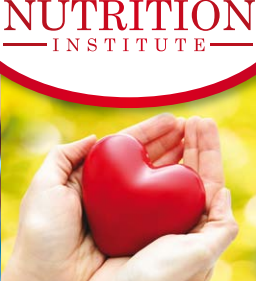


BENESSERE DEL CUORE

I quaderni #MY ENERGY - n°8



I nutrienti amici del cuore

Molti elementi nutritivi racchiusi nella frutta e nella verdura aiutano ad abbassare la pressione del sangue, a migliorare la circolazione e a favorire il benessere generale del cuore.



Potassio

Contribuisce a normalizzare la pressione sanguigna. È contenuto in **banane, prugne, kiwi, patate, zucchine, broccoli, fagioli.**



Acido folico

Riduce il livello nel sangue dell'omocisteina la quale, se troppo alta, può portare all'ostruzione delle arterie e quindi a malattie cardiovascolari e infarti. Ne sono ricchi **arance, spinaci, broccoli, asparagi.**

I nutrienti amici del cuore



Fibre

Abbassano i livelli del colesterolo cattivo LDL ed aiutano a diminuire il rischio di malattie cardiache. Ottime fonti di fibre sono ***prugne, datteri, pere, mele, piccoli frutti, piselli, fagioli e cereali integrali.***



Antiossidanti

Prevengono lo stress ossidativo e promuovono la salute cardiovascolare. Si trovano in ***ananas, kiwi, piccoli frutti, prugne, mele, cavoletti di Bruxelles, peperoni rossi, pomodori, spinaci.***

Per maggiori informazioni visita Dole.it

Il vademecum della prevenzione



Non è mai troppo presto per iniziare. Sebbene le malattie cardiache si manifestino maggiormente in età adulta, l'obesità infantile è il principale fattore di rischio che porta a sviluppare patologie più in là con gli anni. Incoraggia i bambini a mangiare sano, abituandoli ad apprezzare vari tipi di frutta e verdura, e a fare un'ora al giorno di esercizio fisico. Adottare da piccoli abitudini salutari procura benefici duraturi.



Non è mai troppo tardi per iniziare. Una dieta squilibrata abbinata ad uno stile di vita poco sano può avere conseguenze estremamente dannose ma è sempre possibile cambiare marcia. Con le scelte giuste molte condizioni critiche del cuore possono essere bloccate o addirittura migliorate.



La salute è nelle tue mani. Anche se non puoi intervenire sui fattori genetici che riguardano le possibilità di sviluppare malattie cardiache, puoi regolare la tua alimentazione e le tue abitudini per ridurre sensibilmente il rischio di patologie.

La realtà sulle malattie cardiache



Le malattie cardiovascolari sono le principali cause di morte in Italia, essendo responsabili di circa il 44% di tutti i decessi (uomini e donne).



Chi sopravvive ad un attacco cardiaco diventa un malato cronico, con una qualità della propria vita decisamente ridotta.



Una persona diabetica obesa ha maggiori probabilità di esser colpita da un ictus o da un attacco di cuore rispetto a chi mantiene il suo peso forma.



Pressione del sangue alta, sedentarietà, fumo, consumo eccessivo di alcol sono i principali fattori di rischio delle malattie cardiache.



10 consigli per il benessere del cuore

Segui i nostri consigli per proteggere il buon funzionamento del cuore e vivere in totale serenità.



1

5 porzioni al giorno.

Consuma almeno 5 porzioni al giorno di frutta e verdura per fare il pieno di fibre e nutrienti preziosi per la salute del cuore.

2

Scegli i grassi buoni.

Privilegia i grassi che hanno un effetto positivo sul sistema cardiovascolare, come quelli contenuti nell'avocado, nell'olio extra vergine di oliva e nella frutta a guscio. Limita i grassi saturi ed elimina quelli trans o idrogenati.



3

Via libera ai cereali integrali.

Mangia cereali integrali ad alto contenuto di fibre, come il riso integrale o i fiocchi d'avena, per tenere sotto controllo il livello di colesterolo.



4

Muoviti.

Punta ad almeno 30 minuti al giorno di moderata attività fisica, come una camminata veloce o una corsa: abbassa la pressione arteriosa e migliora il benessere psico-fisico.



5

Prediligi il pesce.

Mangia pesce
con alto contenuto di Omega 3,
come il salmone e la trota.



6

Occhio agli zuccheri.

Limita il consumo di bibite,
bevande zuccherate e dolci.

Lo zucchero in eccesso è collegato
al rischio di malattie cardiache.

Bevi più acqua e scegli cibi
già dolci di natura, come la frutta.



7

Taglia il sale.

Per insaporire le pietanze
utilizza erbe aromatiche e spezie
ed elimina alimenti confezionati,
ricchi di sodio.



8

Mantieni il peso forma.

Il giusto peso contribuisce a tenere sotto controllo la pressione sanguigna: preservalo con una dieta corretta ed esercizio fisico.



9

Limita l'alcol.

Non eccedere
nel consumo
di bevande alcoliche
per evitare rischi alla salute.





10

Respira lentamente.

Allevia lo stress e abbassa la pressione del sangue attraverso lo yoga e la meditazione.



Segui uno stile di vita sano! Collezione i 10 quaderni #MY ENERGY!

***Dal Dole Nutrition Institute
tutti i consigli per una vita all'insegna del benessere.***

Seguici sul blog Dole ed unisciti alla nostra comunità su FB.

Consigli, notizie, curiosità, suggerimenti, ricette
e tanto altro ancora su alimentazione, benessere e sport.



blog.dole.eu/it

 /Doleitalia