

World Heart Day 2013

Suggerimenti per gli anziani

Attività fisica



Siate fisicamente attivi

- **Non è mai troppo tardi per incominciare!** Cominciate gradualmente a fare esercizio dopo aver programmato l'attività con il vostro medico. L'attività può comprendere lo sport, esercizi specifici ma anche altre attività come camminare, ballare, fare giardinaggio e svolgere lavori domestici. Cercate di essere tanto attivi quanto le vostre condizioni fisiche lo consentono.

Alimentazione



Ponete attenzione al cibo che mangiate

- **Seguite una dieta bilanciata ricca di frutta e verdura.** L'invecchiamento può essere associato con cambiamenti nello stile di vita che interessano spesso l'alimentazione. Solitudine, depressione e preoccupazione per il futuro sono spesso associate a un'alimentazione trascurata e insufficiente.
- **Riducete l'assunzione di grassi saturi, grassi trans e sale** che aumentano il rischio cardiovascolare: troppi grassi possono ostruire le arterie, troppo sale può causare l'ipertensione arteriosa.
- **Attenzione alle calorie in eccesso.** Con l'avanzare dell'età il corpo brucia meno calorie: evitate il sovrappeso riducendo le porzioni di cibo.

Fumo



Non fumate ed evitate il fumo passivo

- **Bandite il fumo dalla vostra casa ed evitate il fumo passivo.** Smettere di fumare apporta sempre un grande beneficio alla salute. Il rischio cardiovascolare si riduce significativamente nel giro di due anni dopo che si è smesso.
- **Se non riuscite a smettere chiedete aiuto al medico.**

Controllate i vostri dati



Con l'avanzare dell'età, la pressione arteriosa, il colesterolo e altri fattori legati al rischio cardiovascolare tendono ad aumentare. Cosa fare?

- **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 e valutare quindi il vostro stato di salute complessivo e consigliarvi in merito alle azioni da intraprendere compresi gli eventuali trattamenti.
- **Chiedete al vostro medico se dovete misurare la pressione arteriosa anche attraverso il test braccio-caviglia** che calcola il rapporto tra la pressione arteriosa massima (sistolica) misurata simultaneamente a livello delle caviglie e delle braccia e consente di valutare la possibilità di un restringimento (stenosi) delle arterie che portano il sangue alle gambe (arteriopatia obliterante periferica).
- **Abbassate il vostro rischio seguendo il piano di trattamento prescritto, inclusi i farmaci e tutti i cambiamenti dello stile di vita suggeriti.**