

PREVENZIONE CARDIOVASCOLARE: IL TUO CUORE DIPENDE DA TE

34,8% DEI DECESSI IN ITALIA



Le malattie cardiovascolari rappresentano la principale causa di morte nel nostro Paese.



MONITORAGGIO DEI FATTORI METABOLICI



IPERTENSIONE: IL KILLER SILENZIOSO

Spesso asintomatica, richiede controlli periodici della pressione per una diagnosi precoce.

VALORI PRESSIONE ARTERIOSA (Riferimenti)

Categoria	Sistolica (mmHg)	Diastolica (mmHg)
Ottimale	< 120	< 80
Normale	120-129	80-84
Iperensione Grado I	140-159	90-99

GESTIONE DEL COLESTEROLO

Il colesterolo LDL danneggia le arterie, mentre l'HDL ostacola i depositi grassi.



CAMBIAMENTO DEI FATTORI COMPORTAMENTALI



ALIMENTAZIONE "PIATTO SMART"

Metà piatto di frutta e verdura, cereali integrali e proteine vegetali o pesce.

30 MINUTI DI MOVIMENTO

Camminare, nuotare o pedalare 3-4 volte a settimana per migliorare il metabolismo.



STOP AL FUMO E ALCOL

Smettere di fumare e limitare l'alcol riduce drasticamente il rischio di infarto.



ASL
CITTÀ DI TORINO