POLIAMBULATORIO UNIVERSITARIO E DI MEDICINA DELLO SPORT "FORO ITALICO" ROMA

POLIAMBULATORIO UNIVERSITARIO E DI MEDICINA DELLO SPORT

"Pillole di Benessere"

Le sane abitudini per un corretto stile di vita

P — PREVENZIONE

A — ALIMENTAZIONE

M — MOVIMENTO

Prevenzione dell'Ictus

CALENDARIO DEL BENESSERE 2021

• Febbraio •

Il benessere della Pelle

Dr. Stefano Iraci

• Marzo •

Il benessere del Cuore

Prof. Fabio Pigozzi

• Aprile •

Il benessere della Colonna Vertebrale

Dr. Roberto Arena

• Maggio •

Il benessere a Tavola

Dr. Gabriele di Bartolomeo

• Giugno •

Prevenzione degli Inestetismi Vascolari

Dr. Stefano Iraci

• Luglio •

Benessere della Vista

Dr.ssa Emilia Cantera

•Settembre•

Benessere dell'Udito

Prof. Giorgio Bandiera

• Ottobre •

Prevenzione dell'Ictus

Dr.ssa Marianna Gazzetti

•Novembre•

Insonnia e benessere del Sonno

Dr. Mauro Giannini

•Dicembre •

Il benessere del Corpo

Dr. Gabriele di Bartolomeo

Prevenzione dell'Ictus

IL MEDICO CONSIGLIA

A cura della Dott.ssa Marianna Gazzetti
Specialista in Chirurgia Vascolare

PREVENZIONE

Cambiare lo stile di vita
Uno stile di vita più regolare ed attento, associato ad abitudini più sane, permetterà un maggiore controllo dei fattori di rischio come fumo, colesterolo, ipertensione, diabete

Esami di screening e controllo
Effettuare regolarmente e periodicamente esami per la valutazione dell'ipertensione arteriosa, del livello di colesterolo, della glicemia e della fibrillazione atriale consentirà di ridurre il rischio

Smettere di fumare
Abolire l'utilizzo del tabacco riduce drasticamente il rischio.
Dopo 5 anni il rischio è paragonabile a quello di un non fumatore

Attività fisica
Lo svolgimento regolare di una attività fisica (movimento) riduce il rischio di comparsa di ictus in maniera importante. Nuoto o la camminata veloce per almeno 3 volte a settimana sono l'ideale

Mantenere la pressione arteriosa a livelli ottimali
È stato dimostrato che più alta è la pressione arteriosa, maggiore il rischio di danni sulle pareti dei vasi sanguigni e maggiore il rischio di alterazioni che a lungo andare possono generare un ICTUS, sia ischemico che emorragico

ALIMENTAZIONE

Seguire una dieta equilibrata e bilanciata
L'alimentazione ha una grandissima influenza sulla salute e sul benessere ed è responsabile di molti dei fattori di rischio ICTUS come diabete, colesterolo alto, ipertensione e sovrappeso

Ridurre il consumo di grassi e condimenti di origine animale
Privilegiare i grassi di origine vegetale come l'olio extravergine d'oliva.
Ridurre il consumo di carni rosse, fritti e zucchero

Aumentare il consumo di pesce, frutta e verdura, cereali integrali e legumi
Consumare pesce almeno 2 volte alla settimana, soprattutto salmone, pesce spada, pesce azzurro o trota.
Consumare almeno 3 porzioni di frutta e almeno 2 porzioni di verdura al giorno

Ridurre fortemente il consumo di sale
Ridurre l'apporto di sale a massimo 5 gr. al giorno

Limitare gli alcolici
Bere non più di 2 bicchieri di vino al giorno

Prevenzione dell'Ictus

MOVIMENTO

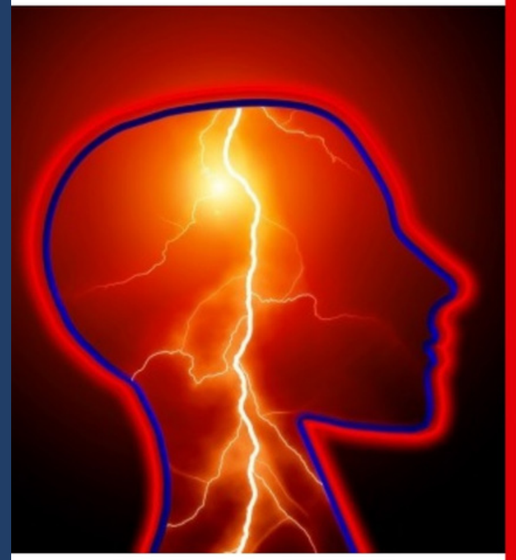
Camminare almeno 1ora al giorno

Non rimanere seduti per troppo tempo
Se si svolge un lavoro di ufficio effettuare delle passeggiate di almeno 5 minuti ogni 50 minuti

Prediligere l'attività motoria ai meccanismi di trasporto
Fare le scale al posto di utilizzare scale mobili o ascensori

Andare a lavorare a piedi o in bicicletta
Evitare la macchina per piccoli spostamenti

ESAMI CONSIGLIATI



Prevenzione dell'Ictus

a cura della
Dott.ssa Marianna Gazzetti

ESAME CONSIGLIATO

Ecocolordoppler tronchi sovraortici

POLIAMBULATORIO UNIVERSITARIO E DI MEDICINA DELLO SPORT

Via Leopoldo Franchetti 2/A, 00135 Roma

I NOSTRI SERVIZI

- **Medicina dello sport**
- **Dietologia applicata allo sport**
- **Cardiologia**
- **Fisiatria**
- **Ortopedia**
- **Fisioterapia**
- **Otorinolaringoiatria**
- **Oftalmologia**
- **Neurologia**
- **Dermatologia**

PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI

0686998990

3420651388

poliambulatorio@fondazioneuniroma4.it

www.fondazioneuniversitariaforoitalico.it/poliambulatorio

poliambulatorio_foro_italico

Poliambulatorio Universitario e di Medicina dello Sport