PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 9 - numero 1786 di venerdì 21 settembre 2007

Meno divano, più salute per il cuore

Stili di vita corretti possono dimezzare le morti per malattie cardiovascolari. La responsabilità familiare. Disponibile on line un opuscolo che sarà distribuito in occasione della Giornata Mondiale per il Cuore.

Pubblicità
google_ad_client

"Da oggi, per il cuore della tua famiglia cambia programma: meno divano e più vita." E' lo slogan scelto per le iniziative italiane della Giornata Mondiale per il Cuore, in programma il 30 settembre 2007.

L'iniziativa pone quest'anno l'accento sul tema della salute nella famiglia, evidenziando quanto sia importante il ruolo educativo che la famiglia svolge nella tutela della salute all'interno della comunità e della società.

Promuove in famiglia stili di vita corretti (cioè riduzione del fumo, regolare attività fisica, scelta di una sana e corretta alimentazione) può ridurre sensibilmente le malattie cardiovascolari.
Negli Stati Uniti è stato stimato che, adottando un corretto stile di vita, si possa ridurre del 44% la mortalità dovuta alla malattia cardiovascolare.

"La famiglia - spiegano gli organizzatori della Giornata - ha uno scopo fondamentale: creare un dialogo costante e duraturo tra i suoi componenti, che necessariamente hanno età e di conseguenza esigenze diverse, sull'informazione e sull'educazione nei confronti di uno stile di vita corretto."

Pubblicità

I genitori devono svolgere un ruolo attivo nella protezione della salute della famiglia, ad esempio trasferendo ai bambini un adeguato e corretto modello alimentare.

I genitori hanno la possibilità di determinare le abitudini alimentari e lo stile di vita dei figli nella direzione più giusta.
Attraverso l'informazione e il dialogo, i genitori possono comprendere le ragioni che portano al fenomeno dell'obesità infantile, così da poter intervenire in modo appropriato per controllare, arginare e curare questo fenomeno.
Un bambino sano oggi sarà probabilmente un adulto sano domani in grado di trasmettere un corretto comportamento alimentare e buone abitudini di vita alle generazioni future.

Fondamentale è adottando sane abitudini nella preparazione degli alimenti in ambito familiare.
Ad esempio bisogna scegliere con cura e fare molta attenzione all'utilizzo dei grassi alimentari nella cottura e nel condimento dei cibi, preferendo gli oli vegetali come quello extravergine di oliva, insieme agli oli di semi come il mais, la soia, il girasole. E' bene moderare il consumo di carne (non più di 3-5 volte la settimana), salumi, uova e privilegiare il consumo di pesce (almeno 2-3 volte la settimana), aumentare il consumo di frutta, verdura e legumi e non eccedere con l'aggiunta di sale nei cibi durante la cottura o il condimento.

Informazioni sulle situazioni di rischio e consigli di prevenzione sono stati raccolti in un opuscolo, disponibile qui.
Gli eventi della Giornata Mondiale per il cuore 2007.

Pubblicità
google_ad_client

Questo articolo è pubblicato sotto una Licenza Creative Commons.

---

www.puntosicuro.it