

Vita in CAMPAGNA

www.vitaincampa.gna.it



Edizioni L'Informatore Agrario

Tutti i diritti riservati, a norma della Legge sul Diritto d'Autore e le sue successive modificazioni. Ogni utilizzo di quest'opera per usi diversi da quello personale e privato è tassativamente vietato. Edizioni L'Informatore Agrario S.r.l. non potrà comunque essere ritenuta responsabile per eventuali malfunzionamenti e/o danni di qualsiasi natura connessi all'uso dell'opera.

Le malattie cardiovascolari si preven- gono seguendo dieta e abitudini di vita corrette

Queste malattie dipendono per oltre il 90% da fattori che si possono modificare, tra cui le abitudini alimentari scorrette, come l'eccessivo consumo di carne e di sale. L'attività fisica, come il coltivare ortaggi e fiori, ne riduce l'insorgenza e migliora le aspettative di vita

I dati di cui disponiamo ci dicono che in Italia sono dieci milioni le persone ipertese (con elevata pressione sanguigna) e che **120.000 italiani**, uomini e donne, **sono colpiti ogni anno da infarto del cuore.**

Nel nostro Paese, le persone che muoiono per malattie cardiovascolari sono circa 250 mila all'anno, 70 mila delle quali a causa dell'infarto del cuore. A conti fatti quasi una morte su tre avviene per questa causa.

Le malattie cardiovascolari hanno anche un costo economico: un infarto costa in media al sistema sanitario nazionale 3.000 euro solo per la gestione dell'evento acuto, e un quarto della spesa farmaceutica è assorbito dalla cura delle malattie cardiovascolari.

UN RISCHIO IN GRAN PARTE EVITABILE

È innegabile che l'aumento delle malattie cardiovascolari sia legato anche all'aumento dell'aspettativa di vita. Oggi in Italia le donne vivono mediamente oltre gli 80 anni, mentre gli uomini si avvicinano a questo limite. Tuttavia, anche secondo la Fondazione italiana per il cuore (Fic), **le malattie cardiovascolari dipendono per oltre il 90% da fattori di rischio modificabili.** Eccone, a titolo esemplificativo, un semplice elenco: **il colesterolo alto, l'ipertensione arteriosa, l'obesità, il diabete, il fumo, l'alimentazione scorretta, la sedentarietà.**

È bene non dimenticare anche lo stress, l'insoddisfazione nei rapporti affettivi e familiari, il lavoro poco interessante (o, peggio ancora la sua mancanza), l'inquinamento ambientale e perfino (è dimostrato) il rumore, la ridotta esposizione al sole e i livelli troppo bassi di vitamina D nel sangue.

L'IMPORTANZA DI UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE

Le abitudini alimentari scorrette crescono in modo sensibile il rischio di incorrere in malattie cardiovascolari. Ecco alcuni suggerimenti per migliorare il comportamento a tavola:



Per prevenire l'insorgenza delle malattie cardiovascolari, curate e coltivate con amore e passione l'orto, il giardino o le piante sul terrazzo

- aumentate il consumo di frutta fresca, verdure e ortaggi di tutti i tipi, specialmente di legumi (fagioli, piselli, ceci, fave, lenticchie, lupini, ecc.);
- privilegiate gli oli vegetali, in particolare l'olio extravergine di oliva, sia per la cottura che per il condimento;
- riducete il consumo di carne a non più di 1-2 volte la settimana, privilegiando carni magre come pollo e tacchino (senza pelle) e coniglio, limitando il consumo di carni rosse e grasse come quella di maiale, oca, anatra;
- se vi piace, sostituite spesso la carne con il pesce;
- non consumate i formaggi più di 1-2 volte la settimana;
- consumate i dolci (preferibilmente fatti con le vostre mani) occasionalmente e con moderazione;
- consumate ogni giorno alimenti ricchi di carboidrati complessi (amidi). Pane, pasta, polenta, riso, orzo, avena, miglio, grano saraceno (preferibilmente integrali, perché più ricchi di fibre, di proteine, di minerali, di vitamine e di so-

stanze protettive) dovrebbero costituire almeno il 50-60% dell'apporto calorico giornaliero;

- limitate il consumo delle uova a non più di un paio alla settimana;
- riducete il sale aggiunto agli alimenti sia durante la cottura che prima del consumo, sostituendolo con spezie ed erbe aromatiche. Non dimenticate che i cibi confezionati (formaggi, grissini, crackers, cibi in scatola, insaccati, alimenti sott'olio o in salamoia) sono di solito molto ricchi di sale;
- evitate l'uso regolare (soprattutto a tavola) di bevande gassate e zuccherate.

MUOVERSI FA BENE AL CUORE

L'attività fisica è indispensabile per il benessere e per la salute del cuore. Eppure, secondo le rilevazioni dell'Istat (Istituto nazionale di statistica), ben il 40% della popolazione italiana conduce una vita sostanzialmente sedentaria, specialmente nella fascia di età dai 65 anni in poi, che è quella in cui l'attività fisica produce i maggiori effetti protettivi. Ecco ancora qualche suggerimento utile.

Se avete un pezzetto di terra o un terrazzo, curatelo e coltivate con amore e passione: è dimostrato (lo hanno confermato recentemente anche i ricercatori dell'Università di Uppsala, Svezia) **che l'orticoltura e il giardinaggio riducono in modo significativo l'incidenza delle malattie cardiovascolari e migliorano le aspettative di vita.**

Se siete in età lavorativa, potendo recatevi al lavoro muovendo le gambe, utilizzando i mezzi pubblici o la bicicletta.

Se siete pensionati o casalinghe e ne avete la possibilità, fate la spesa ogni giorno (per lo meno per alcuni alimenti come il pane, il latte, ecc.) e recatevi nei negozi a piedi: farete attività fisica, parlerete con qualcuno e contribuirete (se vi servirete nel negozietto sotto casa) al mantenimento di quella rete di piccoli esercizi commerciali che è indispensabile per gli anziani, per chi si muove poco e per stimolare l'autonomia nei bambini.

Paolo Pigozzi