

Lega Friulana per il Cuore

# **PERCHE' LA SANA ALIMENTAZIONE E' SALVACUORE**

Materiale predisposto dal dott. **Diego Vanuzzo**, Centro di Prevenzione  
Cardiovascolare, Udine

a nome del

**Comitato Tecnico-Scientifico della Lega Friulana per il Cuore:**  
dott. Ezio Alberti, dott.ssa Maria Grazia Baldin, dott. Paolo Fioretti  
(coordinatore), dott. Lucio Mos, dott. Duilio Tuniz (segretario)

# Regole generali da stabilire:

- 1) Peso ideale: è quello che a livello internazionale viene definito BMI (Body Mass Index), ovvero indice di massa corporea

altezza	Peso ideale (max)
160	64
165	68
170	72
175	76
180	81
185	85
190	90

# Regole generali da stabilire:

- 2) Circonferenza vita: è la misura che si rileva all'altezza della cresta iliaca, cioè la parte superiore del bacino

La circonferenza non deve superare le seguenti misure

- 102 cm per gli uomini
- 88 cm per le donne

# Regole generali da stabilire:

3) I livelli di colesterolo devono essere tenuti costantemente sotto controllo

Colesterolo LDL < 100 mg/dl

Colesterolo HDL: >40 mg/dl uomini, > 50 mg/dl donne

Se i tuoi valori non rientrano tra quelli indicati è arrivato il momento di seguire una dieta. Non fare una dieta da solo: è necessario seguire sempre i consigli del medico

# Cosa puoi mangiare

- Verdura condita con poco olio
- Frutta fresca
- Farinacei (pasta, pane, riso)
- Carne
- Legumi e patate
- Pesce (almeno 2 volte/settimana)
- Uova (non più di 2 volte/settimana)
- Latticini (yogurt magro, formaggi magri)
- Olio di oliva



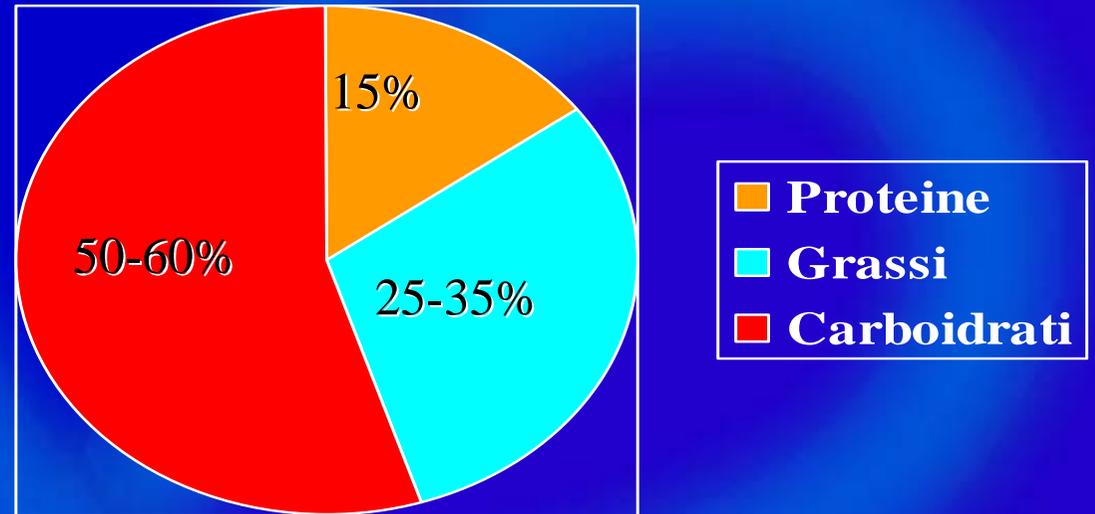
# Cosa puoi mangiare

- Insaccati
- Fritture
- Snacks (patatine, brioches)
- Latte intero, panna e formaggi grassi
- Burro, lardo, salse in genere
- Alcolici (al max 2 bicchieri vino/giorno)
- Superalcolici
- Sale (usare con moderazione)



# Fabbisogno calorico

- Il fabbisogno calorico giornaliero dovrebbe essere così distribuito:



# Dieta mediterranea

- La dieta mediterranea è un modo valido ed equilibrato per assicurare tutte le sostanze nutritive di cui l'organismo ha bisogno

# Piramide alimentare mediterranea



# Ricordati sempre

- Smettere di fumare
- Fare attività fisica
- Misurare la pressione arteriosa
- Se sei diabetico controllare costantemente glicemia e emoglobina glicata

# Per una sano ed equilibrato stile di vita

- Movimento
- Alimentazione equilibrata
- Controllo del peso
- Riduzione del sale
- Grassi vegetali
- Consumo moderato di caffè e alcolici

# Per una sano ed equilibrato stile di vita

- Vita sedentaria
- Fumo
- Abbuffate
- Sovrappeso/obesità
- Grassi animali
- Eccesso di sale
- Eccesso di caffè e alcolici

# 10 REGOLE PER UNA SANA ALIMENTAZIONE - PER ADULTI

- - Mangia una grande varietà di cibi
- Basa la tua alimentazione su cibi ricchi di carboidrati
- Mangia frutta e verdura a volontà
- Mantieni un peso ottimale per la tua salute e il tuo benessere
- Mangia porzioni di cibo moderate: non eliminarle, piuttosto ridurre
- Mangia regolarmente
- Bevi molti liquidi
- Fai attività fisica
- Modifica le tue abitudini in maniera graduale
- Ricordati: non esistono cibi “buoni” o cibi “cattivi”