

SALUTE



90



0



## Eccessi di cibo e alcol, fumo: 17 pessime abitudini per il cuore (e come fare per evitarle)

Le malattie cardiovascolari sono una delle piaghe dei nostri tempi, ma gli esperti dell'Unità Prevenzione Aterosclerosi del Centro Cardiologico **Monzino** IRCCS di Milano concordano sul fatto che per ridurre il rischio di patologie siano spesso sufficienti alcuni cambiamenti nello stile di vita quotidiano.

di Simona Marchetti

1 di 18

### Fumare (o vivere con un fumatore)

Il fumo è un'autentica catastrofe per il cuore, perché favorisce la formazione di placche aterosclerotiche e di coaguli di sangue (trombi), che possono bloccare il flusso sanguigno e ostruire così le arterie.

Il consiglio: «Non iniziare a fumare - spiega il dottor Pablo Werba, responsabile dell'Unità Prevenzione Aterosclerosi del Centro Cardiologico **Monzino**, IRCCS, di Milano -, perché fa male a se stessi, ma anche a chi aspira il fumo in forma passiva. Ed è altrettanto importante non farsi attirare dalla sigaretta in età giovanile, visto che iniziare a fumare dopo i 26 anni è piuttosto infrequente». Ma se si è già cascati nella trappola del fumo è fondamentale uscire subito. Uno studio recente dimostra infatti che il guadagno medio di anni di vita è maggiore quanto prima si smette (di 10 anni con stop tra 25 e 34 anni, di 9 anni con stop tra 35 e 44 anni, di 6 anni con stop tra 45 e 54 anni e di 4 anni con stop tra 55 e 64 anni). Senza contare il miglioramento dello stato di salute generale e il risparmio economico.



(Foto Pixabay)



- 1 **Fumare (o vivere con un fumatore)** >
- 2 Fare poca attività fisica e poco movimento >
- 3 Fare attività fisica intensa senza essere in forma >
- 4 Ignorare il russamento >
- 5 Non prestare attenzione alla salute della bocca >
- 6 Non tenere sotto controllo stress, aggressività e depressione >
- 7 Starsene per conto proprio >
- 8 Bere (troppi) alcolici >
- 9 Consumare troppo sale >
- 10 Mangiare troppa carne rossa >
- 11 Non consumare abbastanza frutta e verdura >
- 12 Mangiare in eccesso >
- 13 Consumare cibi ipercalorici >
- 14 Credere che i problemi di cuore «non colpiranno me» >
- 15 Non considerare i pericoli perché silenziosi >

SALUTE

## Eccessi di cibo e alcol, fumo: 17 pessime abitudini per il cuore (e come fare per evitarle)

Le malattie cardiovascolari sono una delle piaghe dei nostri tempi, ma gli esperti dell'Unità Prevenzione Aterosclerosi del Centro Cardiologico **Monzino** IRCCS di Milano concordano sul fatto che per ridurre il rischio di patologie siano spesso sufficienti alcuni cambiamenti nello stile di vita quotidiano.

di **Simona Marchetti**



2 di 18



### Fare poca attività fisica e poco movimento

Non fare almeno 30 minuti di attività fisica d'intensità moderata 5 volte alla settimana o 20 minuti 3 volte alla settimana di attività fisica intensa (o una combinazione di entrambe) mette a rischio la salute del cuore. E passare numerose ore al giorno seduti davanti a un pc, alla tv, in macchina o sui mezzi di trasporto non fa che peggiorare la situazione.

Il consiglio: «Bisogna sforzarsi di fare sufficiente e costante attività fisica extra-lavorativa», raccomanda ancora il dottor Werba, avallando le indicazioni della collega americana Harmony R. Reynolds, direttore associato del Cardiovascular Clinical Research Center di New York, che [sul sito Health.com](http://sul sito Health.com) suggerisce di combattere la sedentarietà «facendo qualche breve passeggiata per sgranchirsi le gambe e alzandosi in piedi quando si parla al telefono in ufficio».



(Foto Pixabay)

- 1 Fumare (o vivere con un fumatore) >
- 2 **Fare poca attività fisica e poco movimento** >
- 3 Fare attività fisica intensa senza essere in forma >
- 4 Ignorare il russamento >
- 5 Non prestare attenzione alla salute della bocca >
- 6 Non tenere sotto controllo stress, aggressività e depressione >
- 7 Starsene per conto proprio >
- 8 Bere (troppi) alcolici >
- 9 Consumare troppo sale >
- 10 Mangiare troppa carne rossa >
- 11 Non consumare abbastanza frutta e verdura >
- 12 Mangiare in eccesso >
- 13 Consumare cibi ipercalorici >
- 14 Credere che i problemi di cuore «non colpiranno me» >



90



0



SALUTE

## Eccessi di cibo e alcol, fumo: 17 pessime abitudini per il cuore (e come fare per evitarle)

Le malattie cardiovascolari sono una delle piaghe dei nostri tempi, ma gli esperti dell'Unità Prevenzione Aterosclerosi del Centro Cardiologico **Monzino** IRCCS di Milano concordano sul fatto che per ridurre il rischio di patologie siano spesso sufficienti alcuni cambiamenti nello stile di vita quotidiano.

di **Simona Marchetti**



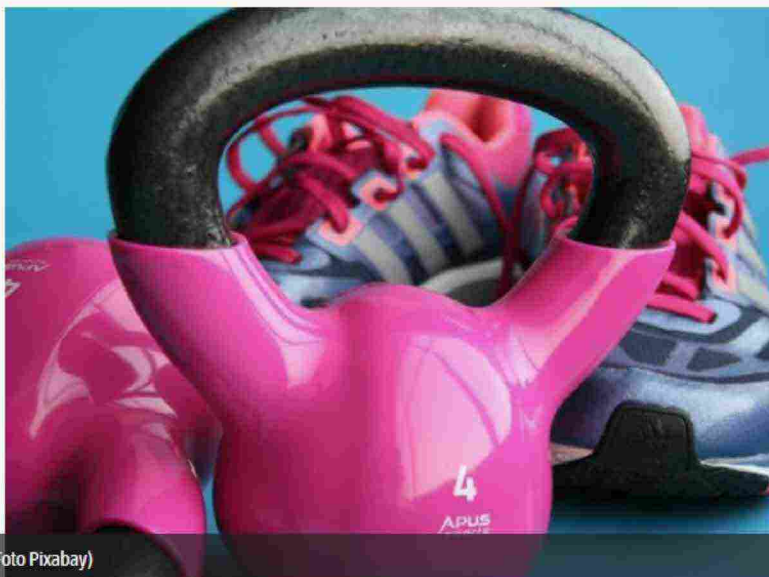
3 di 18



### Fare attività fisica intensa senza essere in forma

Si potrebbe chiamare «sindrome del guerriero del fine settimana» ed è quella particolare condizione che spinge le persone (in genere 40-50enni) ad allenarsi episodicamente fino allo sfinimento, per poi mollare tutto. «Quello dell'«infarto dello spalatore di neve» è un buon esempio per dimostrare quanto sia rischioso per il cuore mettersi a fare un esercizio estenuante senza una progressiva e sufficiente preparazione fisica», spiega Werba.

Il consiglio: «Quando si tratta di esercizio fisico, è più saggio puntare su progressività, regolarità e costanza», sottolinea Judith S. Hochman, direttore del Cardiovascular Clinical Research Center della New York University.



(Foto Pixabay)

- 1 Fumare (o vivere con un fumatore) >
- 2 Fare poca attività fisica e poco movimento >
- 3 **Fare attività fisica intensa senza essere in forma** >
- 4 Ignorare il russamento >
- 5 Non prestare attenzione alla salute della bocca >
- 6 Non tenere sotto controllo stress, aggressività e depressione >
- 7 Starsene per conto proprio >
- 8 Bere (troppi) alcolici >
- 9 Consumare troppo sale >
- 10 Mangiare troppa carne rossa >
- 11 Non consumare abbastanza frutta e verdura >
- 12 Mangiare in eccesso >
- 13 Consumare cibi ipercalorici >



SALUTE

## Eccessi di cibo e alcol, fumo: 17 pessime abitudini per il cuore (e come fare per evitarle)

Le malattie cardiovascolari sono una delle piaghe dei nostri tempi, ma gli esperti dell'Unità Prevenzione Aterosclerosi del Centro Cardiologico **Monzino** IRCCS di Milano concordano sul fatto che per ridurre il rischio di patologie siano spesso sufficienti alcuni cambiamenti nello stile di vita quotidiano.

di Simona Marchetti



4 di 18



### Ignorare il russamento

Lungi dal fatto di essere solo un fastidio per gli altri, in realtà il russamento può essere il sintomo di qualcosa di più serio, come un'apnea ostruttiva del sonno (che in inglese è descritta con l'acronimo "OSAS"), caratterizzata dall'interruzione del respiro durante il sonno che può far schizzare alle stelle la pressione sanguigna. E non solo. «Chi soffre di OSAS ha un maggior rischio di malattie cardiache come aritmie e infarto, così come di ictus», avverte Werba, esperto dell'Unità Prevenzione Aterosclerosi del Centro Cardiologico **Monzino**. In genere, i soggetti più a rischio sono le persone sovrappeso o obese, ma anche chi è magro può soffrire dello stesso disturbo.

Il consiglio: «Chi russa e si sveglia sentendosi spesso stanco o affaticato farebbe bene a parlarne col proprio medico, per escludere la possibilità di un'apnea notturna», suggerisce il dottor Robert Ostfeld, direttore di preventiva al Montefiore Health System di New York. «Ma a volte i sintomi "spia" sono più subdoli - precisa ancora Werba -, come la sonnolenza durante la guida, l'irritabilità o le difficoltà a concentrarsi durante la giornata».



(Foto Archivio Corriere)

- 1 Fumare (o vivere con un fumatore) >
- 2 Fare poca attività fisica e poco movimento >
- 3 Fare attività fisica intensa senza essere in forma >
- 4 **Ignorare il russamento** >
- 5 Non prestare attenzione alla salute della bocca >
- 6 Non tenere sotto controllo stress, aggressività e depressione >
- 7 Starsene per conto proprio >
- 8 Bere (troppi) alcolici >
- 9 Consumare troppo sale >
- 10 Mangiare troppa carne rossa >



SALUTE

## Eccessi di cibo e alcol, fumo: 17 pessime abitudini per il cuore (e come fare per evitarle)

Le malattie cardiovascolari sono una delle piaghe dei nostri tempi, ma gli esperti dell'Unità Prevenzione Aterosclerosi del Centro Cardiologico **Monzino** IRCCS di Milano concordano sul fatto che per ridurre il rischio di patologie siano spesso sufficienti alcuni cambiamenti nello stile di vita quotidiano.

di Simona Marchetti

5 di 18

### Non prestare attenzione alla salute della bocca

Sebbene il reale motivo resti ancora sconosciuto, è stato riscontrato un forte legame fra le malattie gengivali e quelle cardiache. Una possibile teoria pone l'accento sui batteri della placca dentale che, accumulandosi nel corso del tempo, possono scatenare infiammazioni (parodontite), associate allo sviluppo di aterosclerosi.

Il consiglio (per avere gengive sane): una regolare igiene orale con spazzolino e filo interdentale, niente fumo e controllo odontoiatrico periodico.

(Afp)

- 1 Fumare (o vivere con un fumatore) >
- 2 Fare poca attività fisica e poco movimento >
- 3 Fare attività fisica intensa senza essere in forma >
- 4 Ignorare il russamento >
- 5 Non prestare attenzione alla salute della bocca >**
- 6 Non tenere sotto controllo stress, aggressività e depressione >
- 7 Starsene per conto proprio >
- 8 Bere (troppi) alcolici >
- 9 Consumare troppo sale >
- 10 Mangiare troppa carne rossa >
- 11 Non consumare abbastanza frutta e verdura >
- 12 Mangiare in eccesso >
- 13 Consumare cibi ipercalorici >



SALUTE

## Eccessi di cibo e alcol, fumo: 17 pessime abitudini per il cuore (e come fare per evitarle)

Le malattie cardiovascolari sono una delle piaghe dei nostri tempi, ma gli esperti dell'Unità Prevenzione Aterosclerosi del Centro Cardiologico **Monzino** IRCCS di Milano concordano sul fatto che per ridurre il rischio di patologie siano spesso sufficienti alcuni cambiamenti nello stile di vita quotidiano.

di **Simona Marchetti**



6 di 18



### Non tenere sotto controllo stress, aggressività e depressione

Ogni tanto capita a tutti di sentirsi tesi, arrabbiati o giù di morale, ma nel caso in cui non si riescano a gestire queste emozioni e a parlarne con altri, può andarci di mezzo il cuore.

Il consiglio: è stato dimostrato da numerosi studi quanto bene possano fare una risata e l'interazione sociale. «Ma se il disagio emozionale è persistente o intenso - fa notare sempre il dottor Werba - è utile confrontarsi con un professionista esperto e, in alcune situazioni, se questo lo ritiene opportuno, assumere farmaci ansiolitici o antidepressivi fino al superamento della fase più critica»



(Foto Pixabay)

- 1 Fumare (o vivere con un fumatore) >
- 2 Fare poca attività fisica e poco movimento >
- 3 Fare attività fisica intensa senza essere in forma >
- 4 Ignorare il russamento >
- 5 Non prestare attenzione alla salute della bocca >
- 6 **Non tenere sotto controllo stress, aggressività e depressione** >
- 7 Starsene per conto proprio >
- 8 Bere (troppi) alcolici >
- 9 Consumare troppo sale >
- 10 Mangiare troppa carne rossa >
- 11 Non consumare abbastanza frutta e verdura >
- 12 Mangiare in eccesso >
- 13 Consumare cibi ipercalorici >

**CORRIERE DELLA SERA / CARDIOLOGIA**

Devi fare la **spesa?**



SALUTE

## Eccessi di cibo e alcol, fumo: 17 pessime abitudini per il cuore (e come fare per evitarle)

Le malattie cardiovascolari sono una delle piaghe dei nostri tempi, ma gli esperti dell'Unità Prevenzione Aterosclerosi del Centro Cardiologico **Monzino** IRCCS di Milano concordano sul fatto che per ridurre il rischio di patologie siano spesso sufficienti alcuni cambiamenti nello stile di vita quotidiano.

di Simona Marchetti

**TNT RICARICA**

c'è un regalo per te, fino al **31 Maggio 10%** di credito in più.

**Registrati subito!**

7 di 18

### Starsene per conto proprio

Ci sono giorni in cui la tentazione di isolarsi dal resto del mondo è enorme, ma sarebbe bene vincerla, perché è stato scoperto che le persone con legami sociali più forti sono anche quelle che vivono più a lungo e in buona salute. Infatti, un'analisi congiunta di 148 studi dimostra una mortalità minore del 50% nelle persone con più relazioni sociali.

Il consiglio: tutti hanno bisogno di passare del tempo da soli, ma è comunque fondamentale stare molto spesso in contatto con gli altri.

(Foto Pixabay)

- 1 Fumare (o vivere con un fumatore) >
- 2 Fare poca attività fisica e poco movimento >
- 3 Fare attività fisica intensa senza essere in forma >
- 4 Ignorare il russamento >
- 5 Non prestare attenzione alla salute della bocca >
- 6 Non tenere sotto controllo stress, aggressività e depressione >
- 7 Starsene per conto proprio >**
- 8 Bere (troppi) alcolici >
- 9 Consumare troppo sale >
- 10 Mangiare troppa carne rossa >
- 11 Non consumare abbastanza frutta e verdura >
- 12 Mangiare in eccesso >



90



0



SALUTE

## Eccessi di cibo e alcol, fumo: 17 pessime abitudini per il cuore (e come fare per evitarle)

Le malattie cardiovascolari sono una delle piaghe dei nostri tempi, ma gli esperti dell'Unità Prevenzione Aterosclerosi del Centro Cardiologico **Monzino** IRCCS di Milano concordano sul fatto che per ridurre il rischio di patologie siano spesso sufficienti alcuni cambiamenti nello stile di vita quotidiano.

di Simona Marchetti



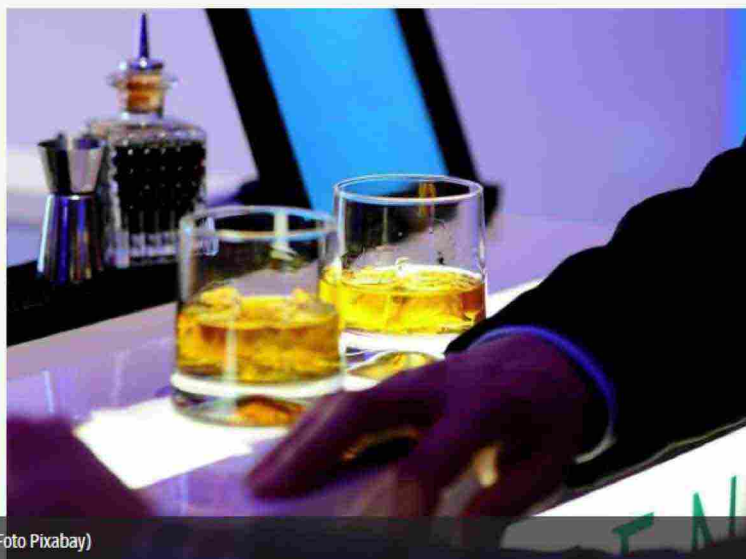
8 di 18



### Bere (troppi) alcolici

Alcuni studi suggeriscono che una piccola quantità di alcol faccia bene al cuore. Purtroppo, però, la tendenza comune è quella di alzare decisamente (e sempre più spesso) il gomito, il che comporta un maggiore rischio di pressione alta, elevati livelli di grassi nel sangue, insufficienza cardiaca e ictus, senza dimenticare che le calorie extra possono gravare anche sulla bilancia, rappresentando così un'ulteriore minaccia per la salute del cuore. Una particolare minaccia per il cuore è l'abbuffata alcolica o "binge-drinking" (il consumo di numerose unità di alcol in un breve arco di tempo), diffusa in Italia specialmente tra i più giovani e per lo più durante i momenti di socializzazione (secondo i dati Istat, la percentuale è del 14,5%).

Il consiglio: gli uomini con più di 21 anni non dovrebbero superare i 20-25 grammi di alcol al giorno, mentre i ragazzi tra 18 e 20 anni, le donne e gli anziani dovrebbero fermarsi a 12 grammi al giorno. «Per fare il calcolo basta ricordare che ci sono 12 grammi di alcol, approssimativamente, in 330 cc di birra, 125 cc di vino, 80 cc di aperitivo o 40 cc di un cocktail alcolico», suggerisce Werba.



(Foto Pixabay)

- 1 Fumare (o vivere con un fumatore) >
- 2 Fare poca attività fisica e poco movimento >
- 3 Fare attività fisica intensa senza essere in forma >
- 4 Ignorare il russamento >
- 5 Non prestare attenzione alla salute della bocca >
- 6 Non tenere sotto controllo stress, aggressività e depressione >
- 7 Starsene per conto proprio >
- 8 Bere (troppi) alcolici >
- 9 Consumare troppo sale >
- 10 Mangiare troppa carne rossa >
- 11 Non consumare abbastanza frutta e verdura >
- 12 Mangiare in eccesso >
- 13 Consumare cibi ipercalorici >
- 14 Credere che i problemi di cuore «non colpiranno me» >
- 15 Non considerare i pericoli perché silenziosi >
- 16 Sospendere le medicine o assumerle in modo irregolare >



90



0



SALUTE

## Eccessi di cibo e alcol, fumo: 17 pessime abitudini per il cuore (e come fare per evitarle)

Le malattie cardiovascolari sono una delle piaghe dei nostri tempi, ma gli esperti dell'Unità Prevenzione Aterosclerosi del Centro Cardiologico **Monzino** IRCCS di Milano concordano sul fatto che per ridurre il rischio di patologie siano spesso sufficienti alcuni cambiamenti nello stile di vita quotidiano.

di Simona Marchetti



9 di 18



### Consumare troppo sale

Più sale si assume e più può aumentare la pressione sanguigna, con conseguente aggravamento del rischio di insufficienza cardiaca e infarto, ictus e insufficienza renale.

Il consiglio: in genere, per gli adulti la quantità di sodio consentita dovrebbe rimanere al di sotto dei 2 grammi giornalieri (5 grammi di sale, ovvero un cucchiaino), ma in caso di ipertensione o per gli over 50, meglio ridurre ulteriormente la quantità. «È fondamentale limitare i prodotti ricchi in sale come salatini, cracker, snack salati o salsa di soia, ma anche i prodotti in scatola e in salamoia, i formaggi stagionati e i salumi, senza dimenticare che anche focaccia, pizza e pane sono ricchi in sodio», avverte la dottoressa Monica Girolì, biologo nutrizionista dell'Unità Prevenzione Aterosclerosi del Centro Cardiologico **Monzino**, IRCCS, di Milano.



(Foto Pixabay)

- 1 Fumare (o vivere con un fumatore) >
- 2 Fare poca attività fisica e poco movimento >
- 3 Fare attività fisica intensa senza essere in forma >
- 4 Ignorare il russamento >
- 5 Non prestare attenzione alla salute della bocca >
- 6 Non tenere sotto controllo stress, aggressività e depressione >
- 7 Starsene per conto proprio >
- 8 Bere (troppi) alcolici >
- 9 Consumare troppo sale >
- 10 Mangiare troppa carne rossa >
- 11 Non consumare abbastanza frutta e verdura >
- 12 Mangiare in eccesso >
- 13 Consumare cibi ipercalorici >
- 14 Credere che i problemi di cuore «non colpiranno me» >
- 15 Non considerare i pericoli perché silenziosi >
- 16 Sospendere le medicine o assumerle in modo irregolare >

SALUTE

## Eccessi di cibo e alcol, fumo: 17 pessime abitudini per il cuore (e come fare per evitarle)

Le malattie cardiovascolari sono una delle piaghe dei nostri tempi, ma gli esperti dell'Unità Prevenzione Aterosclerosi del Centro Cardiologico **Monzino** IRCCS di Milano concordano sul fatto che per ridurre il rischio di patologie siano spesso sufficienti alcuni cambiamenti nello stile di vita quotidiano.

di Simona Marchetti



10 di 18



### Mangiare troppa carne rossa

Un consumo eccessivo di carne rossa è stato associato a un aumentato rischio di malattie cardiovascolari e di cancro all'intestino. Ecco perché è preferibile considerare la carne rossa come uno sfizio occasionale, piuttosto che come base dell'alimentazione quotidiana.

Il consiglio: «optare per tagli magri e limitarsi, sia nelle quantità che nella frequenza. In altre parole, una bistecca un paio di volte al mese è accettabile, mangiare carne due volte al giorno decisamente no» suggerisce la dottoressa Monica Giroli.



(Foto Pixabay)

1 Fumare (o vivere con un fumatore) >

2 Fare poca attività fisica e poco movimento >

3 Fare attività fisica intensa senza essere in forma >

4 Ignorare il russamento >

5 Non prestare attenzione alla salute della bocca >

6 Non tenere sotto controllo stress, aggressività e depressione >

7 Starsene per conto proprio >

8 Bere (troppi) alcolici >

9 Consumare troppo sale >

10 **Mangiare troppa carne rossa** >

11 Non consumare abbastanza frutta e verdura >

12 Mangiare in eccesso >

13 Consumare cibi ipercalorici >

14 Credere che i problemi di cuore «non colpiranno me» >



90



0



SALUTE

## Eccessi di cibo e alcol, fumo: 17 pessime abitudini per il cuore (e come fare per evitarle)

Le malattie cardiovascolari sono una delle piaghe dei nostri tempi, ma gli esperti dell'Unità Prevenzione Aterosclerosi del Centro Cardiologico **Monzino** IRCCS di Milano concordano sul fatto che per ridurre il rischio di patologie siano spesso sufficienti alcuni cambiamenti nello stile di vita quotidiano.

di Simona Marchetti



11 di 18



### Non consumare abbastanza frutta e verdura

L'alimentazione ideale per il cuore è a base vegetale, il che significa abbondare con frutta e verdura, «ma anche includere legumi, frutta secca e cereali integrali», raccomanda la dottoressa Girolì.

Il dato: svariate ricerche hanno evidenziato che le persone che consumano almeno cinque porzioni di frutta e verdura al giorno riducono di circa il 20% il rischio di malattie cardiache e ictus rispetto a coloro che invece si limitano a meno di tre porzioni quotidiane.



(Foto Pixabay)

- 1 Fumare (o vivere con un fumatore) >
- 2 Fare poca attività fisica e poco movimento >
- 3 Fare attività fisica intensa senza essere in forma >
- 4 Ignorare il russamento >
- 5 Non prestare attenzione alla salute della bocca >
- 6 Non tenere sotto controllo stress, aggressività e depressione >
- 7 Starsene per conto proprio >
- 8 Bere (troppi) alcolici >
- 9 Consumare troppo sale >
- 10 Mangiare troppa carne rossa >
- 11 **Non consumare abbastanza frutta e verdura** >
- 12 Mangiare in eccesso >



SALUTE

## Eccessi di cibo e alcol, fumo: 17 pessime abitudini per il cuore (e come fare per evitarle)

Le malattie cardiovascolari sono una delle piaghe dei nostri tempi, ma gli esperti dell'Unità Prevenzione Aterosclerosi del Centro Cardiologico **Monzino** IRCCS di Milano concordano sul fatto che per ridurre il rischio di patologie siano spesso sufficienti alcuni cambiamenti nello stile di vita quotidiano.

di Simona Marchetti



12 di 18



### Mangiare in eccesso

Il sovrappeso è uno dei fattori di rischio per le malattie cardiache. «L'obesità è anche il principale fattore che predispone al diabete, una malattia che duplica/quadruplica il rischio di problemi coronarici», avverte Girolì. Quindi, per non ritrovarsi con parecchi chili di troppo o addirittura obesi bisogna essere cauti nella quantità di cibo consumata quotidianamente, evitando le porzioni extra large (soprattutto di carboidrati ad alto contenuto calorico, come pasta e pane) e sostituendo le bevande zuccherate con della semplice (ma più salutare) acqua.

Un consiglio: attenzione ai cibi "low fat" o, più in generale, commercializzati come "dietetici" perché spesso sono vere e proprie trappole caloriche.



(Foto Pixabay)

- 1 Fumare (o vivere con un fumatore) >
- 2 Fare poca attività fisica e poco movimento >
- 3 Fare attività fisica intensa senza essere in forma >
- 4 Ignorare il russamento >
- 5 Non prestare attenzione alla salute della bocca >
- 6 Non tenere sotto controllo stress, aggressività e depressione >
- 7 Starsene per conto proprio >
- 8 Bere (troppi) alcolici >
- 9 Consumare troppo sale >
- 10 Mangiare troppa carne rossa >
- 11 Non consumare abbastanza frutta e verdura >
- 12 **Mangiare in eccesso** >
- 13 Consumare cibi ipercalorici >



SALUTE

## Eccessi di cibo e alcol, fumo: 17 pessime abitudini per il cuore (e come fare per evitarle)

Le malattie cardiovascolari sono una delle piaghe dei nostri tempi, ma gli esperti dell'Unità Prevenzione Aterosclerosi del Centro Cardiologico **Monzino** IRCCS di Milano concordano sul fatto che per ridurre il rischio di patologie siano spesso sufficienti alcuni cambiamenti nello stile di vita quotidiano.

di Simona Marchetti

**vivi!milano**  
 A W A R D S  
**Food&Drink**  
 30 ANNI 30 PREMI

Per i 30 anni di ViviMilano premieremo i 30 migliori ristoranti e locali della città.  
**Vota i tuoi preferiti.**



13 di 18



### Consumare cibi ipercalorici

L'abitudine a consumare cibi ad alta densità calorica come fritti, cibi molto elaborati, dolci ricchi di burro/panna/zucchero e bibite zuccherate può aumentare il rischio di obesità, diabete e problemi dei lipidi del sangue.

Il consiglio: «per la salute del cuore puntare su cereali integrali, verdura e frutta, pesce, legumi, ma anche, seppur con moderazione, su carni bianche, latticini scremati, uova e frutta secca», suggerisce sempre la dottoressa Girolì.



(Foto Pixabay)

- 1 Fumare (o vivere con un fumatore) >
- 2 Fare poca attività fisica e poco movimento >
- 3 Fare attività fisica intensa senza essere in forma >
- 4 Ignorare il russamento >
- 5 Non prestare attenzione alla salute della bocca >
- 6 Non tenere sotto controllo stress, aggressività e depressione >
- 7 Starsene per conto proprio >
- 8 Bere (troppi) alcolici >
- 9 Consumare troppo sale >
- 10 Mangiare troppa carne rossa >
- 11 Non consumare abbastanza frutta e verdura >
- 12 Mangiare in eccesso >

SALUTE

## Eccessi di cibo e alcol, fumo: 17 pessime abitudini per il cuore (e come fare per evitarle)

Le malattie cardiovascolari sono una delle piaghe dei nostri tempi, ma gli esperti dell'Unità Prevenzione Aterosclerosi del Centro Cardiologico **Monzino** IRCCS di Milano concordano sul fatto che per ridurre il rischio di patologie siano spesso sufficienti alcuni cambiamenti nello stile di vita quotidiano.

di Simona Marchetti



90



0



14 di 18



### Creedere che i problemi di cuore «non colpiranno me»

Più ancora del cancro, le malattie cardiovascolari - fra cui ictus, infarto e insufficienza cardiaca - sono le responsabili del maggior numero di morti nei Paesi sviluppati.

Il consiglio: «mai presumere di non essere a rischio - avverte il dottor Ostfeld -, perché pressione alta, colesterolo, diabete, sovrappeso e fumo sono tutti fattori di altissimo rischio e, come tali, vanno sempre tenuti sotto controllo».



(Foto Pixabay)

**vivi!milano**  
A W A R D S

**Food&Drink**

30 ANNI 30 PREMI

Per i 30 anni di ViviMilano premieremo i 30 migliori ristoranti e locali della città.  
**Vota i tuoi preferiti.**

- 1 Fumare (o vivere con un fumatore) >
- 2 Fare poca attività fisica e poco movimento >
- 3 Fare attività fisica intensa senza essere in forma >
- 4 Ignorare il russamento >
- 5 Non prestare attenzione alla salute della bocca >
- 6 Non tenere sotto controllo stress, aggressività e depressione >
- 7 Starsene per conto proprio >
- 8 Bere (troppi) alcolici >
- 9 Consumare troppo sale >
- 10 Mangiare troppa carne rossa >
- 11 Non consumare abbastanza frutta e verdura >
- 12 Mangiare in eccesso >



SALUTE

## Eccessi di cibo e alcol, fumo: 17 pessime abitudini per il cuore (e come fare per evitarle)

Le malattie cardiovascolari sono una delle piaghe dei nostri tempi, ma gli esperti dell'Unità Prevenzione Aterosclerosi del Centro Cardiologico **Monzino** IRCCS di Milano concordano sul fatto che per ridurre il rischio di patologie siano spesso sufficienti alcuni cambiamenti nello stile di vita quotidiano.

di Simona Marchetti



15 di 18



### Non considerare i pericoli perché silenziosi

Di solito, i principali fattori di rischio, come ipertensione, glicemia alta, colesterolo alto e via dicendo sono silenti per moltissimi anni prima che i loro effetti, ovvero infarto e ictus, si mettano in evidenza in modo drammatico.

Il consiglio: non aspettare. «La migliore prevenzione è quella che rileva e corregge i fattori di rischio in maniera precoce», ricorda il dottor Werba.



(Foto Pixabay)

**vivi**milano  
 A W A R D S  
**Food&Drink**  
 30 ANNI 30 PREMI

Per i 30 anni di ViviMilano premieremo i 30 migliori ristoranti e locali della città.  
**Vota i tuoi preferiti.**

- 1 Fumare (o vivere con un fumatore) >
- 2 Fare poca attività fisica e poco movimento >
- 3 Fare attività fisica intensa senza essere in forma >
- 4 Ignorare il russamento >
- 5 Non prestare attenzione alla salute della bocca >
- 6 Non tenere sotto controllo stress, aggressività e depressione >
- 7 Starsene per conto proprio >
- 8 Bere (troppi) alcolici >
- 9 Consumare troppo sale >
- 10 Mangiare troppa carne rossa >
- 11 Non consumare abbastanza frutta e verdura >



SALUTE

## Eccessi di cibo e alcol, fumo: 17 pessime abitudini per il cuore (e come fare per evitarle)

Le malattie cardiovascolari sono una delle piaghe dei nostri tempi, ma gli esperti dell'Unità Prevenzione Aterosclerosi del Centro Cardiologico **Monzino** IRCCS di Milano concordano sul fatto che per ridurre il rischio di patologie siano spesso sufficienti alcuni cambiamenti nello stile di vita quotidiano.

di Simona Marchetti



16 di 18



### Sospendere le medicine o assumerle in modo irregolare

Assumere farmaci può essere un vero tormento, sia per il timore di possibili effetti collaterali sia perché spesso ci si dimentica di prenderli.

Il consiglio: sentirsi bene non è una giustificazione valida per interrompere autonomamente i farmaci che aiutano a controllare i fattori di rischio. «Anche nei casi di eventuale intolleranza ai trattamenti, esiste per fortuna una grande varietà di composti - sottolinea Werba - e per ogni paziente è in genere possibile identificare una terapia a lungo termine ben tollerata».



(Foto Pixabay)

**vivimilano**  
 A W A R D S  
**Food&Drink**  
 30 ANNI 30 PREMI

Per i 30 anni di Vivimilano premieremo i 30 migliori ristoranti e locali della città.  
**Vota i tuoi preferiti.**

- 1 Fumare (o vivere con un fumatore) >
- 2 Fare poca attività fisica e poco movimento >
- 3 Fare attività fisica intensa senza essere in forma >
- 4 Ignorare il russamento >
- 5 Non prestare attenzione alla salute della bocca >
- 6 Non tenere sotto controllo stress, aggressività e depressione >
- 7 Starsene per conto proprio >
- 8 Bere (troppi) alcolici >
- 9 Consumare troppo sale >
- 10 Mangiare troppa carne rossa >
- 11 Non consumare abbastanza frutta e verdura >
- 12 Mangiare in eccesso >



90



0



SALUTE

## Eccessi di cibo e alcol, fumo: 17 pessime abitudini per il cuore (e come fare per evitarle)

Le malattie cardiovascolari sono una delle piaghe dei nostri tempi, ma gli esperti dell'Unità Prevenzione Aterosclerosi del Centro Cardiologico **Monzino** IRCCS di Milano concordano sul fatto che per ridurre il rischio di patologie siano spesso sufficienti alcuni cambiamenti nello stile di vita quotidiano.

di Simona Marchetti



17 di 18



### Ignorare i sintomi fisici

Ritrovarsi improvvisamente a corto di fiato o sentire un dolore al petto dopo una rampa di scale, quando prima se ne salivano tre senza sforzo, è un potenziale segnale d'allarme e, come tale, non va sottovalutato con la scusa che si è fuori forma.

Il consiglio: più velocemente s'interviene (anche solo con una visita da uno specialista) e minori sono i rischi di possibili danni permanenti al muscolo cardiaco.



(Foto Pixabay)

vivimilano  
A W A R D S

Food&Drink

30 ANNI 30 PREMI

Per i 30 anni di ViviMilano premieremo i 30 migliori ristoranti e locali della città.  
**Vota i tuoi preferiti.**

- 1 Fumare (o vivere con un fumatore) >
- 2 Fare poca attività fisica e poco movimento >
- 3 Fare attività fisica intensa senza essere in forma >
- 4 Ignorare il russamento >
- 5 Non prestare attenzione alla salute della bocca >
- 6 Non tenere sotto controllo stress, aggressività e depressione >
- 7 Starsene per conto proprio >
- 8 Bere (troppi) alcolici >
- 9 Consumare troppo sale >
- 10 Mangiare troppa carne rossa >
- 11 Non consumare abbastanza frutta e verdura >
- 12 Mangiare in eccesso >