario ha dato vita a questa
**CAMPAGNA DI PREVENZIONE
CARDIOVASCOLARE**
perché è importante che tu:

adotti uno stile di vita utile a mantenere basso
il livello di rischio

conosca la tua esposizione al rischio

metta in atto azioni efficaci per ridurre il rischio

Le ricerche effettuate hanno mostrato che esistono due classi di fattori che favoriscono l'insorgenza di malattie cardiovascolari:

FATTORI DI RISCHIO NON MODIFICABILI

Età: il rischio aumenta progressivamente con l'avanzare dell'età.

Sesso: gli uomini sono più a rischio delle donne. Nella donna il rischio aumenta sensibilmente dopo la menopausa.

Familiarità: parenti con eventi cardiovascolari.

FATTORI DI RISCHIO MODIFICABILI ATTRAVERSO UNA CONDOTTA DI VITA SANA

Ipertensione: una pressione arteriosa elevata (con valori maggiori o uguali a 140/90 mmHg) costringe il cuore a un superlavoro e accelera la formazione di aterosclerosi nelle pareti delle arterie.

Colesterolemia LDL elevata (maggiore di 115 mg/dl): il colesterolo, una sostanza normalmente presente nell'organismo, può trovarsi in quantità eccessive nel sangue. Maggiore è la sua quantità, più alto è il rischio che si depositi sulle pareti delle arterie.

Colesterolemia HDL: la componente cosiddetta buona del colesterolo, se è a livelli troppo bassi (minore di 35 mg/dl), non favorisce la protezione vascolare.

Fumo: la nicotina accelera il battito cardiaco. Il monossido di carbonio diminuisce la quantità di ossigeno presente nel sangue e favorisce lo sviluppo dell'aterosclerosi.

Diabete mellito (glicemia a digiuno maggiore o uguale a 126 mg/dl o presenza di trattamento specifico): il diabete, se non correttamente controllato, favorisce l'aterosclerosi, incrementando il rischio cardiovascolare.

INOLTRE SONO DA TENER SOTTO CONTROLLO LE SEGUENTI CONDIZIONI, ANCH'ESSE MODIFICABILI CON UNA VITA SANA

Sovrappeso: indice di massa corporea (IMC) maggiore o uguale a 25 espresso in Kg/altezza in metri elevata al quadrato.

Obesità: indice di massa corporea (IMC) maggiore o uguale a 30.

Adiposità addominale: circonferenza vita maggiore o uguale a 102 cm negli uomini e maggiore o uguale a 88 cm nelle donne (misurazione considerata per descrivere l'adiposità addominale nelle indagini OEC) oppure rapporto vita/fianchi maggiore o uguale a 0,95 negli uomini e maggiore o uguale a 0,85 nelle donne.

Sedentarietà: mancanza di sufficiente attività fisica.



PREVENZIONE DEL RISCHIO

UN CORRETTO STILE DI VITA PUÒ AIUTARTI A RIDURRE EFFICACEMENTE IL RISCHIO DI INSORGENZA DELLE MALATTIE CARDIOVASCOLARI

Pratiche di vita corrette riguardano principalmente:

- › un giusto livello di attività fisica svolto regolarmente
- › un corretto apporto alimentare
- › l'astensione dal fumo

Attività fisica



LO SAPEVI CHE?

Indipendentemente dalla tua età, fare attività fisica, anche moderata, ti permette di migliorare la qualità della tua vita, perché contribuisce a prevenire e alleviare molte delle malattie croniche e influisce positivamente sul benessere psicofisico.

Infatti, fare esercizio fisico ti consente di ridurre la pressione arteriosa, di controllare il livello di glicemia, di modulare il colesterolo nel sangue, di prevenire le malattie metaboliche, cardiovascolari, neoplastiche e l'artrosi e di ridurre il tessuto adiposo in eccesso.

Inoltre, ti aiuta ad alleviare i sintomi di ansia, stress e depressione e sviluppare benefici evidenti per l'apparato muscolare e scheletrico.

L'esercizio fisico, preferibilmente di tipo aerobico, non deve essere necessariamente intenso: per essere fisicamente attivi sono sufficienti semplici movimenti che fanno parte della vita quotidiana, come camminare, ballare, andare in bicicletta e fare i lavori domestici. Infatti, l'attività fisica è definita dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) come "qualsiasi movimento corporeo prodotto dai muscoli scheletrici che richiede un dispendio energetico".

IL "PROGETTO CUORE"

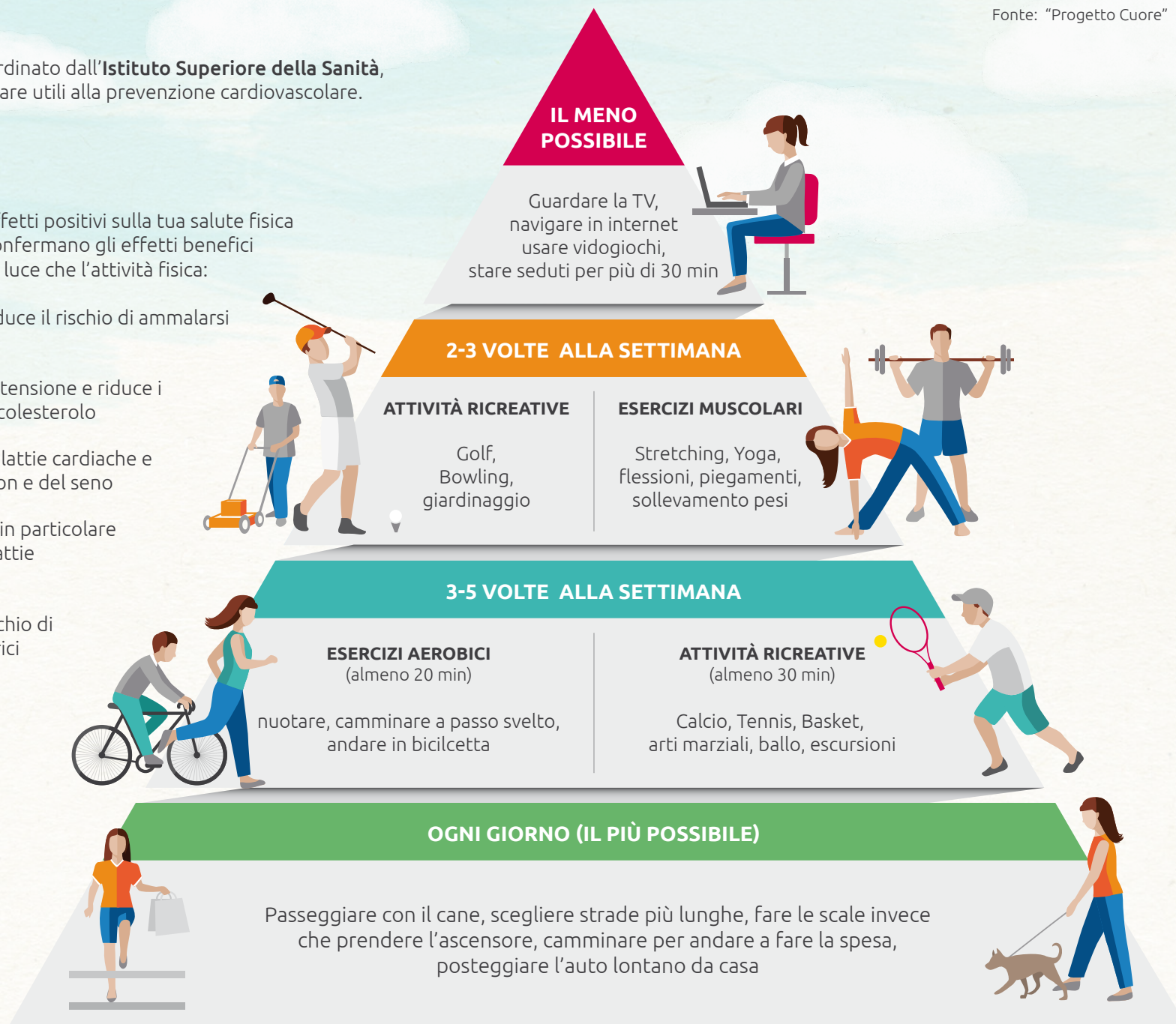
Fonte: "Progetto Cuore"

La piramide del "Progetto Cuore", coordinato dall'**Istituto Superiore della Sanità**, individua i comportamenti da considerare utili alla prevenzione cardiovascolare.

I BENEFICI

Muoversi quotidianamente produce effetti positivi sulla tua salute fisica e psichica. Gli studi scientifici che ne confermano gli effetti benefici sono ormai innumerevoli e mettono in luce che l'attività fisica:

- › migliora la tolleranza al glucosio e riduce il rischio di ammalarsi di diabete di tipo 2
- › previene l'ipercolesterolemia e l'ipertensione e riduce i livelli della pressione arteriosa e del colesterolo
- › diminuisce il rischio di sviluppo di malattie cardiache e di diversi tumori, come quelli del colon e del seno
- › riduce il rischio di morte improvvisa, in particolare quella causata da infarto e altre malattie cardiache
- › previene e riduce l'osteoporosi, il rischio di fratture e i disturbi muscolo-scheletrici (per esempio il mal di schiena)
- › riduce i sintomi di ansia, stress e depressione
- › produce dispendio energetico e la diminuzione del rischio di obesità.



PER CHI NON HA TEMPO

Non tutti possono dedicare una parte del giorno a svolgere attività sportiva. Tuttavia, anche in questo caso è possibile effettuare la giusta quantità di movimento. Per mantenerti attivo basta sfruttare le piccole opportunità di ogni giorno, per esempio:

- › puoi andare a scuola o a lavorare a piedi o in bicicletta
- › quando usi i mezzi pubblici, puoi scendere una fermata prima e finire il tragitto a piedi
- › puoi non prendere la macchina per i piccoli spostamenti e, quando la usi, puoi parcheggiare un po' più lontano dalla destinazione finale
- › puoi fare le scale invece di prendere l'ascensore
- › puoi portare a spasso il cane
- › puoi fare giardinaggio o i lavori domestici
- › puoi giocare con i bambini possibilmente all'aperto o praticare attività che richiedono movimento fisico.



CONCLUSIONI

L'OMS, l'Organizzazione Mondiale della Sanità, ha così definito i livelli di attività fisica raccomandata per la salute:

- › **bambini e ragazzi:** almeno 60 minuti al **giorno** di attività moderata-vigorosa
- › **adulti e anziani:** almeno 150 minuti alla **settimana** di attività moderata o 75 minuti di attività vigorosa.

È consigliabile fare attività fisica almeno 3 volte alla settimana e adottare uno stile di vita attivo adeguato alle proprie condizioni.

Per gli anziani svolgere attività sportive aiuta a invecchiare bene, aumenta le resistenze dell'organismo, rallenta l'involutione dell'apparato muscolare, scheletrico e cardiovascolare. Anche le capacità psico intellettuali ne traggono giovamento.

L'intensità e le diverse forme di esercizio fisico possono variare tra le singole persone, pertanto a qualsiasi età, prima di intraprendere un'attività fisica costante, è comunque fondamentale chiedere al medico un parere sulla propria condizione personale. Per un suggerimento sul tipo e sull'intensità dell'attività da intraprendere senza correre rischi, rivolgiti al tuo medico.

Alimentazione



LO SAPEVI CHE?

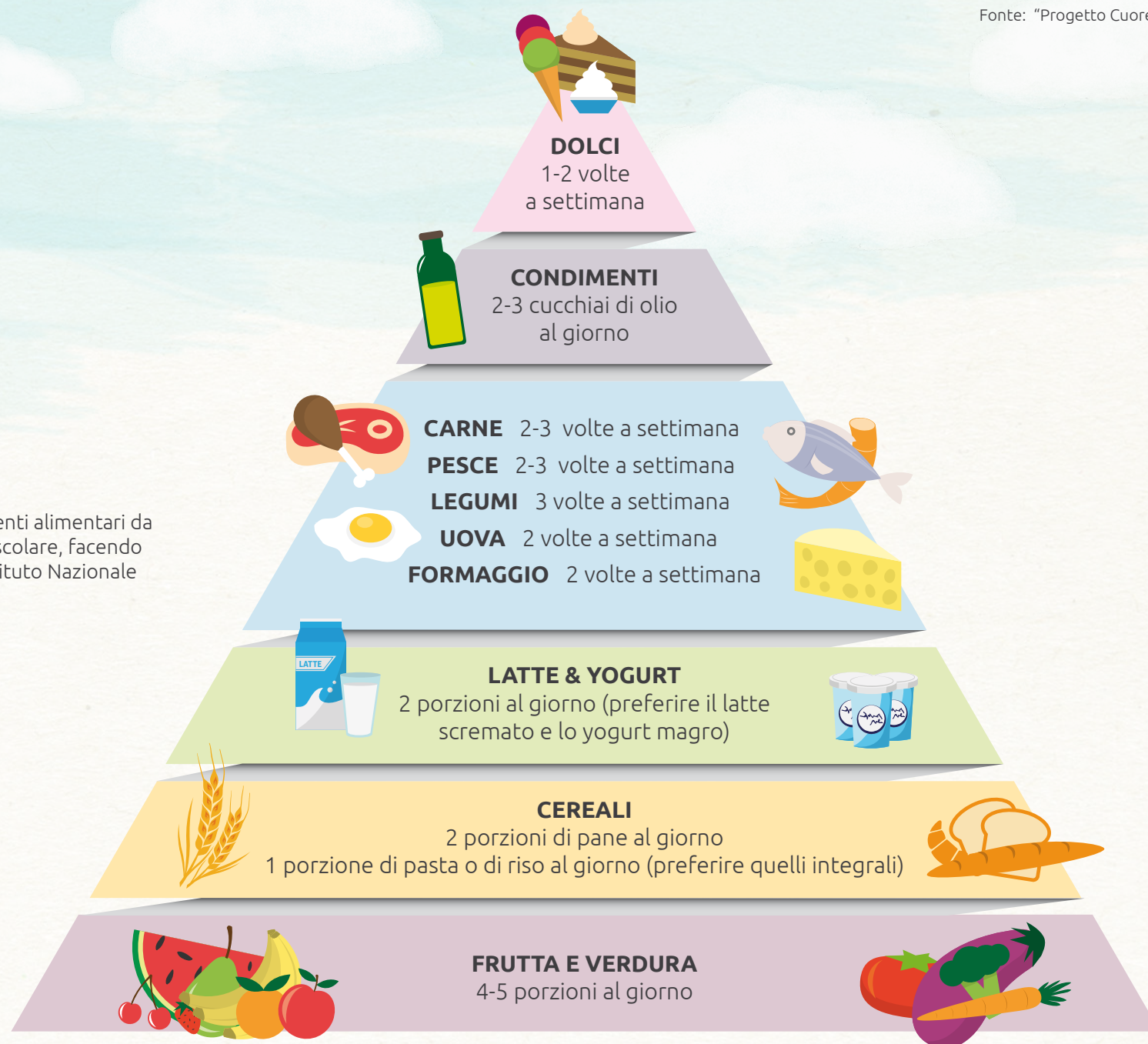
La salute e l'efficienza dipendono in gran parte dall'alimentazione, che contribuisce a costruire, rigenerare, mantenere il corpo e a fornire l'energia indispensabile al buon funzionamento dell'organismo.

Mangiare troppo e in maniera non corretta può causare sovrappeso, ipercolesterolemia, ipertensione arteriosa e quindi può esporre al rischio di malattie cardiovascolari, diabete e tumori.

L'ampia varietà di cibi di origine animale e vegetale costituisce il fondamento di un'alimentazione sana e bilanciata.

IL "PROGETTO CUORE"

Il "Progetto Cuore" individua i comportamenti alimentari da considerare utili alla prevenzione cardiovascolare, facendo riferimento alle linee guida dell'**INRAN** (Istituto Nazionale per la Ricerca Alimenti e Nutrizione).



Per adottare una corretta alimentazione segui i consigli qui di seguito.



Aumenta il consumo di frutta fresca, verdure e ortaggi di tutti i tipi, privi di grassi e ricchi di vitamine, minerali e fibre.

Aumenta il consumo di legumi, come fagioli, piselli, ceci, fave e lenticchie. I legumi rappresentano una fonte preziosa di proteine e sono privi di grasso: per questo possono sostituire la carne.



Aumenta il consumo di pesce. L'effetto protettivo è dovuto al tipo di grassi contenuti nel pesce (omega-3) che riducono il rischio di malattie cardiovascolari. Mangia pesce due o tre volte alla settimana.

Privilegia gli oli vegetali, in particolare l'olio extra-vergine di oliva, di mais e di girasole e limita il consumo di grassi di origine animale come il burro, il lardo, lo strutto e la panna, che contengono elevate quantità di grassi saturi. Ricorda che gli oli hanno un alto valore energetico.



Privilegia le carni magre, come pollo e tacchino, vitello e coniglio, limitando il consumo di carni rosse e grasse. Ricorda di eliminare il grasso visibile e non raccogliere il grasso di cottura. È preferibile la cottura alla piastra o al vapore ed è meglio non esagerare con tutti i piatti che necessitano di salse ricche di grassi. Non consumare carne tutti i giorni.

Limita il consumo di insaccati, come salsicce, wurstel, salame, mortadella. Prediligi i salumi magri, come prosciutto crudo, speck, bresaola, ricordando comunque che possiedono un alto contenuto di sale.



Limita il consumo di formaggi, privilegiando i formaggi freschi a basso contenuto di grassi. Possibilmente non mangiare i formaggi alla fine del pasto, ma come sostitutivi della carne o del pesce.



Riduci il consumo di dolci, perché sono ricchi di grassi e zuccheri. Meglio scegliere i dolci fatti in casa e in quantità moderate e limitare il consumo di dolci di produzione industriale.

Privilegia gli alimenti come pane, pasta, polenta, cercando di utilizzare prodotti integrali ricchi di fibre. Questi alimenti hanno un alto valore energetico, ma non contengono elevate quantità di grasso. Limita pasta, pane e riso in caso di sovrappeso o obesità.



Limita il consumo di cibi con elevato contenuto di colesterolo a non più di due volte a settimana. Fanno parte di questa categoria anche le frattaglie (cervello, fegatini, rognone).

Limita il consumo di sale, perché aumenta la pressione arteriosa. Puoi ridurre il sale aggiunto agli alimenti sia durante la cottura sia prima del consumo sostituendolo con spezie ed erbe aromatiche. Presta attenzione al sale contenuto nei cibi confezionati (formaggi, pane, cibi in scatola, insaccati, alimenti conservati sotto sale, sott'olio o in salamoia).



Limita l'uso di bevande zuccherate, preferendo spremute e succhi di frutta non zuccherati.

Controlla il consumo di bevande alcoliche: non più di 2-3 bicchieri di vino al giorno per gli uomini e 1-2 per le donne, tenendo conto che una lattina di birra o un bicchierino di liquore possono sostituire un bicchiere di vino. Vino e birra, consumati durante il pasto purché in quantità moderata, possono ridurre il rischio di infarto e ictus. L'eccesso di alcol aumenta la pressione arteriosa e danneggia il fegato. Pertanto non è indicato in coloro che hanno la pressione elevata. Ricorda che l'alcol interferisce con i farmaci e può provocare effetti indesiderati.



Consuma frutta secca: recenti ricerche hanno dimostrato che il consumo di fruttasecca a guscio (noci, mandorle, nocciole, pistacchi, pinoli, ecc.) procura dei benefici all'organismo. Con un'importante raccomandazione: la frutta secca dà un apporto calorico molto elevato, pertanto è consigliabile ridurre le calorie assunte con altri tipi di cibo.

UNA DIETA EQUILIBRATA

Le Linee Guida per una sana alimentazione, suggerite dall'INRAN per controllare il proprio peso e ridurre i rischi cardiovascolari, consigliano di:

- › soddisfare l'appetito con alimenti a più bassa densità energetica e ricchi di fibra alimentare (presente esclusivamente nei vegetali)
- › procurare l'energia necessaria per il proprio fabbisogno quotidiano prevalentemente dal consumo di vegetali (cereali per quanto possibile integrali, frutta, verdura, legumi)
- › distribuire l'apporto calorico nella giornata, evitando di fare un solo abbondante pasto al giorno
- › moderare l'assunzione di alimenti dolci, ridurre o evitare per quanto possibile quella di bevande zuccherate
- › assumere con moderazione i grassi, sia visibili sia nascosti, privilegiare quelli di origine vegetale, dando preferenza all'olio extravergine di oliva; limitare in ogni caso l'apporto di grassi saturi di origine animale
- › verificare il contenuto in grassi usati in dolci, gelati e molte preparazioni pronte, anche se vegetali, talvolta caratterizzate da forti dosi di grassi nocivi e idrogenati, tra i quali la margarina
- › controllare il proprio peso almeno una volta al mese e verificare che l'Indice di Massa Corporea sia nei limiti previsti (da 18,5 a 24,9).

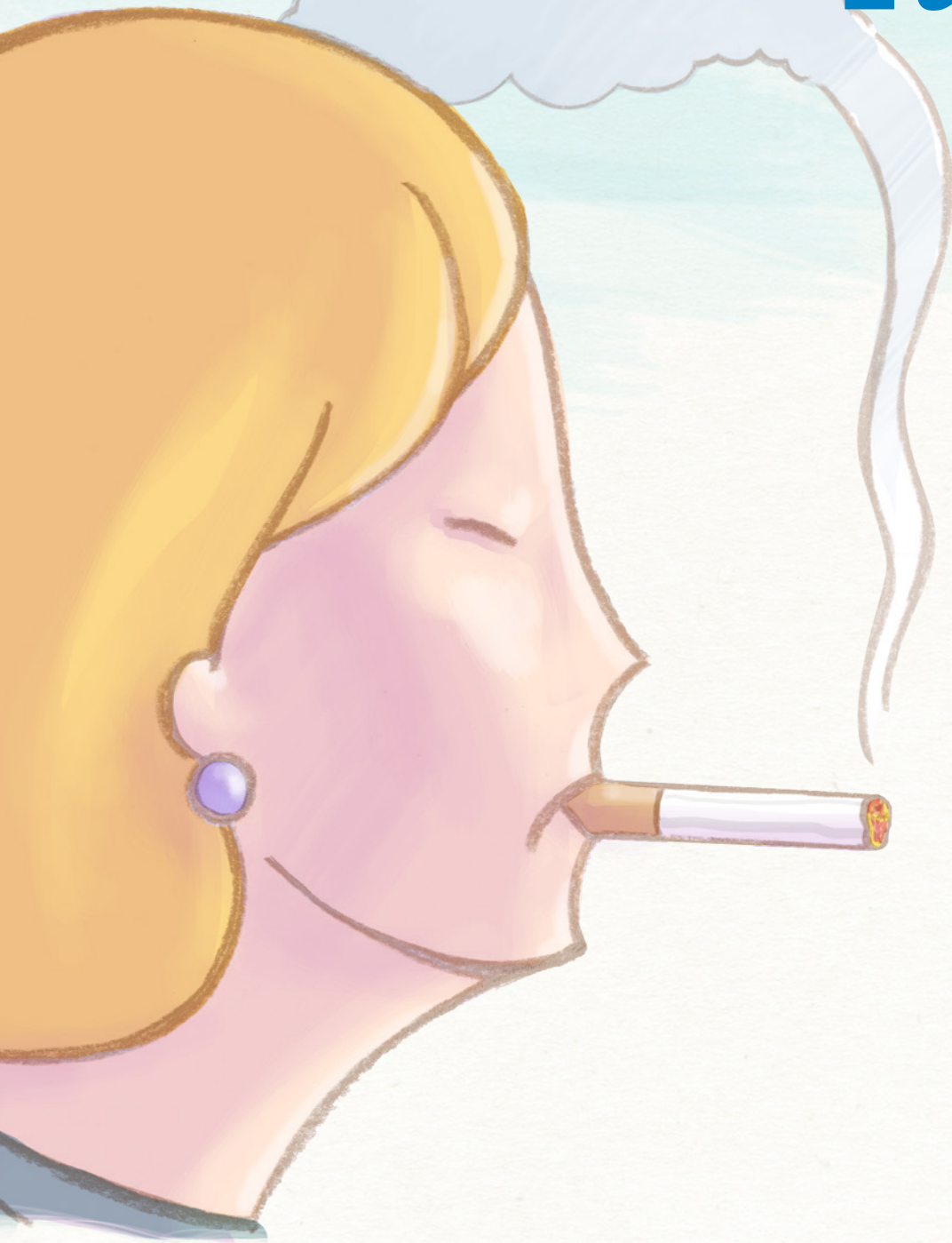


La quantità di calorie da assumere (variabile in base a massa corporea, età, sesso, attività fisica) deve essere tale da mantenere/riportare gradualmente il peso corporeo il più vicino possibile a quello corretto.

In caso di sovrappeso oppure di obesità è consigliabile ridurre l'entità delle porzioni consumate e non eliminare gli alimenti come pane, pasta, riso che, se assunti in dosi adeguate, non sono ingrassanti come a torto si crede.

Ricorda sempre che mangiare lentamente aiuta a mantenersi in forma e riduce il rischio di sovrappeso e obesità: assaporare i cibi e masticare a lungo permette ai recettori del gusto di inviare al cervello il "messaggio di sazietà".

Fumo



LO SAPEVI CHE?

Fumare è uno dei principali fattori di rischio cardiovascolare:

- › la speranza di vita di un fumatore è di otto anni inferiore a quella di un non fumatore
- › chi fuma ha una probabilità doppia di essere colpito da infarto rispetto a chi non fuma.

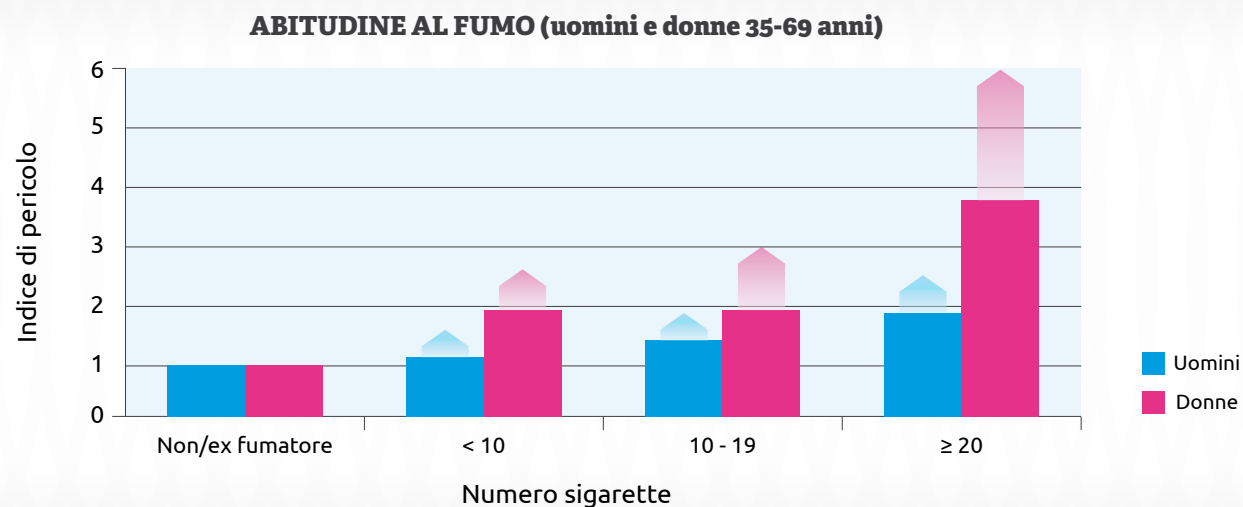
Due sostanze chimiche presenti nel fumo delle sigarette hanno effetti nocivi sul cuore: la nicotina e il monossido di carbonio. La nicotina stimola il corpo a produrre adrenalina, che rende il battito cardiaco più veloce, costringendo il cuore a un maggior lavoro.

Inoltre favorisce la formazione di coaguli nel sangue (trombosi). Il monossido di carbonio riduce la quantità di ossigeno trasportata dal sangue ai vari organi e tessuti del corpo.

IL "PROGETTO CUORE"

Fonte: "Progetto Cuore"

In questa tabella puoi trovare, suddiviso per uomini e donne, la stima dell'incremento di rischio rispetto ai non fumatori in funzione del numero di sigarette che consumi abitualmente.



La tabella mostra che l'incremento di rischio relativo rispetto ai non fumatori, posti convenzionalmente al valore 1, è sensibile ed è maggiore per le donne rispetto agli uomini.

CONCLUSIONI

Se smetti di fumare, il tuo livello di rischio cardiovascolare torna ai valori iniziali nell'arco di 5-10 anni in conseguenza della reversibilità del rischio. Smettere di fumare è la cosa più importante che puoi fare per vivere più a lungo; non è mai troppo tardi per smettere e i benefici cominciano subito:

- › dopo un anno il rischio di malattia cardiovascolare si dimezza
- › dopo qualche anno il rischio di malattia cardiovascolare dovuto al fumo scompare completamente.

CONSIGLI “IN PILLOLE” PER UN SANO STILE DI VITA

Ecco alcune semplici regole riepilogative da seguire se vuoi adottare uno stile di vita sano, guadagnando in benessere e salute.

- › Mangia molta frutta e verdura
- › Bevi acqua al posto delle bibite
- › Modera grassi saturi e privilegia l'olio extravergine di oliva
- › Limita l'uso di sale
- › Riduci l'uso di zucchero
- › Modera il consumo di alcool
- › Non fumare; se sei un fumatore, è meglio smettere
- › Pratica attività sportiva il più spesso possibile; fai almeno 30 minuti al giorno di attività fisica

Le persone che camminano più di tre volte a settimana riescono a evitare meglio la comparsa di disturbi della memoria e di demenza senile.

L'esperienza indica che si preserva meglio dall'invecchiamento quella fetta di popolazione che resta attiva e si mantiene un po' più magra.

Non utilizzare l'ascensore, parcheggiare la macchina a distanza, scendere dal metrò alla fermata precedente rappresentano un aiuto per fare attività fisica.

Studi recenti evidenzerebbero l'utilità di fare 10.000 passi al giorno, pari a una passeggiata di circa 7-8 Km. Va considerato che le normali attività quotidiane come fare la spesa, passeggiare con il cane, eseguire le pulizie in casa, curare il giardino o recarsi al lavoro, in termini di consumo di energia, equivalgono a circa 4.000 passi al giorno.

È preferibile cominciare l'attività fisica il prima possibile e continuare a praticarla ad ogni età. Non è mai troppo tardi per mettersi in moto!



L'IMPORTANZA DEI CONTROLLI PREVENTIVI

Ogni persona, anche a basso rischio, dovrebbe sottoporsi periodicamente ad alcune indagini di routine per accertare la propria salute cardiovascolare. I principali controlli che ti consigliamo di eseguire sono i seguenti:

- › **Pressione arteriosa** (l'aumento della pressione è il principale fattore di rischio cardiovascolare)
- › **Glicemia** (misurazione del tasso di zucchero nel sangue, valori maggiori di 100 sono indice di rischio anche cardiovascolare)
- › **Colesterolo e trigliceridi** (indicazione sul livello dei grassi circolanti nel sangue che qualora risultino elevati possono favorire l'arteriosclerosi)
- › **Uricemia** (misura dell'acido urico nel sangue il cui aumento può comportare fenomeni infiammatori dovuti all'accumulo di cristalli nei muscoli e nelle articolazioni)
- › **Funzionalità renale** (in particolare azotemia e creatinina perché alterazioni di questi valori possono avere impatti sulla pressione arteriosa).

CONCLUSIONI

Se vuoi prevenire il rischio cardiovascolare è utile che tu presti attenzione al tuo stile di vita e che ti sottoponi a controlli periodici mirati, variabili a seconda della tua età e della tua predisposizione personale al rischio. Sul tema esistono studi e ricerche che hanno analizzato e continuano ad approfondire i singoli aspetti dell'insorgenza e del contenimento del rischio cardiovascolare.

Per saperne di più ti suggeriamo di consultare i siti del "Progetto Cuore" e dell'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (INRAN), dai quali sono state tratte buona parte delle informazioni sopra indicate:

www.cuore.iss.it

www.inran.it





I Colori della Salute®

Suggerimenti per una vita sana

Questa guida è uno degli strumenti messi a punto dal Fondo Sanitario Integrativo Intesa Sanpaolo all'interno dell'iniziativa "I Colori della Salute", importante campagna di prevenzione delle malattie cardiovascolari.

**40
69**

La campagna è dedicata agli assistiti e ai loro familiari tra i **40 e i 69 anni**, la fascia di età più a rischio.



Prevede la compilazione di un **questionario online** che permette di misurare il proprio livello di rischio utilizzando le indicazioni sulle proprie abitudini e sul proprio stile di vita, nonché i risultati aggiornati dei propri esami del sangue.



Potrai compilare il questionario, accedendo all'area iscritto del sito internet del Fondo nel periodo **1° maggio - 31 ottobre 2015**.



La campagna mette a disposizione degli assistiti con rischio cardiovascolare elevato un **pacchetto diagnostico gratuito** che potrà essere fruito sino al **31 marzo 2016**.



Nell'**area riservata** del sito internet trovi l'**elenco dei centri convenzionati** di riferimento segnalati dal Fondo per questa iniziativa.



Leggi le istruzioni su **www.fondosanitariointegrativogruppointesasanpaolo.it/icoloridellasalute** per compilare il questionario e per partecipare alla campagna di prevenzione cardiovascolare.