

# Prevenzione

NON È MAI TROPPO TARDI

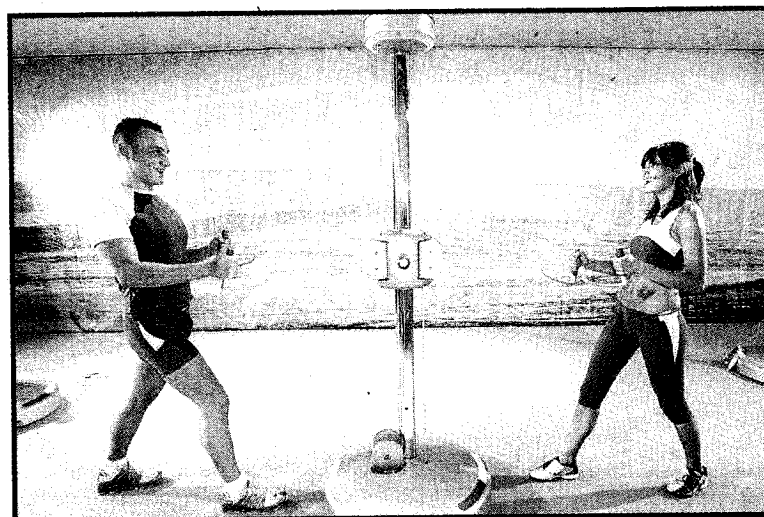
## Lo stile di vita salva-cuore

*Buone abitudini e accorgimenti per evitare problemi circolatori*

**I fattori di rischio legati alle malattie cardiovascolari possono essere tenuti a freno. I consigli: alimenti sani, smettere di fumare non bere alcolici, integrare con vitamine e minerali**

Andrea Ruscitti

**NELL'AMBULATORIO** del cardiologo, un cartello recita nero su bianco: aiutati che il ciel ti aiuta. Mai proverbio fu più adatto a sostenere la prevenzione contro le patologie cardiovascolari. Perché nello scongiurare i problemi del cuore, una grossa fetta di responsabilità sta in ciascuno di noi. E bene dare peso alle nostre azioni, anche quando non hanno evidenza nell'immediato. Nel mondo industrializzato, infatti, le malattie di cuore sono tra le prime cause di morte. Si chiama aterosclerosi l'alterazione della parete delle arterie che riduce l'afflusso di sangue agli organi del nostro corpo. Benché impotenti di fronte a fattori come l'età (più aumenta e più si è a rischio), il sesso (gli uomini sono più soggetti delle donne) o l'eredità genetica, su molto altro si può lavorare. Il primo consiglio da seguire è mantenere le distan-



frutta secca e nei cereali. Pasta, cereali per la prima colazione, zuppe e pane diventano allora elementi da non far mai mancare sulla tavola, tanto più che, favorendo il transito intestinale, contribuiscono anche a risolvere piccoli problemi di stitichezza. Seguire un menù sano e variato

non è però sufficiente se non si controlla lo stress. Lavorare troppo senza mai fermarsi non giova alla salute psicofisica, ma nemmeno a quella del cuore. A questo si aggiunge che, chi trascorre troppo tempo alla scrivania, ne toglie allo sport. E il movimento è importante dal momento che aiuta a

### A tavola

DIETA MEDITERRANEA

Frutta fresca, verdura e ortaggi dovrebbero essere consumati quotidianamente

### Lo sport

SENZA ESAGERARE

Ad ogni età il movimento combatte il sovrappeso e le tensioni stressanti

scaricare le tensioni, ed a mantenere giovani le coronarie, migliorando così la circolazione del sangue. A nessuno si chiede di correre la grande maratona di New York; per mantenersi sani alle volte basta anche solo camminare mezz'ora al giorno o salire a piedi le scale, evitando di prendere l'ascensore.

## Il colesterolo ti preoccupa?

REPERTEC



LA NOVITÀ

Multicentrum  
Cardio,  
l'aiuto in più  
contro  
il colesterolo

**UN NUOVO ALLEATO** nella «lotta» al colesterolo. Si chiama Multicentrum Cardio ed è un nuovo integratore alimentare multivitaminico e multiminerale con in più steroli vegetali, appositamente formulato per aiutare a mantenere cuore e livelli di colesterolo sani. Per consumo giornaliero Multicentrum Cardio fornisce un grammo di steroli vegetali che, insieme ad un'attività fisica e ad

MOVIMENTO

saibilità sta in ciascuno di noi. È bene dare peso alle nostre azioni, anche quando non hanno evidenza nell'immediato. Nel mondo industrializzato, infatti, le malattie di cuore sono tra le prime cause di morte. Si chiama aterosclerosi l'alterazione della parete delle arterie che riduce l'afflusso di sangue agli organi del nostro corpo. Benché impotenti di fronte a fattori come l'età (più aumenta e più si è a rischio), il sesso (gli uomini sono più soggetti delle donne) o l'eredità genetica, su molto altro si può lavorare. Il primo consiglio da seguire è mantenere le distan-

ze dal fumo, attivo o passivo che sia, incentivati da fatto che gli studi medici dimostrano che già pochi anni dopo aver smesso, il rischio di problemi cardiaci si riduce in modo rilevante. Quindi limitare il consumo di alcolici e mantenere controllato il colesterolo, sottoponendosi a visite specialistiche regolari, ma anche seguendo una corretta alimentazione. Nemici da cui guardarsi, allora, i grassi saturi di origine animale contenuti in uova, latte, burro e derivati, carni grasse ed insaccati. Ma anche il sodio, di cui è ricco il sale da cucina, e che favorisce l'aumento della pressione, tra le principali cause di infarto e ictus. Ed ancora i grassi idrogenati che si trovano nelle margarine usate in prodotti da forno come brioches, grissini, crackers e biscotti.

## MOVIMENTO

**I lavori sedentari affaticano l'organismo: cena leggera alla sera e al mattino ginnastica**

ze dal fumo, attivo o passivo che sia, incentivati da fatto che gli studi medici dimostrano che già pochi anni dopo aver smesso, il rischio di problemi cardiaci si riduce in modo rilevante. Quindi limitare il consumo di alcolici e mantenere controllato il colesterolo, sottoponendosi a visite specialistiche regolari, ma anche seguendo una corretta alimentazione. Nemici da cui guardarsi, allora, i grassi saturi di origine animale contenuti in uova, latte, burro e derivati, carni grasse ed insaccati. Ma anche il sodio, di cui è ricco il sale da cucina, e che favorisce l'aumento della pressione, tra le principali cause di infarto e ictus. Ed ancora i grassi idrogenati che si trovano nelle margarine usate in prodotti da forno come brioches, grissini, crackers e biscotti.

**GLI STEROLI VEGETALI**, sostanze strutturalmente simili al colesterolo, ma che ne riducono l'assorbimento, sono invece sostanze amiche. Presenti negli olii, come l'extravergine d'oliva, quello di soia e di riso, si trovano anche in alcune verdure - broccoli, cavolini di Bruxelles e cavolfiori - nella

data secca e nei cereali integrali, e reali per la prima colazione, zuppe e pane diventano allora elementi da non far mai mancare sulla tavola, tanto più che, favorendo il transito intestinale, contribuiscono anche a risolvere piccoli problemi di stitichezza. Seguire un menù sano e variato

controlla lo stress. Lavorare troppo senza mai fermarsi non giova alla salute psicofisica, ma nemmeno a quella del cuore. A questo si aggiunge che, chi trascorre troppo tempo alla scrivania, ne toglie allo sport. E il movimento è importante dal momento che aiuta a

nere giovani le coronarie, migliorando così la circolazione del sangue. A nessuno si chiede di correre la grande maratona di New York; per mantenersi sani alle volte basta anche solo camminare mezz'ora al giorno o salire a piedi le scale, evitando di prendere l'ascensore.

## Il colesterolo ti preoccupa?



Per la salute del cuore e per controllare il colesterolo, vita attiva e alimentazione corretta sono fondamentali. Ma oggi puoi fare ancora di più, con il **nuovo Multicentrum Cardio**: la completezza di Multicentrum in una formula che associa **steroli vegetali**, per aiutare a controllare il colesterolo, a **vitamine e minerali specifici**, per aiutare a mantenere il cuore in salute.



Multicentrum Cardio contiene 1 g di **steroli vegetali Corowise™** (per consumo giornaliero), sostanze vegetali derivate dal pino che aiutano a controllare il colesterolo.



È scientificamente documentato che le **vitamine e i minerali (B1, B6, B12, Acido Folico e Magnesio)** contenuti in Multicentrum Cardio aiutano il normale funzionamento del sistema cardiovascolare.

Leggi le indicazioni d'uso sulla confezione.



Completo in A e Zinco\*

**Nuovo Multicentrum Cardio. L'aiuto in più contro il colesterolo.**

nella «lotta» al colesterolo. Si chiama **Multicentrum Cardio** ed è un nuovo integratore alimentare multivitaminico e multiminerale con in più steroli vegetali, appositamente formulato per aiutare a mantenere cuore e livelli di colesterolo sani. Per consumo giornaliero **Multicentrum Cardio** fornisce un grammo di steroli vegetali che, insieme ad un'attività fisica e ad un'alimentazione varia ed equilibrata, aiutano a mantenere sotto controllo il livello di colesterolo nel sangue. In più, **Multicentrum Cardio** contiene livelli specifici di **Vitamine B6, B12 e Acido folico**, che aiutano a mantenere un cuore in salute, contribuendo al normale metabolismo dell'omocisteina.

**MA I BENEFICI** di **Multicentrum Cardio** non finiscono qui. Per il suo contenuto di **Vitamine A e C**, e di minerali, quali **Selenio e Zinco**, questo integratore offre anche un aiuto prezioso al corretto funzionamento del sistema immunitario. Associato a una sana alimentazione e un corretto esercizio fisico, **Multicentrum Cardio** è l'aiuto in più contro il colesterolo. Per maggiori informazioni, avvertenze ed indicazioni d'uso consultare il sito [www.multicentrum.it](http://www.multicentrum.it)