

L'attività fisica fa bene al cuore.... e non solo

Ore 16:00 Saluto dei moderatori

Roberto Gatti Presidente Rotary Club Piacenza Farnese

Giovanni Q. Villani Dir. Cardiologia, Franco Pugliese Dir. Prevenzione

Relatori:

ore 16:20 - Donatella Zavaroni Specialista in Diabetologia e Scienza dell'Alimentazione.

Il Progetto CAMMINARE PER VIVERE MEGLIO: risultati della nostra esperienza a Piacenza

ore 16:45 - Alessandro Rosi Specialista in Cardiologia – Riabilitazione Cardiologica

Relazione fra attività fisica e stato di salute: quali effetti sui fattori di rischio cardiovascolari

ore 17:15 Paolo Mazzuca Specialista in Diabetologia- Attività motorie

Strumenti efficaci per attività fisica efficace, costante e sicura nella prevenzione e cura delle malattie croniche

ore 17:40 testimonianze di Atleti di diverse pratiche sportive e cittadini come testimonial di pratiche periodiche di attività fisica di gruppo

Distribuzione materiale informativo



Convegno organizzato dal Rotary Club Piacenza Farnese al termine del progetto

CAMMINARE PER VIVERE MEGLIO

25 maggio 2019

Ore 16-18

Chiesa di Sant'Ilario

Resp. Scient.

Donatella Zavaroni, Alessandro Rosi





Arnett et al.

2019 ACC/AHA Guideline on the Primary Prevention of Cardiovascular Disease

2019 ACC/AHA Guideline on the Primary Prevention of Cardiovascular Disease

A Report of the American College of Cardiology/American Heart Association Task Force on Clinical Practice Guidelines

Il modo più importante per prevenire la malattia aterosclerotica l'insufficienza cardiaca, la fibrillazione atriale è promuovere uno stile di vita sano durante la vita

Tutte le persone dovrebbero consumare una dieta che enfatizzi l'uso di vegetali, frutta, cereali integrali, frutta secca, cibi proteici magri vegetali o animali, e pesce e ridurre al minimo l'apporto di grassi trans, carni processate, carboidrati zuccherati, bevande zuccherate. Per adulti in sovrappeso o obesi è raccomandata una restrizione calorica per ottenere e mantenere un peso ridotto.

Gli adulti dovrebbero eseguire almeno 30' alla settimana di attività fisica moderata/intensa p 75 ' di attività fisica vigorosa.



Raccomandazioni per nutrizione e dieta per ridurre il rischio cardiovascolare CV

Una dieta che enfatizzi l'uso di vegetali, frutta, cereali integrali, frutta secca, cibi proteici magri vegetali o animali, e pesce è raccomandato per ridurre i fattori di rischio cardiovascolare

Sostituzione degli acidi grassi saturi della dieta con monoinsaturi e polinsaturi è raccomandato per ridurre i fattori di rischio cardiovascolare

Riduzione del contenuto con la dieta di colesterolo e di sodio è raccomandato per ridurre i fattori di rischio cardiovascolare

Come parte di una dieta salutare, minimizzare l'introduzione di carne processata, carboidrati raffinati, bevande zuccherate per è raccomandato per ridurre i fattori di rischio cardiovascolare

Come parte di una dieta salutare, evitare l'introduzione di grassi trans è raccomandato per ridurre i fattori di rischio cardiovascolare

Tradotto da **2019 ACC/AHA Guideline on the Primary Prevention of Cardiovascular Disease**





Raccomandazioni per controllare l'ipertensione arteriosa

Oltre ad assumere con costanza e regolarità i farmaci antiipertensivi è importante :

Perdere peso , se in eccesso

Seguire una dieta salutare

Ridurre l'apporto di sodio e aumentare l'assunzione di potassio

Aumentare l'attività fisica con un programma strutturato

Ridurre l'assunzione di alcool

Tradotto da **2019 ACC/AHA Guideline on the Primary Prevention of Cardiovascular Disease**



Assumere ogni giorno un'alimentazione equilibrata e variata

MACRONUTRIENTI

PROTEINE

Carne, pesce, uova, latte, formaggio
Materiali per costruire il nostro corpo, in caso di necessità **ci danno energia**

GRASSI

Burro, margarina, olio di oliva e di semi
Ci danno energia

CARBOIDRATI (Amidi e Zuccheri)

Cereali (pane, pasta...), patate, frutta, legumi, zucchero
Ci danno energia

MICRONUTRIENTI

Non dimentichiamo le vitamine idro e liposolubili (**effetto protettivo**), i minerali (calcio, ferro, sodio, potassio....) e l'acqua!



10 RACCOMANDAZIONI PER UN'ALIMENTAZIONE SALUTARE

- 1 **Varia le scelte a tavola, preferendo alimenti di stagione e locali.**
- 2 **Preferisci il consumo di alimenti integrali e cereali/ pseudocereali a chicco intero (farro, orzo, grano saraceno...).**
- 3 **Consuma quotidianamente frutta e verdura.**
- 4 **Alterna nell'arco della settimana i secondi piatti. Preferendo il consumo di pesce e legumi.**
- 5 **Limita il consumo di grassi saturi (burro, snack salati, formaggi...).**
- 6 **Limita il consumo di dolci e di zucchero aggiunto alle bevande.**
- 7 **Utilizza sale con moderazione in cucina e a tavola.**
- 8 **Preferisci il consumo di acqua rispetto ad altre bevande. Limita il consumo di bevande alcoliche.**
- 9 **Tieni sotto controllo il peso corporeo.**
- 10 **Pratica regolarmente attività fisica.**



Utili consigli per una sana alimentazione

- Un corretto apporto alimentare deve prevedere nella giornata 3 pasti + 2 spuntini.
- Come spuntini si può consumare una porzione frutta di stagione
- E' bene che ogni pasto sia equilibrato, con presenza di pane o pasta o riso, un secondo con carne o pesce o formaggio, salume, uova. La verdura va consumata sia a pranzo che a cena, cotta o cruda
- Preferire la carne bianca a quella rossa, e mangiare carne processata (salumi) solo una volta alla settimana.
- La frutta secca , che fornisce un ottimo apporto di grassi benefici, va consumata in piccole porzioni per l'alto apporto calorico
- Mangiare raramente i dolci ed evitare le bevande zuccherate.
- Ogni giorno bere acqua in abbondanza, non più di un bicchiere di vino al giorno nella donna e 2 nell'uomo.
- Come piatto unico ottimo l'abbinamento di cereali e legumi (es. pisarei e fasò)
- Come condimento preferire olio extravergine di oliva.



ROTARY CLUB
PIACENZA FARNESE

