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

Il Cuore

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

IL CUORE

IL MEDICO CONSIGLIA

A cura del Prof. Fabio Pigozzi

Specialista in Cardiologia e in Medicina dello Sport

P PREVENZIONE

Intervenire sui principali fattori di rischio per patologie cardiovascolari, tra cui:

- **sedentarietà**
- **sovrappeso e obesità**
- **ipertensione arteriosa**
- **dislipidemia**
- **diabete**
- **fumo**

Evitare il fumo, uno dei principali fattori di rischio cardiovascolare perchè:

- **riduce l'ossigenazione del sangue e conseguentemente anche del cuore**
- **aumenta la pressione arteriosa e la frequenza cardiaca**
- **danneggia l'endotelio vascolare favorendo l'insorgenza di lesioni aterosclerotiche causa di patologie quali ictus, infarto miocardico, demenza vascolare**

Non è mai troppo tardi per smettere di fumare. Il rischio di malattie cardiovascolari si riduce negli ex fumatori dopo circa un anno e dopo venti anni il rischio è quasi sovrapponibile a quello di chi non ha mai fumato

E' consigliabile effettuare annualmente dopo i 35 anni, oltre agli esami ematochimici di routine, uno Screening diagnostico cardiovascolare specifico:

- **Elettrocardiogramma e visita cardiologica**
- **Ecocardiogramma**
- **Test da sforzo al cicloergometro**

A ALIMENTAZIONE

Seguire regole nutrizionali utili per il benessere del cuore:

- **Ridurre il consumo di sale (meno di 5 grammi al giorno) e cibi ricchi di sale (pane e prodotti da forno, alimenti sotto sale o sott'olio, insaccati e formaggi stagionati)**
- **Contenere il consumo di bevande zuccherate, alcolici e superalcolici**
- **Preferire le carni bianche (tacchino, pollo, vitello, maiale, agnello, capretto, coniglio) e limitare quelle rosse (max 100 g 2 volte a settimana)**
- **Consumare il pesce a 3-4 volte la settimana, con preferenza di pesce azzurro ad alto contenuto di acidi grassi Omega 3**
- **Ridurre l'apporto dietetico di carni rosse lavorate come salumi, insaccati e carne in scatola a non più di 1 volta alla settimana**
- **Mangiare non più di 4 uova a settimana**
- **Preferire i grassi di origine vegetale, quali l'olio extra vergine di oliva, evitando il più possibile quelli animali (burro, lardo ecc.). Scegliere latte e yogurt scremati o parzialmente scremati**
- **Preferire cotture al vapore, alla griglia e al cartoccio per carne e pesce; al vapore, bollite o al forno per le verdure. Evitare i fritti**

In caso di sovrappeso e/o obesità associare, su indicazione del medico, una dieta a basso contenuto calorico

IL CUORE

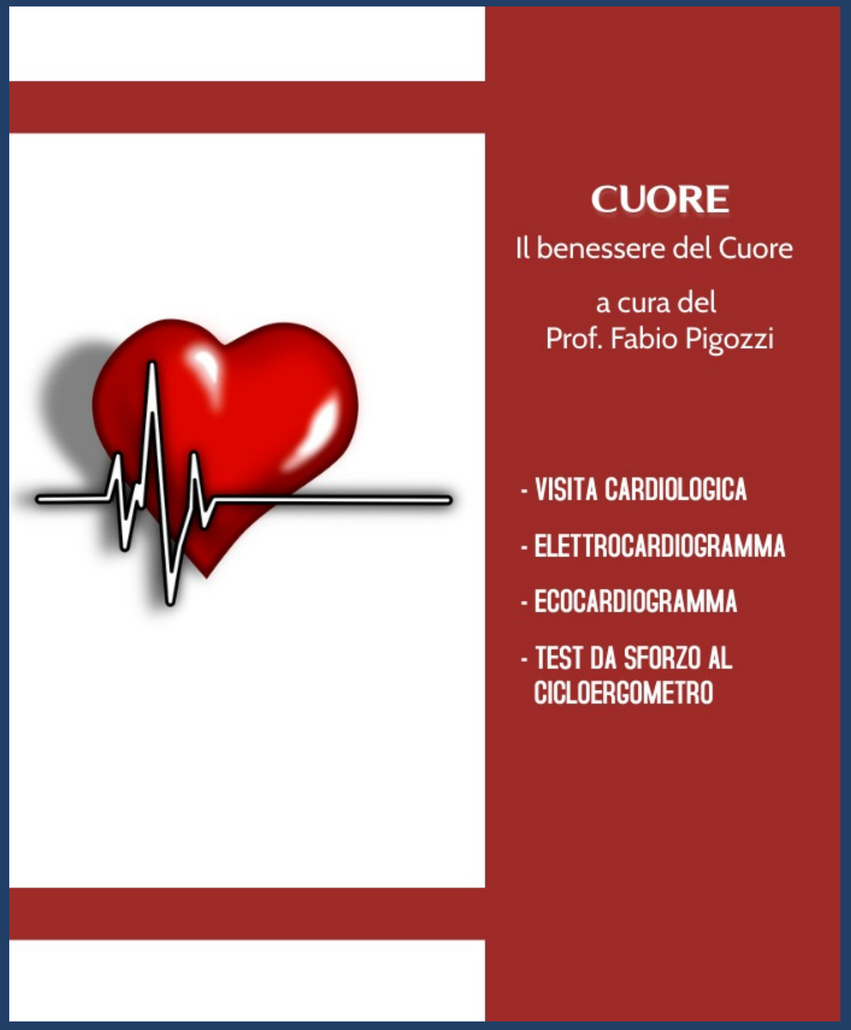
MOVIMENTO

La sedentarietà è un fattore di rischio per lo sviluppo delle malattie cardiovascolari, quindi è importante svolgere regolarmente attività fisica:

- **La riduzione del rischio si raggiunge già con un'attività fisica moderata, per esempio camminare a passo veloce per almeno 30 minuti al giorno per cinque giorni alla settimana**
- **Vanno preferite attività aerobiche come ad esempio marcia, ciclismo e nuoto**

Prima di iniziare un programma di attività fisica, è sempre consigliabile effettuare una valutazione medico-sportiva per escludere eventuali elementi di rischio ovvero, in presenza di patologie, ricevere indicazioni sul tipo di esercizio più appropriato

IL NOSTRO CHECK UP



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