

# World Heart Day: una dieta equilibrata per un cuore più sano<sup>1</sup>

Le malattie cardiovascolari (malattie CV) sono la prima causa di morte a livello globale.<sup>2</sup> Comprendono tutte le patologie che colpiscono cuore e vasi sanguigni, inclusi infarto e ictus. La maggior parte dei decessi causati da malattie CV sono evitabili; il World Heart Day è l'occasione perfetta per iniziare a proteggere il tuo cuore e quello dei tuoi cari.

## Malattie cardiache: in breve

In tutto il mondo

**1 su 10** 

delle persone tra i 30 e i 70 anni muore a causa di una **malattia cardiaca**<sup>3</sup>

Oltre

**17,5M**

di persone **sono morte** a causa di una **malattia cardiaca** nel 2015<sup>2</sup>



Si prevede che questo numero **supererà i**

**23,6M**

entro il 2030<sup>2</sup>

## Sintomi delle malattie cardiache da non trascurare<sup>4</sup>

- 1 **Forte stanchezza**
- 2 **Piedi gonfi**
- 3 **Dolori o crampi** salendo le scale, camminando o muovendosi
- 4 **Senso di stordimento o vertigini**
- 5 **Fiato corto**
- 6 **Depressione**
- 7 **Emicrania**
- 8 **Battito cardiaco rumoroso**
- 9 **Ansia accompagnata** da sudore e attacchi di nausea

## Fattori di rischio: il cuore del problema

Essere sovrappeso o obesi è uno dei principali fattori di rischio associati alle malattie CV. Oggi giorno, il nostro stile di vita ci porta a consumare più bevande e cibi lavorati<sup>5</sup>, preconfezionati e zuccherati, risultando in un maggiore apporto calorico e causando un aumento della pressione sanguigna, nonché dei livelli di zucchero e grassi nel sangue.



Percentuale di adulti sopra i 18 anni in sovrappeso, secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità<sup>5</sup>



Percentuale dei decessi dovuti a patologie coronariche a causa dell'inattività fisica<sup>6</sup>

**Il 13%**

degli adulti sopra i 18 anni è **obeso**<sup>5</sup>



L'incidenza dell'**obesità patologica** (il tipo più grave) è più che **triplicata dal 1993**<sup>7</sup>



Altri fattori di rischio per le malattie CV sono l'**abuso di alcolici**, la **depressione**, l'**isolamento sociale** e la **privazione del sonno**<sup>8</sup>

## Vai al cuore del problema con dei piccoli cambiamenti

Cambiamenti anche piccoli nelle tue abitudini, come seguire una dieta equilibrata, possono aiutarti a mantenere un peso corretto e a ridurre il rischio di insorgenza delle malattie cardiache. Una dieta salutare per il cuore può ridurre il rischio di malattie CV o ictus dell'**80%**<sup>1</sup>.

## Alcuni consigli sull'alimentazione per ridurre i rischi di malattie CV



Prova a **ridurre l'apporto di sale e zucchero**: non aggiungerli al cibo se non sono necessari



Cucinare in casa è anche un'occasione per **riunire famiglia e amici**, migliora i rapporti interpersonali e permette di **instaurare sane abitudini**



L'assunzione di **grassi non dovrebbe superare il 30%** del fabbisogno calorico **giornaliero**: così facendo, eviterai un **aumento di peso non salutare**<sup>9</sup>



Utilizza elettrodomestici come **Philips Airfryer** per **ridurre il consumo di grassi**: ti aiuterà a preparare in casa cibo gustoso e più sano con poco olio, o addirittura senza



Evita i cibi da **fast food** e quelli lavorati industrialmente: sono ricchi di **grassi saturi**



Mangia molta **frutta e verdura**, **frutta secca**, **cibi integrali**, **carne magra** e **pesce**



Mangia **cibo preparato da te**: avrai il controllo sugli ingredienti usati



## Una dieta ricca di cibi saporiti e sani per il cuore

In Philips, pensiamo che cibo e bevande siano fondamentali per una vita sana, ma ciò non vuol dire che dobbiamo rinunciare ai nostri piatti preferiti. I nostri elettrodomestici per la cucina sono pensati per aiutare a preparare a casa pasti nutrienti e gustosi, seguendo al contempo una **dieta equilibrata, nutriente e sana per il cuore**.

<sup>1</sup> <https://www.helpguide.org/articles/diets/heart-healthy-diet-tips.htm>

<sup>2</sup> American Heart Association: statistiche su malattie cardiache e ictus, 2017: [https://www.heart.org/idc/groups/ahamah-public/@wcm/@sop/@smd/documents/downloadable/ucm\\_491265.pdf](https://www.heart.org/idc/groups/ahamah-public/@wcm/@sop/@smd/documents/downloadable/ucm_491265.pdf)

<sup>3</sup> Organizzazione Mondiale della Sanità, 2012

<sup>4</sup> Rivista Health: 9 segnali da non trascurare, 20902284,00.html#you-re-extremely-trying-0

<sup>5</sup> Organizzazione Mondiale della Sanità: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>

<sup>6</sup> <https://www.health.ny.gov/diseases/chronic/cvd.htm>

<sup>7</sup> <http://content.digital.nhs.uk/catalogue/pub20562/obes-phys-acti-diet-eng-2016-rep.pdf>

<sup>8</sup> Scheda informativa della World Heart Federation, maggio 2017:

<https://www.world-heart-federation.org/resources/diet-overweight-obesity/>

<sup>9</sup> <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/en/>