

# TIENI IN FORMA IL TUO CUORE

**UNO STILE DI VITA SANO  
E QUALCHE CONTROLLO REGOLARE  
RIDUCONO IL TUO  
RISCHIO CARDIOVASCOLARE**

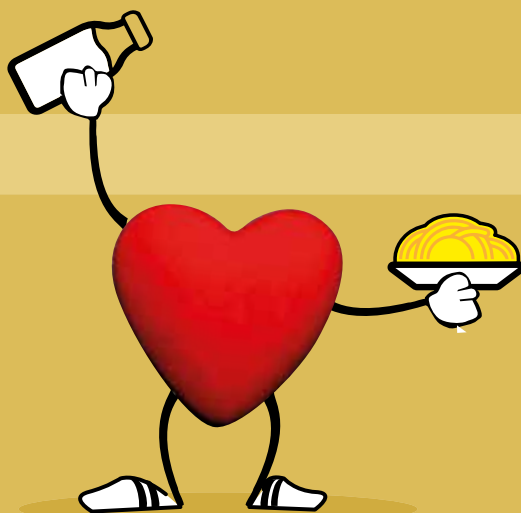


**COSTRUIAMO  
SALUTE**

IL PIANO DELLA PREVENZIONE 2021-2025  
DELLA REGIONE EMILIA-ROMAGNA

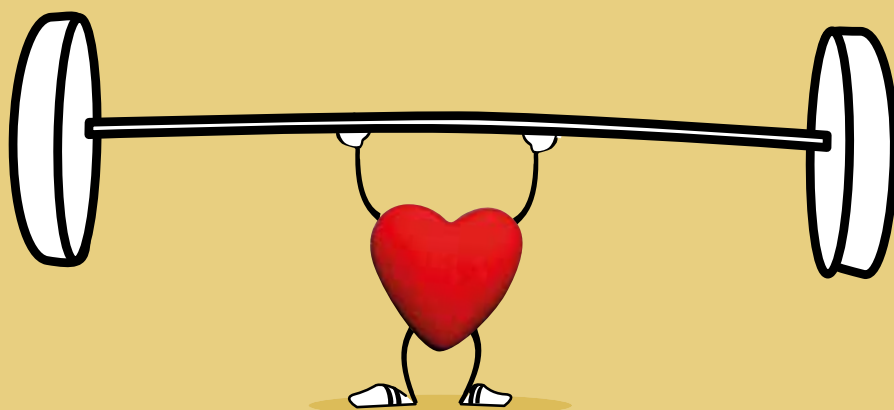
## SCEGLI UNA DIETA SANA E MANTIENI IL PESO IDEALE

- Frutta e verdura: 5 porzioni al giorno, meglio se di colore diverso e di stagione. Farai il pieno di vitamine, fibre, sali minerali ed acqua.
- Più legumi! Fagioli, piselli, ceci, lenticchie: usali sia freschi che secchi per preparare primi o secondi piatti ed altre preparazioni; sono un'ottima alternativa alle proteine animali.
- Alterna le fonti proteiche: scegli più volte a settimana il pesce, sia fresco che surgelato, meglio se azzurro e tra le carni prediligi quelle magre come pollo, tacchino e coniglio. . . è preferibile la cottura alla piastra o al vapore.
- Preferisci olio extravergine d'oliva per condire i tuoi piatti, ti regalerà sapore e salute!
- Inserisci nella tua alimentazione prodotti integrali ricchi di fibre, come pane, pasta, cereali e farine.
- Limita il consumo di salumi e formaggi, spesso molto ricchi di grassi e sale.
- Modera l'assunzione di dolci e di bevande zuccherate.
- Riduci l'aggiunta di sale nei piatti, per insaporire i tuoi piatti utilizza spezie ed erbe aromatiche.
- Consuma bevande alcoliche con moderazione e preferibilmente durante i pasti.



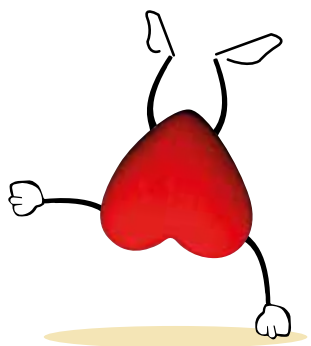
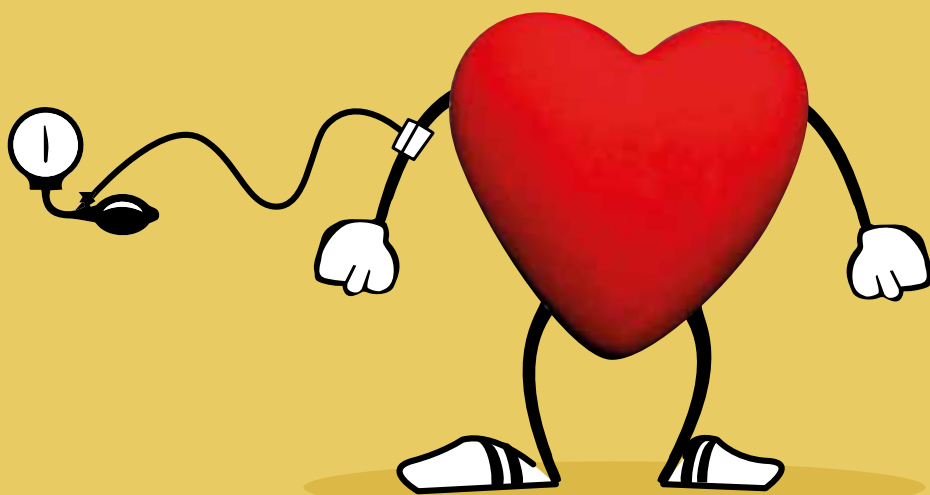
## NON È MAI TROPPO TARDI PER COMINCIARE A MUOVERSI E I BENEFICI INIZIANO SUBITO!

- Pratica esercizio fisico in modo regolare e moderato per almeno 30 minuti al giorno
- Cerca di essere più attivo: scegli la bicicletta invece che la macchina per i piccoli spostamenti, utilizza le scale, passeggia all'aria aperta. . .
- Considerando il tuo stato di salute, valuta col tuo medico di fiducia se praticare attività più intense, come camminate a passo veloce, nuoto e sport più volte a settimana.
- Inserisci nella settimana almeno 2 sedute di esercizi muscolari come stretching, yoga, flessioni . . .
- Stai seduto il meno possibile e ciclicamente prova ad aumentare il livello della tua attività fisica.
- Smetti di fumare, otterrai benefici immediati! Dopo un anno, il rischio di malattie cardiovascolari si dimezza e progressivamente si riduce negli anni successivi.
- È dannoso sia il fumo attivo che quello passivo.



## CONTROLLA REGOLARMENTE E PRESTA ATTENZIONE A:

- Una pressione arteriosa superiore a 140/90 mm Hg
- Un valore di glicemia uguale o superiore a 126 mg/dl a digiuno
- Un valore di "colesterolo cattivo" (LDL) nel sangue superiore al normale range previsto dal laboratorio
- Un peso corporeo superiore a quello indicato per la tua età e statura.



### **REGIONE EMILIA-ROMAGNA**

#### **Assessorato politiche per la salute**

Viale A. Moro, 21 - 40127 Bologna

**[www.salute.regione.emilia-romagna.it](http://www.salute.regione.emilia-romagna.it)**

numero verde del Servizio sanitario regionale **800 033 033**