

PER IL BENESSERE CARDIOVASCOLARE È IMPORTANTE SAPERE “QUANDO” MANGIARE

Colazione abbondante e cena leggera per ridurre la pressione arteriosa

Per ridurre la pressione attenti a “quando” mangiate. Uno studio pubblicato dal *Journal of Hypertension* ha focalizzato l'attenzione sugli orari dei pasti. Chi è abituato a fare una colazione più energetica ha il 30% in meno di probabilità di soffrire di ipertensione, rispetto a chi fa una colazione più leggera. Mangiare in modo più energetico (ma equilibrato) al mattino, infatti, favorisce il corretto utilizzo delle calorie da parte dell'orga-

nismo. Un abbondante pasto serale seguito dal riposo, invece, determina un minor consumo delle calorie introdotte e ridotto assorbimento delle componenti del pasto potenzialmente nocive, come sale e grassi. L'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità), in occasione della World Health Day (Giornata Mondiale della Sanità) dedicata all'ipertensione arteriosa, ricorda che controllare i valori pressori è un rilevante indicatore del rischio cardiaco: un prezioso alleato che viene spesso trascurato e la cui utilità è pericolosamente sottovalutata (lo usa solo una persona su quattro). L'ipertensione arteriosa è una patologia che colpisce un miliardo e mezzo di persone nel mondo e almeno 15 milioni di italiani: può causare malattie cardiovascolari di vario genere che possono degenerare e aumentare la possibilità di infarti o di incorrere in una insufficienza renale.



Ecco qualche semplice consiglio per prevenire la malattia:

- diminuire il consumo di sale;
- seguire una dieta bilanciata;
- evitare l'abuso di alcol;
- astenersi dal fumo;
- praticare una regolare attività fisica;
- tenere sotto controllo il peso.

COS'È UTILE SAPERE PRIMA DI ASSUMERE UN FARMACO

Medicinali, ecco come utilizzarli al meglio

Nel 2011, in Italia, si sono venduti in farmacia circa 1,8 miliardi di confezioni di medicinali! Una bella cifra, corrispondente a circa 30 scatole per abitante. Tutti almeno una volta nella vita devono infatti, per vari motivi, assumere un farmaco. Ma cosa è utile sapere prima di prendere una medicina? Memorizzate per bene le seguenti informazioni, che il vostro medico o farmacista vi diranno:

- a cosa serve il farmaco che è stato prescritto



- quante dosi assumere, quando e per quanto tempo
- Inoltre, chiedete sempre:
- se il medicinale presenta interazioni con altri prodotti o alimenti
- cosa si deve fare quando ci si dimentica di prenderlo
- quali effetti indesiderati può scatenare
- dove e come va conservato
- Infine, comunicate al medico o al farmacista se:
- state già prendendo altri farmaci
- state allergici ad alcune sostanze
- state programmando una gravidanza
- siete in stato di gravidanza o allattamento
- compaiono nuovi disturbi durante la terapia

I VERO/FALSO DI “TUTTI IN FORMA”

La memoria è un muscolo da allenare?

Vero! Proprio come il fisico, anche la memoria offre il meglio di sé quando è tenuta in allenamento. Ecco alcuni consigli per poterla aiutare:

- dormire almeno 7-8 ore a notte, perché un buon riposo favorisce le funzioni cerebrali;
- seguire una dieta equilibrata e ricca di sostanze antiossidanti, come frutta, legumi e verdura;
- praticare almeno 30 minuti di attività fisica al giorno per favorire l'introduzione di ossigeno nell'organismo;
- percorrere ogni tanto una strada diversa per andare al lavoro o a scuola;
- fare giochi di enigmistica che, oltre a essere un passatempo divertente, aiutano la memoria a rimanere in forma.



Quella che avete letto è solo una sintesi di uno dei 320 “vero/falso” su sport, equilibrio psico-fisico, piccoli disturbi e molto altro che trovate su “Tutti in forma”, il primo volume realizzato da “Il Ritratto della salute” con Giunti Editore e la consulenza scientifica di Healthy Foundation. Potete trovarlo nelle librerie di tutta Italia e, per la prima volta, anche nelle oltre 500 farmacie del network Apoteca Natura.

IL “RITRATTO” SU SKY SPORT

Uomini, alla larga dall'infertilità con l'attività fisica!

In Italia un maschio su tre è a rischio infertilità. Ma un “antidoto” c'è e si chiama sport: l'attività fisica, infatti, è in grado di prevenire questo disturbo. Queste le tematiche al centro della puntata di ieri mattina su Sky Sport 24 di “In Forma”, il programma targato “Il Ritratto della Salute” condotto da Eleonora Cottarelli. Ospite il prof. Luca Persani, Direttore dell'Unità Operativa di Endocrinologia dell'Istituto Auxologico di Milano. “I fattori di rischio dell'infertilità maschile sono molti ed eterogenei - ha spiegato - perché agiscono a diversi livelli. Ma l'attività fisica, se svolta in maniera commisurata all'organismo, può tener lontana l'infertilità, perché previene alcuni di questi fattori di rischio e protegge dall'utilizzo di elementi nocivi come l'alcol, le droghe o il fumo”. E, come vi diciamo sempre, quella dell'attività fisica è una strada che si può imboccare fin da piccoli, l'importante è muoversi! Volete rivedere la puntata? Vi aspettiamo sul canale youtube de Il Ritratto della Salute: www.youtube.com/watch?v=qLOFMDnNwSw&feature=youtu.be