

OVER ANTA

COSA MANGIARE DOPO UN INFARTO



Che cos'è l'infarto del miocardio?

L'**infarto miocardico** (comunemente definito "**attacco di cuore**") è uno dei più gravi eventi cardiovascolari, in particolare, rappresenta la **manifestazione più severa della cardiopatia ischemica**. L'infarto avviene quando il flusso sanguigno diretto al cuore si blocca a causa dell'ostruzione di una o più arterie (coronarie): se tale ostruzione non viene "sbloccata" in tempi rapidi, la porzione di cuore che ne è stata interessata si danneggia a causa della mancanza di ossigeno e inizia a morire (necrosi miocardica). Purtroppo, le recidive sono frequenti e chi ha già avuto un infarto ha una più alta probabilità di svilupparne un secondo.

Sintomi e diagnosi dell'infarto miocardico

In alcuni casi l'infarto del miocardio, cioè del muscolo cardiaco, è preannunciato da sintomi quali:

- **Dolore toracico (angina pectoris)** descritto come **una morsa**, un senso di **oppressione**, di **compressione**, a volte anche **bruciore**, localizzato **al centro del petto e dietro lo sterno**. Spesso il primo sintomo è un dolore (o indolenzimento) al **braccio sinistro**. Il dolore o bruciore può irradiarsi verso la mascella, provocando un fortissimo **mal di denti**, e raggiungere le spalle, le braccia, le mani e la schiena. Si manifesta di frequente in seguito a uno sforzo fisico intenso, a una forte emozione oppure si presenta senza cause apparenti, può durare qualche minuto o essere più prolungato, con una sensazione di affaticamento estremo, sudorazione fredda e **nausea**.
- **Dolori localizzati** con sede e durata variabili, più spesso avvertiti come un bruciore o una ferita che come una morsa al petto.

Nelle **donne** i sintomi dell'infarto possono essere differenti da quelli sopracitati e meno evidenti di quelli avvertiti dagli uomini. Comunque in entrambi i sessi, oltre ai due tipi di dolore appena descritti, possono comparire anche **stordimento**, **capogiri**, **cute umida**, **dolore addominale** o **di stomaco**. In alcuni casi, l'infarto non viene riconosciuto a causa dell'assenza di segni e sintomi o per la presenza di sintomi atipici.

La **diagnosi** di infarto miocardico è medica e prevede l'esecuzione di indagini strumentali ed ematiche (carico della troponina, una proteina del muscolo cardiaco rilasciata nel circolo sanguigno durante un infarto miocardico), sulla base delle quali il medico deciderà la terapia farmacologica e/o chirurgica più adatta.

Cause dell'infarto miocardico

La principale causa dell'infarto miocardico è l'**aterosclerosi**, una patologia dovuta all'accumulo di **grasso** (materiale lipidico) nelle pareti delle arterie coronarie che, con il passare del tempo, forma una **placca aterosclerotica**. Quando una di queste placche si "rompe", si crea un coagulo di sangue che, se eccessivamente grande, può bloccare il flusso di sangue che scorre attraverso l'arteria provocando così l'infarto. Per questo motivo è importantissimo che la terapia farmacologica prescritta dal medico sia rispettata in chi soffre di **colesterolo alto**, **ipertensione**, **anomalie della frequenza cardiaca** o **compenso glicometabolico**, tutti fattori di rischio da tenere sotto controllo. Per evitare infarti o recidive è bene **rinunciare al fumo**, svolgere una **regolare attività fisica** e osservare un'**alimentazione sana ed equilibrata**.

Alimentazione post infarto: linee guida generali

È fondamentale che chi ha avuto un infarto miocardico, o soffre o ha sofferto di angina pectoris, cerchi di mangiare in modo equilibrato, seguendo un regime alimentare che assicuri il corretto apporto di **grassi**, **proteine** e **carboidrati** ed **eliminando le bevande alcoliche**. La **dieta mediterranea**, che privilegia il consumo di **acidi grassi monoinsaturi** (es. **olio d'oliva**), è stata spesso associata alla riduzione del rischio cardiovascolare. È importante quindi:

1. Scegliere alimenti con un **basso contenuto di grassi saturi e colesterolo**.
2. Privilegiare alimenti che contengono **molto amido, fibre** e pochi **zuccheri semplici**.
3. Cucinare senza aggiungere grassi. Preferire metodi di cottura semplici come la cottura a vapore, in microonde, alla griglia o piastra, in pentola a pressione, anziché che la frittura, la cottura in padella o bolliti di carne.
4. Mangiare con moderazione rispettando i **cinque pasti giornalieri**: **colazione, spuntino, pranzo, merenda** e **cena**. Evitare di consumare soli tre pasti abbondanti (colazione, pranzo e cena).

Alimentazione post infarto: quali cibi devo evitare?

- **Superalcolici** e alcolici, inclusi **vino e birra**.
- Alimenti in scatola o in salamoia, dadi ed estratti di carne, salse tipo soia poiché contengono elevate quantità di **sale**.
- Alimenti conservati sott'olio, alimenti precotti o preconfezionati.
- Cibi tipici da fast food o *junk food* (es: bacon e patatine fritte, crocchette di pollo fritte, crocchette di formaggio fuso fritte, etc.) poiché in questi alimenti vi possono essere elevate concentrazioni di **grassi trans** formati durante la cottura (croccante o frittura con superamento del punto di fumo, irrancidimento, etc.) che, se assunti in eccesso, aumentano il rischio di sviluppare infarti e altre malattie cardiovascolari. Questi grassi (trans) possono essere presenti anche in molti prodotti preparati industrialmente, artigianalmente e nei piatti già pronti, si consiglia pertanto di leggere sempre le **etichette nutrizionali** ed evitare gli alimenti che tra gli ingredienti riportano la dicitura "grassi vegetali idrogenati".
- Salse elaborate come maionese, ketchup, bbq, senape, etc.
- Alimenti fritti, in pastella ed intingoli.
- Snack salati come patatine, pop-corn, arachidi, salatini, etc.
- Bevande zuccherate come cola, aranciata, acqua tonica, tè freddi, ma anche **succhi di frutta** perché contengono naturalmente zucchero (fruttosio), anche se sulla confezione riportano la dicitura "senza zuccheri aggiunti", e apportano **molte calorie**.
- Condimenti grassi come burro, lardo, strutto, margarine, panna, etc.
- Insaccati ad elevato tenore in grassi saturi come salsiccia di fegato, mortadella, salame, salsiccia generica, etc., oltre alle parti grasse delle carni (con grasso visibile).
- Dolci e dolciumi quali torte, pasticcini, biscotti, gelatine, budini, caramelle, merendine, brioche, barrette, etc.

Alimentazione post infarto: quali cibi devo limitare?

- **Sale**. I livelli di assunzione non dovrebbero superare i **5 g al giorno** (un cucchiaino). Ridurre quello aggiunto alle pietanze durante e dopo la loro cottura ed evitare il consumo di alimenti che naturalmente ne contengono elevate quantità (es. acciughe sott'olio, olive in scatola, capperi sotto sale, etc.). Bisogna ricordare che il sale è presente anche nei **prodotti industriali** ed **artigianali**, poiché viene utilizzato per la preparazione e conservazione dei cibi. Al posto del sale si possono usare liberamente **spezie ed erbe aromatiche**, oppure un cucchiaino (10 g) di Grana Padano DOP grattugiato. Questo formaggio è un concentrato di latte, ma meno grasso di quello intero con cui è prodotto inizialmente, perché viene parzialmente decremato durante la lavorazione. Il suo consumo quotidiano incrementa l'apporto proteico ai pasti e favorisce il raggiungimento del fabbisogno giornaliero di **calcio**.
- Pane al burro e altri prodotti da forno che contengono burro, come pandoro e panettone, pastafrolla, biscotti tipo savoiardi, dolci alla crema, tiramisù, babà, bignè, cracker e grissini conditi e salati, sfogliatine, schiacciatine, **cereali da prima colazione**, etc.
- Marmellata e miele.
- Zucchero bianco, **di canna** e di canna integrale per dolcificare le bevande.
- Caffè, limitarne il consumo a non più di due tazzine al giorno.
- Formaggi ad alto contenuto in grassi e sale, come pecorino, feta e formaggi fusi. Preferire i formaggi con meno sale, come il Grana Padano DOP, che contiene il **50-70% di sodio in meno** rispetto a quelli sopracitati.
- Carne, sia rossa che bianca (bovina, ovina e suina). Il pollame è da consumare senza pelle, in quanto è la parte più ricca di colesterolo. Consumare una porzione di carne per due-tre volte a settimana.
- Pasta all'uovo e prodotti da forno preparati con uova, come dolci con pasta o creme all'uovo, (da considerare nel numero di porzioni settimanali di uova consigliate, ossia due-quadro alla settimana).
- Mitili (cozze) e crostacei, gamberi e gamberetti, ostriche, vongole, sardine sott'olio, etc., da consumare non più di **una volta a settimana**.

Alimentazione post infarto: cosa posso mangiare?

- Verdure, crude e cotte, da assumere in porzioni abbondanti. Possono essere lessate, cotte al vapore oppure al forno. La varietà nella scelta permette di introdurre correttamente tutti i **sali minerali**, le **vitamine** e gli **antiossidanti** necessari per l'organismo e utili a scopo preventivo sul rischio cardiovascolare.
- Frutta (circa **due-tre frutti** di medie dimensioni al giorno) per l'elevato contenuto di sali minerali, vitamine ed antiossidanti. La frutta andrebbe consumata **con la buccia** (se commestibile e ben lavata). Preferire quella **di stagione** e limitare al consumo occasionale i frutti più zuccherini quali cachi, fichi, uva, banane e mandarini.
- **Pesce**, sia fresco che surgelato, da consumare **tre-quattro volte a settimana**. Privilegiare il pesce azzurro poiché contiene molti **acidi grassi Omega-3**, utili per inibire l'aggregazione piastrinica (fattore di rischio cardiovascolare).
- **Legumi (lenticchie**, ceci, fagioli, piselli, fave, etc.), poiché sono un'importante fonte di **proteine vegetali** da preferire a tutti gli altri alimenti ricchi in proteine. Si consiglia di consumarli come secondo piatto (mai come contorno) oppure in associazione ai cereali, componendo così dei gustosi **piatti unici**.
- Frutta secca come **noci**, mandorle e nocciole, in quanto questi alimenti sono ricchi di grassi Omega-3 che svolgono una funzione protettiva del sistema cardiovascolare.
- Affettati magri come bresaola, prosciutto cotto, prosciutto crudo dolce e speck sgrassati, da consumare con la frequenza di **una volta a settimana**.
- Formaggi freschi come primo sale, fiocchi di latte, ricotta, stracchino, mozzarella, etc., da consumare **non più di due volte a settimana** come secondo piatto. È possibile consumare giornalmente Grana Padano DOP grattugiato (10 g) come condimento per la pasta, le minestre, i risotti e le verdure.
- **Latte e yogurt** scremati o parzialmente scremati, consumarne almeno una porzione al giorno.
- Pane, pasta, riso, farro, orzo ed altri **cereali integrali**, da preferire ai corrispettivi raffinati.
- **Olio d'oliva**, aggiunto a crudo e con moderazione.
- Limone e aceto balsamico per insaporire le pietanze.
- Acqua, almeno **2 litri al giorno**.

Infarto del miocardio: consigli pratici

- In caso di **sovrappeso od obesità** si raccomanda la riduzione del peso e della circonferenza addominale, indicatrice della quantità di grasso depositata a livello viscerale. Valori di circonferenza vita superiori a **94 cm nell'uomo** e a **80 cm nella donna** si associano a un **rischio cardiovascolare "moderato"**; valori superiori a **102 cm nell'uomo** e a **88 cm nella donna** sono invece associati a un **"rischio elevato"**.
- Evitare le diete "fai da te". Affidarsi sempre al medico dietologo e concordare insieme la dieta più adatta. Se devi perdere qualche chilo può esserti utile **questo programma** di controllo del peso **totalmente gratuito**, che dispensa gustosi menu della tradizione mediterranea personalizzati in base alle tue calorie giornaliere. Se preferisci invece controllare il peso seguendo un regime alimentare **senza carne né pesce, equilibrato ed ecosostenibile**, iscriviti a **questo programma gratuito**.
- Rendere lo stile di vita più attivo (es. prendi le scale anziché l'ascensore, vai a lavoro a piedi, parcheggia lontano dalla tua destinazione, etc.), praticare attività fisica aerobica con regolarità. L'esercizio deve essere incrementato in modo graduale nelle tre-sei settimane successive la dimissione dall'ospedale e concordato con il proprio medico.
- **Non fumare**: le sigarette aumentano il rischio di ipertensione arteriosa e di infarto cardiaco, ictus cerebrale e altre malattie delle arterie.
- Se si pensa di avere un infarto, la **tempestività** è la prima terapia: agire entro i 5 minuti dalla manifestazione dell'evento cardiovascolare può salvare la vita. In questi casi, bisogna **chiamare subito il 118** e, se prescritti dal proprio medico, **assumere farmaci vasodilatatori** (nitriti) in attesa dell'arrivo del personale medico.

Collaborazione scientifica:

Dott.ssa Laura Iorio, medico specializzato in Scienze dell'Alimentazione

Pubblicazioni

Che cos'è l'infarto del miocardio?

L' **infarto miocardico** (comunemente definito " **attacco di cuore** ") è uno dei più gravi eventi cardiovascolari, in particolare, rappresenta la **manifestazione più severa della cardiopatia ischemica** . L'infarto avviene quando il flusso sanguigno diretto al cuore si blocca a causa dell'ostruzione di una o più arterie (coronarie): se tale ostruzione non viene "sbloccata" in tempi rapidi, la porzione di cuore che ne è stata interessata si danneggia a causa della mancanza di ossigeno e inizia a morire (necrosi miocardica). Purtroppo, le recidive sono frequenti e chi ha già avuto un infarto ha una più alta probabilità di svilupparne un secondo.

Sintomi e diagnosi dell'infarto miocardico

In alcuni casi l'infarto del miocardio, cioè del muscolo cardiaco, è preannunciato da sintomi quali:

- **Dolore toracico** (**angina pectoris**) descritto come **una morsa** , un senso di **oppressione** , di **compressione** , a volte anche

bruciore , localizzato **al centro del petto e dietro lo sterno** . Spesso il primo sintomo è un dolore (o indolenzimento) al **braccio sinistro** . Il dolore o bruciore può irradiarsi verso la mascella, provocando un fortissimo **mal di denti** , e raggiungere le spalle, le braccia, le mani e la schiena. Si manifesta di frequente in seguito a uno sforzo fisico intenso, a una forte emozione oppure si presenta senza cause apparenti, può durare qualche minuto o essere più prolungato, con una sensazione di affaticamento estremo, sudorazione fredda e **nausea** .

• **Dolori localizzati** con sede e durata variabili, più spesso avvertiti come un bruciore o una ferita che come una morsa al petto.

Nelle **donne** i sintomi dell'infarto possono essere differenti da quelli sopracitati e meno evidenti di quelli avvertiti dagli uomini. Comunque in entrambi i sessi, oltre ai due tipi di dolore appena descritti, possono comparire anche **stordimento** , **capogiri** , **cute umida** , **dolore addominale** o **di stomaco** . In alcuni casi, l'infarto non viene riconosciuto a causa dell'assenza di segni e sintomi o per la presenza di sintomi atipici.

La **diagnosi** di infarto miocardico è medica e prevede l'esecuzione di indagini strumentali ed ematiche (carico della troponina, una proteina del muscolo cardiaco rilasciata nel circolo sanguigno durante un infarto miocardico), sulla base delle quali il medico deciderà la terapia farmacologica e/o chirurgica più adatta.

Cause dell'infarto miocardico

La principale causa dell'infarto miocardico è l' **aterosclerosi** , una patologia dovuta all'accumulo di **grasso** (materiale lipidico) nelle pareti delle arterie coronarie che, con il passare del tempo, forma una **placca aterosclerotica** . Quando una di queste placche si "rompe", si crea un coagulo di sangue che, se eccessivamente grande, può bloccare il flusso di sangue che scorre attraverso l'arteria provocando così l'infarto. Per questo motivo è importantissimo che la terapia farmacologica prescritta dal medico sia rispettata in chi soffre di **colesterolo alto** , **ipertensione** , **anomalie della frequenza cardiaca** o **compenso glicometabolico** , tutti fattori di rischio da tenere sotto controllo. Per evitare infarti o recidive è bene **rinunciare al fumo** , svolgere una **regolare attività fisica** e osservare un' **alimentazione sana ed equilibrata** .

Alimentazione post infarto: linee guida generali

È fondamentale che chi ha avuto un infarto miocardico, o soffre o ha sofferto di angina pectoris, cerchi di mangiare in modo equilibrato, seguendo un regime alimentare che assicuri il corretto apporto di **grassi** , **proteine** e **carboidrati** ed **eliminando le bevande alcoliche** .

La **dieta mediterranea** , che privilegia il consumo di **acidi grassi monoinsaturi** (es. **olio d'oliva**), è stata spesso associata alla riduzione del rischio cardiovascolare. È importante quindi:

1. Scegliere alimenti con un **basso contenuto di grassi saturi e colesterolo** .
2. Privilegiare alimenti che contengono **molto amido** , **fibre** e pochi **zuccheri semplici** .
3. Cucinare senza aggiungere grassi. Preferire metodi di cottura semplici come la cottura a vapore, in microonde, alla griglia o piastra, in pentola a pressione, anziché che la frittura, la cottura in padella o bolliti di carne.
4. Mangiare con moderazione rispettando i **cinque pasti giornalieri** : **colazione** , **spuntino** , **pranzo** , **merenda** e **cena** . Evitare di consumare soli tre pasti abbondanti (colazione, pranzo e cena).

Alimentazione post infarto: quali cibi devo evitare?

- **Superalcolici** e alcolici, inclusi **vino e birra** .
- Alimenti in scatola o in salamoia, dadi ed estratti di carne, salse tipo soia poiché contengono elevate quantità di **sale** .
- Alimenti conservati sott'olio, alimenti precotti o preconfezionati.
- Cibi tipici da fast food o *junk food* (es: bacon e patatine fritte, crocchette di pollo fritte, crocchette di formaggio fuso fritte, etc.) poiché in questi alimenti vi possono essere elevate concentrazioni di **grassi trans** formati durante la cottura (croccante o frittura con superamento del punto di fumo, irrancidimento, etc.) che, se assunti in eccesso, aumentano il rischio di sviluppare infarti e altre malattie cardiovascolari. Questi grassi (trans) possono essere presenti anche in molti prodotti preparati industrialmente, artigianalmente e nei piatti già pronti, si consiglia pertanto di leggere sempre le **etichette nutrizionali** ed evitare gli alimenti che tra gli ingredienti riportano la dicitura "grassi vegetali idrogenati".
- Salse elaborate come maionese, ketchup, bbq, senape, etc.
- Alimenti fritti, in pastella ed intingoli.
- Snack salati come patatine, pop-corn, arachidi, salatini, etc.
- Bevande zuccherate come cola, aranciata, acqua tonica, tè freddi, ma anche **succhi di frutta** perché contengono naturalmente zucchero (fruttosio), anche se sulla confezione riportano la dicitura "senza zuccheri aggiunti", e apportano **molte calorie** .
- Condimenti grassi come burro, lardo, strutto, margarine, panna, etc.
- Insaccati ad elevato tenore in grassi saturi come salsiccia di fegato, mortadella, salame, salsiccia generica, etc., oltre alle parti grasse delle carni (con grasso visibile).
- Dolci e dolciumi quali torte, pasticcini, biscotti, gelatine, budini, caramelle, merendine, brioche, barrette, etc.

Alimentazione post infarto: quali cibi devo limitare?

- **Salte** . I livelli di assunzione non dovrebbero superare i **5 g al giorno** (un cucchiaino). Ridurre quello aggiunto alle pietanze durante e

dopo la loro cottura ed evitare il consumo di alimenti che naturalmente ne contengono elevate quantità (es. acciughe sott'olio, olive in scatola, capperi sotto sale, etc.). Bisogna ricordare che il sale è presente anche nei **prodotti industriali** ed **artigianali**, poiché viene utilizzato per la preparazione e conservazione dei cibi. Al posto del sale si possono usare liberamente **spezie ed erbe aromatiche**, oppure un cucchiaino (10 g) di Grana Padano DOP grattugiato. Questo formaggio è un concentrato di latte, ma meno grasso di quello intero con cui è prodotto inizialmente, perché viene parzialmente decremato durante la lavorazione. Il suo consumo quotidiano incrementa l'apporto proteico ai pasti e favorisce il raggiungimento del fabbisogno giornaliero di **calcio**.

- Pane al burro e altri prodotti da forno che contengono burro, come pandoro e panettone, pastafrolla, biscotti tipo savoiardi, dolci alla crema, tiramisù, babà, bignè, cracker e grissini conditi e salati, sfogliatine, schiacciatine, **cereali da prima colazione**, etc.
- Marmellata e miele.
- Zucchero bianco, **di canna** e di canna integrale per dolcificare le bevande.
- Caffè, limitarne il consumo a non più di due tazzine al giorno.
- Formaggi ad alto contenuto in grassi e sale, come pecorino, feta e formaggi fusi. Preferire i formaggi con meno sale, come il Grana Padano DOP, che contiene il **50-70% di sodio in meno** rispetto a quelli sopracitati.
- Carne, sia rossa che bianca (bovina, ovina e suina). Il pollame è da consumare senza pelle, in quanto è la parte più ricca di colesterolo. Consumare una porzione di carne per due-tre volte a settimana.
- Pasta all'uovo e prodotti da forno preparati con uova, come dolci con pasta o creme all'uovo, (da considerare nel numero di porzioni settimanali di uova consigliate, ossia due-quattro alla settimana).
- Mitili (cozze) e crostacei, gamberi e gamberetti, ostriche, vongole, sardine sott'olio, etc., da consumare non più di **una volta a settimana**.

Alimentazione post infarto: cosa posso mangiare?

- Verdure, crude e cotte, da assumere in porzioni abbondanti. Possono essere lessate, cotte al vapore oppure al forno. La varietà nella scelta permette di introdurre correttamente tutti i **sali minerali**, le **vitamine** e gli **antiossidanti** necessari per l'organismo e utili a scopo preventivo sul rischio cardiovascolare.
- Frutta (circa **due-tre frutti** di medie dimensioni al giorno) per l'elevato contenuto di sali minerali, vitamine ed antiossidanti. La frutta andrebbe consumata **con la buccia** (se commestibile e ben lavata). Preferire quella **di stagione** e limitare al consumo occasionale i frutti più zuccherini quali cachi, fichi, uva, banane e mandarini.
- **Pesce**, sia fresco che surgelato, da consumare **tre-quattro volte a settimana**. Privilegiare il pesce azzurro poiché contiene molti **acidi grassi Omega-3**, utili per inibire l'aggregazione piastrinica (fattore di rischio cardiovascolare).
- **Legumi** (**lenticchie**, ceci, fagioli, piselli, fave, etc.), poiché sono un'importante fonte di **proteine vegetali** da preferire a tutti gli altri alimenti ricchi in proteine. Si consiglia di consumarli come secondo piatto (mai come contorno) oppure in associazione ai cereali, componendo così dei gustosi **piatti unici**.
- Frutta secca come **noci**, mandorle e nocciole, in quanto questi alimenti sono ricchi di grassi Omega-3 che svolgono una funzione protettiva del sistema cardiovascolare.
- Affettati magri come bresaola, prosciutto cotto, prosciutto crudo dolce e speck sgrassati, da consumare con la frequenza di **una volta a settimana**.
- Formaggi freschi come primo sale, fiocchi di latte, ricotta, stracchino, mozzarella, etc., da consumare **non più di due volte a settimana** come secondo piatto. È possibile consumare giornalmente Grana Padano DOP grattugiato (10 g) come condimento per la pasta, le minestre, i risotti e le verdure.
- **Latte e yogurt** scremati o parzialmente scremati, consumarne almeno una porzione al giorno.
- Pane, pasta, riso, farro, orzo ed altri **cereali integrali**, da preferire ai corrispettivi raffinati.
- **Olio d'oliva**, aggiunto a crudo e con moderazione.
- Limone e aceto balsamico per insaporire le pietanze.
- Acqua, almeno **2 litri al giorno**.

Infarto del miocardio: consigli pratici

- In caso di **sovrappeso od obesità** si raccomanda la riduzione del peso e della circonferenza addominale, indicatrice della quantità di grasso depositata a livello viscerale. Valori di circonferenza vita superiori a **94 cm nell'uomo** e a **80 cm nella donna** si associano a un **rischio cardiovascolare "moderato"**; valori superiori a **102 cm nell'uomo** e a **88 cm nella donna** sono invece associati a un **"rischio elevato"**.
- Evitare le diete "fai da te". Affidarsi sempre al medico dietologo e concordare insieme la dieta più adatta. Se devi perdere qualche chilo può esserti utile **questo programma** di controllo del peso **totalmente gratuito**, che dispensa gustosi menu della tradizione mediterranea personalizzati in base alle tue calorie giornaliere. Se preferisci invece controllare il peso seguendo un regime alimentare **senza carne né pesce**, **equilibrato** ed **ecosostenibile**, iscriviti a **questo programma gratuito**.
- Rendere lo stile di vita più attivo (es. prendi le scale anziché l'ascensore, vai a lavoro a piedi, parcheggia lontano dalla tua destinazione,

etc.), praticare attività fisica aerobica con regolarità. L'esercizio deve essere incrementato in modo graduale nelle tre-sei settimane successive la dimissione dall'ospedale e concordato con il proprio medico.

- **Non fumare** : le sigarette aumentano il rischio di ipertensione arteriosa e di infarto cardiaco, ictus cerebrale e altre malattie delle arterie.

- Se si pensa di avere un infarto, la **tempestività** è la prima terapia: agire entro i 5 minuti dalla manifestazione dell'evento cardiovascolare può salvare la vita. In questi casi, bisogna **chiamare subito il 118** e, se prescritti dal proprio medico, **assumere farmaci vasodilatatori** (nitrati) in attesa dell'arrivo del personale medico.

Collaborazione scientifica:

Dott.ssa Laura Iorio , medico specializzato in Scienze dell'Alimentazione

Pubblicazioni