



UOSD di DIABETOLOGIA e DIETETICA ULSS 6 EUGANEA

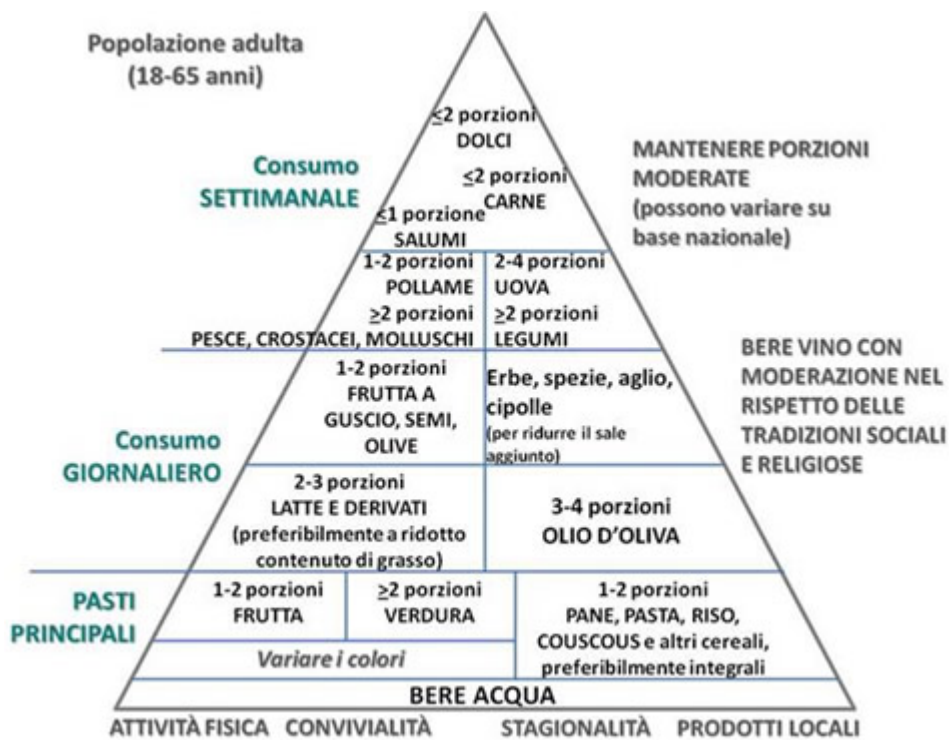
STILE di VITA e RISCHIO CARDIOVASCOLARE

Cognome: _____ Nome _____

Peso: kg _____ altezza: cm _____ BMI: _____

Fumo _____ Pressione arteriosa: ____/____

ALIMENTAZIONE: PIRAMIDE ALIMENTARE



I BENEFICI DELLA DIETA MEDITERRANEA

1. bassa incidenza di cardiopatia coronarica, di cancro al colon e di neoplasia mammaria;
2. riduzione del [colesterolo totale](#) e del [colesterolo LDL](#) (quello “cattivo”);
3. riduzione dell’obesità;
4. minore incidenza di [diabete](#), infarto, aterosclerosi, ipertensione e malattie digestive.

LA NUOVA PIRAMIDE ALIMENTARE: L’EVOLUZIONE DELLA DIETA MEDITERRANEA

La nuova piramide evidenzia l’importanza di uno stile di vita sano e il rispetto della propria cultura tradizionale. Tre i punti fondamentali:

1. l'importanza della **convivialità a tavola** (anche nella scelta degli alimenti): fare del cucinare un'attività importante. Cucinare può essere rilassante e divertente;
2. stagionalità, biodiversità, eco-friendliness (amabilità), prodotti tipici e locali: la scelta di **alimenti freschi, di stagione**, minimamente trasformati, ci assicura il massimo introito di sostanze e nutrienti salutari per la nostra dieta e rispetto per l'ambiente;
3. l'importanza basilare dell'**attività fisica**.

LA NUOVA PIRAMIDE ALIMENTARE: COSA PREVEDE

1. alla base dell'alimentazione c'è un buon apporto idrico: **almeno un litro e mezzo di acqua al giorno** (salvo diverse indicazioni mediche): bisogna bere spesso e in piccole quantità eliminando le bevande gassate e dolci
2. **frutta e verdura** devono raggiungere **almeno le 5 porzioni** al giorno introducendo i 5 colori (giallo-arancio, bianco, verde, rosso e viola)
3. cereali preferibilmente integrali: pane, pasta o cereali in chicco come riso, farro, orzo distribuiti nel corso della giornata
4. utilizzare oli vegetali a crudo preferendo l'olio extravergine di oliva nella quantità di 3 cucchiaini al giorno; inoltre si consiglia l'assunzione di frutta secca a guscio come noci, mandorle, nocciole e pinoli e di pesce azzurro limitando crostacei e molluschi ricchi in colesterolo
5. l'uso di erbe, spezie, aromi, aglio e cipolle è consigliato per insaporire il cibo fresco limitando allo stesso tempo l'uso del sale e di grassi
6. un buon ritmo fame-sazietà: preferite piccoli e semplici pasti nell'arco della giornata (es. colazione, pranzo e cena più due spuntini); una certa variazione degli alimenti nell'arco della settimana è fondamentale variare gli alimenti concessi nella settimana evitando la monotonia nelle scelte e nelle preparazioni
7. dolci con parsimonia (ci si può concedere non più di un paio di piccole porzioni alla settimana di dolci semplici e non elaborati).

SINTESI DEGLI ALIMENTI DA ASSUMERE E MODALITÀ

TUTTI I GIORNI:

- Frutta almeno due porzioni variando i colori (blu, verde, bianco, giallo-arancio e rosso)
- Verdure 2-3 porzioni variando i colori. Attenzione alle patate, che contenendo amidi, vanno a sostituire il pane e la pasta
- Pane, Pasta, Riso, cereali in chicco e Polenta sono da preferire integrali, evitando di eccedere nel loro consumo nello stesso pasto
- Vino: non più di due bicchieri al dì
- Acqua almeno un litro e mezzo al giorno
- Spezie: permettono di ridurre la quantità di sale per insaporire il cibo.
- Latte e yogurt scremati o parzialmente scremati
- Olio di oliva o di semi: preferire quello extravergine di oliva, 2-3 cucchiaini per condire
- Frutta secca con guscio (es. 2-3 noci oppure 5-6 mandorle)
-

TRE PORZIONI LA SETTIMANA

- Pesce azzurro (tipo sarde, sardine, sgombro, salmone preferendo il pesce fresco pescato o surgelato in filetto tal quale)
- Legumi (es. fagioli, ceci, lenticchie, fave, piselli da utilizzare in associazione al primo piatto o in alternativa al secondo piatto)

FINO A DUE PORZIONI LA SETTIMANA

- Carni bianche da preferire rispetto alle carni rosse
- Uova, comprendendo quelle usate come ingrediente
- Dolci (semplici e non elaborati) il meno possibile in quanto ricchi di grassi e zuccheri

NON PIU' DI UNA VOLTA LA SETTIMANA

Salumi, preferibilmente magri (bresaola, prosciutto crudo...)

Tutti i giorni usare la minore quantità di sale, preferendo quello iodato. Il sale aumenta la pressione. Una dieta povera di sodio è sufficiente per abbassare la pressione arteriosa sistolica di 7 mm di mercurio (Hg).

ATTIVITA' FISICA

Al fine di determinare un effetto positivo sul benessere generale dell'individuo, contribuendo altresì alla prevenzione delle malattie cardiovascolari, favorire il mantenimento di un peso corporeo ottimale, ridurre il rischio di malattia cardiovascolare e migliorare la qualità di vita percepita, sono consigliati almeno 150 minuti/settimana di attività fisica aerobica di intensità moderata (50-70% della frequenza cardiaca massima) e/o almeno 90 minuti/settimana di esercizio fisico intenso (>70% della frequenza cardiaca massima). L'attività fisica deve essere distribuita in almeno su 3 giorni la settimana e non ci devono essere più di 2 giorni consecutivi senza attività.

Per iniziare un'attività fisica non occorre strafare: cominciamo, ad esempio, a **camminare** di più ed a non utilizzare l'ascensore fino al terzo piano, per poi aumentare di un piano (sempre a piedi) ogni settimana successiva, fino a compiere l'intera salita senza l'ascensore; con un po' di allenamento non ansimeremo più e ci sentiremo meglio. L'**allenamento**, infatti, è molto importante in quanto favorisce l'adattamento progressivo allo sforzo da parte del sistema circolatorio, del metabolismo e dell'apparato muscolare.

Quando si cammina occorre farlo con ritmo regolare, senza strappi o accelerazioni, respirando profondamente e regolarmente mentre si cammina. È consigliabile iniziare con 15 minuti di camminata al giorno, aumentando di 5 minuti ogni giorno, fino ad arrivare a 1 ora di cammino giornaliero. L'ideale sarebbe farlo in un parco, in un bosco o in una zona alberata. Quando si è in grado di camminare 1 ora senza sentirsi stanchi si può provare ad aumentare il ritmo della camminata.

Un buon metodo di controllo del proprio corpo è la verifica del battito cardiaco, che si può effettuare ponendo il dito sul polso o sul lato della trachea in corrispondenza dell'arteria giugulare. Durante l'esercizio fisico, le pulsazioni non devono mai superare

– **140 battiti al minuto nei soggetti con meno di 30 anni**

– **130 battiti fra 30 e 50 anni**

– **120 battiti dopo i 50 anni**

Oltre questi livelli bisogna ridurre lo sforzo e, se la frequenza non scende, occorre fermarsi e riposare. Se dall'attività fisica si volesse passare allo sport vero e proprio occorrerà parlarne con il proprio medico, valutando il tipo di sport e le precauzioni necessarie.

FUMO

Il fumo compreso quello delle sigarette elettroniche è dannoso per l'apparato cardiovascolare perché aumenta la frequenza cardiaca e la pressione.

É pertanto raccomandato smettere, chi già ha pensato di farlo e c'è riuscito per un periodo anche se breve ha più probabilità di riuscirci con successo.

Presso il SERT di via dei Colli Padova, vengono organizzati dei corsi e dei gruppi, anche con orari compatibili con chi lavora, per favorire la desuefazione dalla nicotina e smetterevdi fumare. Per appuntamenti telefonare allo 0498216945

STILE di VITA

Lo stress psico-fisico e le tensioni emotive aumentano il rischio cardiovascolare perché favoriscono l'aumento della pressione arteriosa e della frequenza cardiaca. Tale stile di vita è fonte di altri disturbi conseguenti alla somatizzazione: cefalee, disturbi intestinali ed altro.

É pertanto raccomandato concedersi momenti che permettano il recupero della tranquillità: letture, musica ed hobby vari.

Bibliografia: Rac Raccomandazioni 2013-14 La terapia medica nutrizionale Associazione medica nutrizionale