

CERCA DI ESSERE ATTIVO

Sedentarietà e inattività fisica comportano innumerevoli rischi per la salute e contribuiscono allo sviluppo delle malattie cardiovascolari.

Con la pratica di un'attività fisica regolare il cuore diventa più robusto e resistente alla fatica.

E' pertanto indispensabile ridurre il più possibile i comportamenti sedentari e incoraggiare anche semplici movimenti quotidiani come camminare, andare in bicicletta, ballare, giocare, fare giardinaggio e lavori domestici.

Le recenti linee guida dell'OMS suggeriscono di svolgere esercizi di tipo aerobico (camminata a passo svelto, bicicletta o cyclette o corsetta) per almeno 150-300 minuti a settimana a intensità moderata o per almeno 75 150 minuti a intensità vigorosa, ed è comunque possibile la combinazione delle due modalità.



Ambulatorio
**DISTURBI COMPORTAMENTO ALIMENTARE
E MALATTIE METABOLICHE**

edificio 1 A, Il piano
Nucleo antico
Ospedale di Piacenza,

via Taverna, 49
0523.302476

In collaborazione con Cardiologia



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Piacenza



INDICAZIONI DIETETICHE PER IL PAZIENTE CARDIOPATICO

Opuscolo realizzato da

**AMBULATORIO DISTURBI COMPORTAMENTO ALIMENTARE
E MALATTIE METABOLICHE**

Jessica Rolla, medico dietologo
Elisa Carrai, dietista

MANTIENITI IN FORMA

Mantenersi nell'intervallo del normopeso può essere uno dei migliori comportamenti per restare in salute.

Misura il tuo indice di massa corporea (IMC o BMI).

Puoi calcolarlo dividendo il tuo peso espresso in chilogrammi (kg), per il quadrato della tua statura espressa in metri (m).

CLASSIFICAZIONE	Classe di obesità	BMI	BODY MASS INDEX	Rischio patologie associate
SOTTOPESO		< 18,5		Basso
NORMOPESO		18,5 - 24,9		Nessuno
SOVRAPPESO		25,0 - 29,9		Aumentato
OBESITÀ LIEVE	I	30,0 - 34,9		Elevato
OBESITÀ MODERATA	II	35,0 - 39,9		Molto elevato
OBESITÀ GRAVE	III	> 40,0		Estremamente elevato

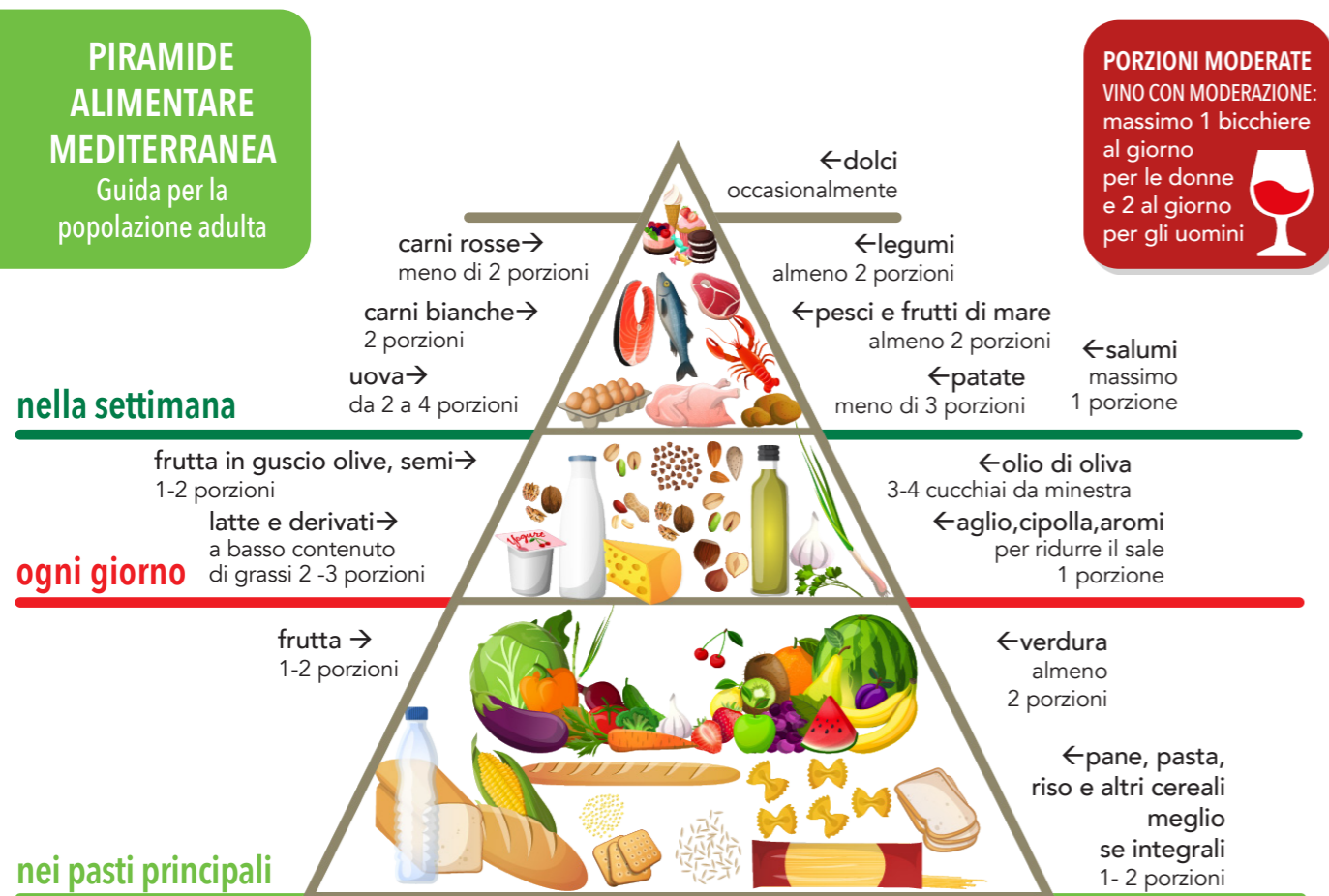
AUMENTO DEL RISCHIO	
♂ UOMINI	> 94,0
♀ DONNE	> 80,0

↑
calcola anche la tua circonferenza vita

L'eccesso di peso e l'incremento della circonferenza vita possono infatti aumentare il rischio di insorgenza di alcune malattie cardiovascolari e metaboliche, come il diabete, l'ipertensione arteriosa, alcuni tipi di cancro, l'insufficienza respiratoria (apnee notturne) e patologie osteoarticolari.

Nel paziente cardiopatico e obeso è quindi di fondamentale importanza un corretto stile di vita per ridurre i fattori di rischio.

Segui un'alimentazione bilanciata



LA PIRAMIDE ALIMENTARE fornisce una rappresentazione grafica della frequenza ideale di consumo di alcuni alimenti. Il modello mediterraneo privilegia il consumo di ortaggi, frutta, cereali, prevalentemente integrali, e legumi, include un moderato consumo di pesci e crostacei, carne bianca, uova, latticini e derivati.

Il consumo di carni rosse, salumi e alimenti ricchi in zuccheri semplici e grassi è, al contrario, ridotto sia come frequenza sia come quantità.

Cosa è consigliato consumare durante la settimana

- **Pesce** → almeno 2-3 volte
- **Carne bianca** → 2-3 volte
- **Carne rossa** → massimo 1 volta



- **Legumi** → almeno 2-3 volte
- **Salumi consigliati** → massimo 2 volte
- **Formaggi consigliati** → massimo 2 volte
- **Uova** → massimo 2 alla settimana



Preferisci

- ♥ **Cereali integrali** (pane, pasta, riso...)
- ♥ **Pesce** in particolare ricco di omega 3 come il pesce azzurro (per esempio acciuga o alice, sardina e sgombro)
- ♥ **Latte e derivati scremati** (yogurt e formaggi magri per esempio ricotta, fiocchi di latte)

- ♥ **Carne bianca** (pollo, tacchino e coniglio) privata del grasso visibile
- ♥ **Legumi** (piselli, fagioli, ceci e soia)
- ♥ **Verdura e frutta fresca**



Utilizza

metodi semplici di cottura: al forno, al vapore, lessato, al cartoccio e ai ferri.

Per condire scegli l'olio extra vergine di oliva a crudo e, in sostituzione al sale, utilizza spezie, erbe aromatiche, aceto e succo di limone.

Limita

- **Sale da cucina:** ridurre il sale aggiunto alle pietanze durante e dopo la cottura
- **Carni rosse**
- **Salumi**, preferendo il prosciutto cotto e crudo sgrassati o la bresaola
- **Formaggi, in particolare i più grassi:** caciotta, caciocavallo, gorgonzola e fontina
- **Uova**
- **Prodotti da forno** (grissini, cracker e altri alimenti simili conditi...)
- **Vino**

Fai attenzione a

- **Burro, lardo strutto, margarina, olio di palma e di cotto**
- **Salumi e insaccati** (salame, mortadella, pancetta, wurstel, e coppa)
- **Cibi confezionati e alimenti fast food**
- **Snack salati**
- **Fritture e cibi pronti elaborati**
- **Alimenti conservati sotto sale e sott'olio**
- **Latte e derivati interi**
- **Dolciumi vari**
- **Bevande zuccherate**
- **Superalcolici**