

## World Heart Day 2013

### Suggerimenti per gli adulti e per i propri familiari/figli

#### Attività fisica



#### Siate attivi e incoraggiate l'attività dei vostri familiari/figli

- **Siate fisicamente attivi.** Anche 30 minuti di moderata/intensa attività fisica cinque volte a settimana sono sufficienti.
- **Date ai bambini l'opportunità di aumentare l'attività fisica insieme a voi.** Ad esempio accompagnandoli a scuola a piedi o in bicicletta.
- **Spiegate ai ragazzi che non importa quale attività fisica si pratici ma che bisogna essere fisicamente attivi con regolarità.** Giocare a pallone con gli amici o ballare è un modo divertente di praticare attività fisica, non deve esserci soltanto lo sport.
- **Date ai vostri figli l'opportunità di essere attivi con gli amici.** Avere una vita sociale attiva promuove la componente di divertimento e incoraggia l'entusiasmo per attività regolari.
- **Limitate il tempo dedicato alla televisione, al computer o ai video-game.** Non più di due ore al giorno, aiutatevi proponendo alternative più attive.
- **Partecipate a iniziative volte a ottenere spazi pubblici adeguati che includano aree verdi sicure per i bambini.**

#### Alimentazione



#### Fate attenzione al cibo che mangiate e incoraggiate una sana alimentazione

- **Consumate pasti ricchi di verdura e frutta e riducete il consumo di grassi saturi, grassi trans, sale e zucchero.** Consumare troppo sale può causare l'ipertensione arteriosa, i troppi grassi possono ostruire le arterie, troppi zuccheri possono favorire diabete e obesità.
- **Attenzione agli alimenti conservati e trasformati.** Spesso contengono livelli elevati di sale: l'assunzione di sale non dovrebbe superare i 5 grammi al giorno (circa un cucchiaino da tè).
- **I pasti consumati in famiglia dovrebbero essere un momento speciale da passare tutti insieme.** Quando si sta seduti insieme per mangiare c'è meno possibilità che i bambini mangino cibi sbagliati o troppi snack durante la giornata.
- **Rendete attraenti per i bambini i cibi sani.** Scegliete cibi colorati, coinvolgete i bambini nella preparazione dei pasti e proponete loro diverse opzioni salutari per la merenda.
- **Preparate voi stessi il pranzo e/o la merenda che i bambini consumano fuori casa.** Se i vostri figli frequentano una mensa scolastica assicuratevi che siano proposti pasti salutari e incoraggiatevi a scegliere cibi sani.

## Fumo



### Non fumate ed evitate il fumo passivo

- **Bandite il fumo dalla vostra casa ed evitate di esporre i vostri figli al fumo passivo.** Il fumo passivo uccide più di 600.000 non fumatori ogni anno, inclusi i bambini.
- **Siate un esempio per i vostri figli smettendo di fumare.** Rivolgetevi a un medico se necessario. I bambini seguono l'esempio dei genitori e gli adolescenti criticano i genitori che non perseguono in prima persona i consigli che danno loro.
- **Educate i bambini sui danni del fumo.**

## Controllate i vostri dati



- **Fatevi visitare regolarmente dal medico** che può misurare la pressione arteriosa, i livelli di colesterolo e glucosio, il peso e l'indice di massa corporea, calcolare quindi il vostro livello di rischio cardiovascolare e consigliarvi in merito alle azioni da intraprendere.
- **Se avete avuto un infarto od un ictus rivolgetevi al medico per sapere come trattare e gestire al meglio il vostro rischio, riducendo la possibilità di un secondo evento.**