

Malattie cardiovascolari

Le malattie cardiovascolari causano la morte di più donne delle successive cinque cause di morte messe assieme, compresi tutti i tipi di tumore messi assieme. Le malattie cardiovascolari più comuni sono la cardiopatia e l'ictus. La buona notizia è che l'80% di tutte le malattie cardiovascolari è prevenibile. Il primo passo verso la prevenzione è informarsi su queste serie minacce alla salute e prendere i provvedimenti necessari per ridurre i rischi.

Chi è a rischio?

Si è a rischio di sviluppare una malattia cardiovascolare se si hanno livelli elevati di colesterolo o pressione sanguigna alta, se si fuma, si è sovrappeso o sedentari, oppure se si è diabetici o i famigliari più prossimi soffrono o hanno sofferto di questa malattia. Anche stress cronico, abuso di alcol o droga e l'assunzione di pillole anticoncezionali possono aumentare il rischio di contrarre malattie cardiovascolari. Visite mediche periodiche per monitorare il rischio sono un fattore importante di prevenzione e trattamento di queste malattie.

Un po' di numeri:

Fattore	Obiettivo
Colesterolo totale	< 200 mg/dL
Colesterolo LDL ("cattivo")	< 100 mg/dL
Colesterolo HDL ("buono")	> 50 mg/dL
Trigliceridi	< 150 mg/dL
Pressione sanguigna	< 120/80 mmHg
Glucosio a digiuno	< 100 mg/dL
Indice di massa corporea (BMI)	< 25 Kg/m ²
Giro vita	< 88 cm
Attività fisica	Minimo 30 minuti più volte a settimana, se non ogni giorno

Sintomi dell'infarto e dell'ictus

Mentre sono ben noti i sintomi dell'infarto maschile come un intenso dolore al petto che si estende alle braccia e/o al collo, le donne spesso avvertono segnali più sottili. Questi includono mancanza di respiro, dolore alla schiena, dolore alle mandibole, nausea, stanchezza, indigestione e vomito.

I segnali d'avvertimento dell'ictus sono un improvviso intorpidimento o debolezza del volto, braccia o gambe (specialmente su un lato del corpo), improvvisa confusione o difficoltà a parlare, improvvisa difficoltà alla vista, improvvisa difficoltà di deambulazione o capogiri e improvvisi forti emicranie senza cause conosciute.

In caso di sospetto di infarto o ictus, chiamare immediatamente il 118.

Prevenire e trattare le malattie cardiovascolari

Il calo del tasso di mortalità per malattie cardiovascolari in America è dovuto in gran parte all'adozione da parte della popolazione di uno stile di vita più sano e al controllo dei fattori di rischio.

La ricerca ha trovato che una riduzione di 12/13 punti nella pressione del sangue può ridurre del 25 per cento la mortalità per malattie cardiovascolari. Un calo del 10% nei livelli complessivi del colesterolo nel sangue può ridurre l'incidenza di malattie coronariche anche del 30%. È possibile abbassare la pressione sanguigna e il colesterolo seguendo un programma regolare di attività fisica, come l'allenamento Curves, e adottando abitudini alimentari più sane.

Malattie cardiovascolari e attività fisica

L'attività fisica è il modo migliore per tenere sotto controllo i fattori di rischio e ridurre le probabilità di contrarre una malattia cardiovascolare. L'American Heart Association (AHA) consiglia di aumentare l'attività fisica ad almeno 30 minuti al giorno quasi ogni giorno della settimana. Una possibilità ad esempio sono i tre allenamenti settimanali Curves accompagnati da una bella camminata di mezzora due volte la settimana. L'AHA raccomanda inoltre:

- svolgere attività fisica moderata, ossia qualsiasi esercizio che aumenti la temperatura corporea e il ritmo respiratorio (anche i tre allenamenti settimanali Curves seguono questa raccomandazione)
- allenamento di resistenza con da otto a dieci diversi esercizi due o tre giorni alla settimana (oppure l'allenamento completo Curves per questo vantaggio aggiuntivo)
- includere l'allenamento sulla flessibilità e aumentare il movimento nella vita quotidiana per completare il regime (questo fa parte dell'allenamento completo Curves)

"Curves International, Inc. è membro dell'International Health, Racquet & Sportsclub Association, un'associazione di categoria no-profit che rappresenta oltre 7.000 strutture sanitarie e di fitness in 74 Paesi."

Per ulteriori informazioni, visitare www.curves.com