

Allegato 2 – I consigli per tenere in forma il cuore

Una **dieta sana** contribuisce a mantenere il peso ideale, che a sua volta è fondamentale per il benessere del cuore. Gli esperti consigliano 5 porzioni al giorno di **frutta e verdura**, meglio se di colore diverso e di stagione, per garantire il giusto apporto di vitamine, fibre, sali minerali ed acqua. Un'ottima alternativa alle proteine animali è costituita dai **legumi**: fagioli, piselli, ceci, lenticchie, sia freschi che secchi. Un paio di volte alla settimana è bene portare a tavola il **pesce**, un'altra fonte proteica, sia fresco che surgelato, meglio se azzurro. Tra le carni sono da prediligere quelle magre come **pollo, tacchino e coniglio**, magari cotte alla piastra o al vapore. È bene condire le pietanze con **olio extravergine d'oliva**, limitare il sale e preferire le spezie per insaporire i piatti, inserire nell'alimentazione **prodotti integrali** ricchi di fibre come pane, pasta, cereali e farine.

Al contrario va limitato il consumo di salumi e formaggi, spesso molto ricchi di grassi e sale, quello di dolci e bevande zuccherate. Moderazione con le bevande alcoliche da assumere preferibilmente durante i pasti.

L'altro fronte della prevenzione è costituito dall'**esercizio fisico**, da praticare in modo regolare e moderato per almeno 30 minuti al giorno. Altri piccoli accorgimenti possono arrecare benefici: usare la bicicletta invece che la macchina per i piccoli spostamenti, fare le scale, passeggiare all'aria aperta, stare seduti il meno possibile. Un paio di volte alla settimana sono opportune sedute di esercizi muscolari come stretching, yoga, flessioni: attività più intense, come camminate a passo veloce, nuoto e sport più volte a settimana vanno valutate con il proprio medico di fiducia.

Va ricordato infine che chi smette di fumare dimezza il rischio di malattie cardiovascolari entro appena un anno, e la riduzione prosegue progressivamente negli anni successivi. Purtroppo va ricordato che non solo il fumo attivo, ma anche quello passivo provoca danni. /red