

La lotta all'infarto parte dalle piccole cose

Pubblicato: Lunedì 11 Giugno 2018



I fattori di rischio classici, dal fumo all'ipertensione aumentano la probabilità di sviluppare una malattia cardiovascolare?

Sì, ma anche in assenza di questi la predisposizione genetica rappresenta il maggior rischio di incidenza di cardiopatia ischemica precoce.

Qual è il primo segnale dello stile di vita sbagliato?

La "pancia", cioè il grasso addominale: il sovrappeso mette in difficoltà il nostro corpo.

Suggerimenti pratici?

Controllare pressione e peso. Eliminare caffeina, teina, nicotina, grassi animali, bibite zuccherate. Fare una visita approfondita almeno ogni due anni. Gli uomini sono più a rischio verso i 70; le donne si ammalano dopo, ma in modo più grave.

Le malattie cardiache fanno ancora paura?

Sì, però crescono consapevolezza e attenzione, infatti cala la mortalità. Chi ha superato un episodio acuto non pensa alla morte, bensì alla vita. Molti infartuati e bypassati vivono meglio e fanno più attività fisica di prima.

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it