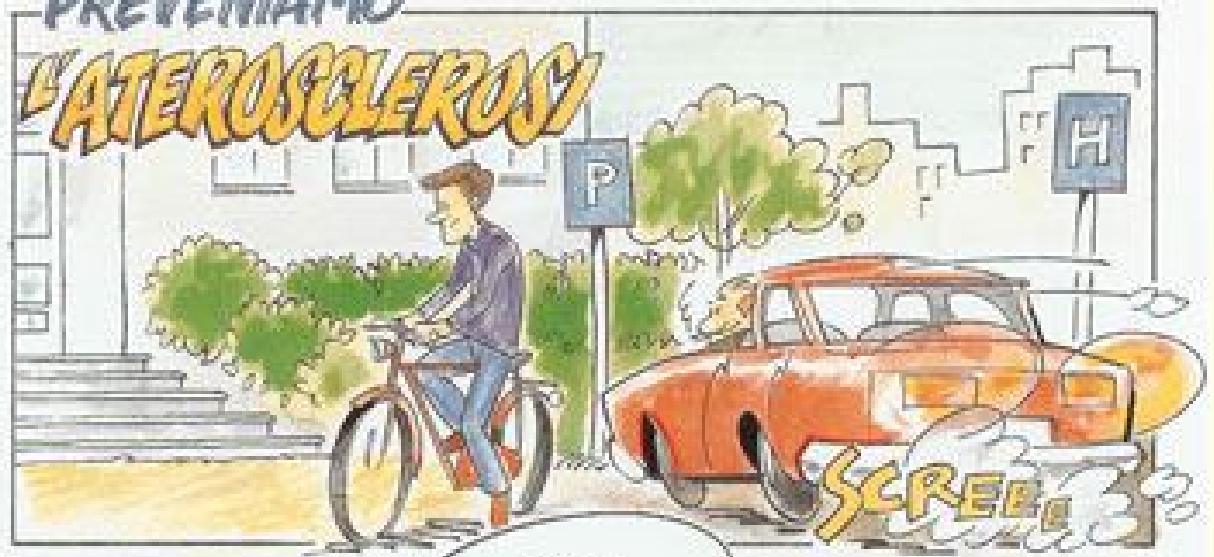




## PREVENZIONE A FUMETTI

# PREVENIAMO L'ATEROSCLEROSI













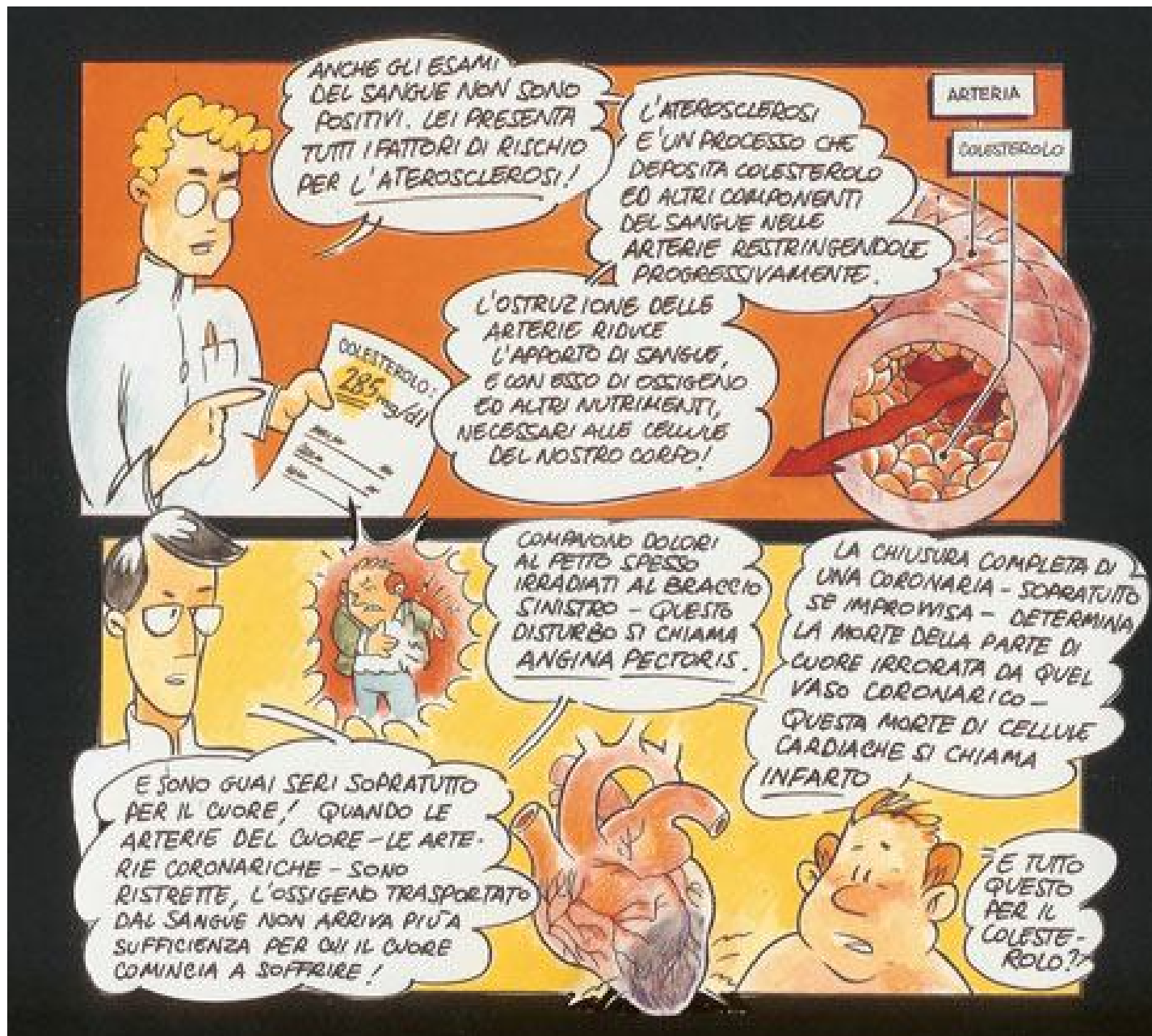














CASPITA,  
LI HO PRIGIATI TUTTI  
I FATTORI DI RISCHIO  
DELL'ATEROSCLEROSI!



SPERO CHE,  
SE IL CUORE E'  
COSI' MALRIDOTTO  
ALMENO GLI ALTRI  
ORGANI SIANO  
A POSTO!



CARO SIGNORE  
GIORGIO!  
PURTROPPO  
L'ATEROSCLEROSI  
NON COLPISCE  
SOLO IL CUORE!  
PUO' DETERMI-  
NARE ALTRI  
GVAI!

OSTRUISCE LE ARTERIE  
DEL CERVELLO CAUSANDO  
- A VOLTE - TURBE DELLA MEMORIA,  
CONFUSIONE, VERTIGINI...



PUO' COLPIRE  
LE ARTERIE CHE  
PORTANO SANGUE  
AGLI ARTI INFE-  
RIORI CAUSANDO  
- ALL'INIZIO -  
DOLORI ALLE  
GAMBE...

... E NEI CASI  
PIU' GRAVI  
LA TROMBOSI  
E L'ICTUS  
CEREBRALE!





INFATTI L'ASTENSIONE DAL FUMO E LA DIMINUIZIONE DI CIRCA IL 20% DEI VALORI DEL COLESTEROLO SONO IN GRADO DI DETERMINARE UNA SIGNIFICATIVA RIDUZIONE DELLA MORTALITA' CARDIOVASCOLARE! MA VEDIAMO QUALI SONO LE ARMI PER COMBATTERE L'ATEROSCLEROSI...

RIDURRE IL COLESTEROLO A VALORI IL PIU' POSSIBILE VICINI A QUELLI CONSIGLIATI.

DA 18 A 30 ANNI

OLTRE I 30 ANNI

MINORI DI 18 ANNI

MAX 160mg/100ml

180mg/100ml

MAX 200mg/100ml

QUESTO E' POSSIBILE EVITANDO DI MANGIARE CIBI AD ALTO CONTENUTO DI COLESTEROLO E DI GRASSI ANIMALI.

LA PRATICA REGOLARE ALMENO TRE VOLTE ALLA SETTIMANA PER CIRCA MEZZ'ORA DI ATTIVITA' FISICA DI MODERATA INTENSITA' - JOGGING - BICICLETTA - NUOTO - SCI DI FONDO ...

... E' IN GRADO DI RIDURRE SIGNIFICATIVAMENTE I LIVELLI DI COLESTEROLO ELEVANDO QUELLA COMPONENTE DI COLESTEROLO BUONO - HDL - IN GRADO DI PULIRE LE ARTERIE.





ABBASSARE LA  
PRESSIONE ARTERIOSA  
AL DI SOTTO DI 140/90 mmHg



L'IPERTENSIONE PUO' CAUSARE  
L'ICTUS CEREBRALE O DAN-  
NESSARE IRREVERIBILMENTE  
CUORE, OCCHI E RENI.

PER RIDURRE L'IPER-  
TENSIONE, PRIMA DI  
RICORRERE  
A FARMACI  
BISOGNA...



→ RIDURRE  
IL PESO  
CORPOREO  
QUANDO  
VI SIA  
SOVRAPPESO.

E ELIMINARE  
DALLA DIETA IL SALE...

**NO**



... MANGIARE ABBONDANTE-  
MENTE FRUTTA E VERDURA.



UNA DIETA POVERA DI SALE  
E RICCA DI POTASSIO  
-CONTENUTO NELLA FRUTTA-  
E UNA REGOLARE PRATICA  
SPORTIVA SONO IN GRADO  
DI CORREGGERE  
LIEVI IPERTEN-  
SIONI SENZA  
DOVER RICOR-  
RERE ALL'USO  
DI MEDICINE.



PREVENIRE IL DIABETE  
LIMITANDO IL CONSUMO  
DI CIBI E BEVANDE  
ZUCCHERATE...



... E NON ZUCCHERANDO  
ECESSIVAMENTE  
TE' E CAFFE'.

MODERARE IL CONSUMO  
DI ALCOOL -

VINO, BIRRA E LIQUORI  
NON VANNO ASSOLUTAMENTE  
ASSUNTI DA BAMBINI E  
ADOLESCENTI.



**NO**



SOLO UNA MODICA QUANTITA' DI VINO - 1/2 LITRO - O DI BIRRA - 3/4 DI LITRO - AL GIORNO E' CONSENTITA AGLI ADULTI.



QUANDO PERCI' SI SUPERANO QUESTI LIVELLI, IL RISCHIO DI DANNI ALL'ORGANISMO AUMENTA COLL'AUMENTARE DELL'ASSUNZIONE.



PRATICARE UNA ATTIVITA' SPORTIVA ALL'ARIA APERTA AIUTA A CORREGGERE GRAN PARTE DEI FATTORI DI RISCHIO DELL'ATEROSCLEROSI.



PURCHE' PRATICATA PER LUNGI PERIODI - ALMENO 1/2 ORA - E CON INTENSITA' MODERATA - 50% DELLO SFORZO MASSIMO - AIUTA AD ABBASSARE LA PRESSIONE ARTERIOSA.

110/70 mmHg



... AD ABBASSARE I LIVELLI DI COLESTEROLO TOTALE - BEVENDO IL COLESTEROLO HDL - A BRUCIARE GRASSI E ZUCCHERI, AD ELIMINARE IL GRASSO SUPERFLUO ED A PREVENIRE IL DIABETE!

QUESTI PICCOLI ACCORGIMENTI SONO UNA TERAPIA VALIDA PER TUTTI!



