



La prevenzione è il miglior battito

Le malattie cardiovascolari rappresentano la principale causa di morte nel mondo, ma nonostante l'elevato numero di vittime, molte di queste malattie si possono prevenire grazie a una scelta di vita sana e a una corretta gestione dei fattori di rischio.

I fattori di rischio cardiovascolari

- Età
- Familiarità/fattori genetici
- Tabagismo
- Sedentarietà/scarsa attività fisica
- Consumo rischioso e dannoso di alcol
- Scorretta alimentazione
- Sovrappeso/obesità
- Diabete mellito
- Dislipidemie
- Ipertensione arteriosa

PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI

T 035 4815515

M prenotazioni@habilita.it

habilita.it | habilitasportmedicine.it |    

Direttore Sanitario:
Dr. Umberto Bonassi

Raccomandazioni per la prevenzione

- **NIENTE FUMO**

- **FAI ATTIVITÀ FISICA**

attività fisica aerobica a intensità moderata per 150 - 300 minuti alla settimana o 5 - 10 mila passi al giorno.

- **LIMITA L'ASSUNZIONE DI ALCOLICI, ricordando che:**

- Non più di 2 unità alcoliche (U.A.) al giorno se sei un uomo tra i 18 e i 65 anni
- Non più di 1 unità alcolica al giorno se sei una donna o un over 65
- Preferibilmente durante i pasti principali, e comunque mai a digiuno

Equivalenze di 1 unità alcolica (12 g di alcol puro):

- 330 ml di birra a 4,5°
- 125 ml di vino a 12°
- 40 ml di superalcolico a 40°

- **SEGUI UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE, VARIA ED EQUILIBRATA, ATTENZIONE AL PESO CORPOREO ricordando in particolare di:**

- Prediligere il consumo di **verdura e frutta** (5 porzioni al giorno)
- Consumare **cereali integrali**
- Mangiare **pesce** (2 - 4 volte la settimana)
- Utilizzare poco olio, privilegiando quello **extravergine di oliva**
- Limitare il consumo di **sale**
- Ridurre la **carne rossa**
- Evitare **grassi di origine animale**
- Non esagerare con la **caffaina**
- Contenere l'apporto di **zuccheri**

GLI ESAMI PER LA PREVENZIONE



Visita cardiologica
con ECG



Monitoraggio
pressione sanguigna



Ecocardiogramma



Elettrocardiogramma



Elettrocardiogramma
dinamico holter



Test cardiovascolare
da sforzo