

DENTISTI Resp. Dr. Riccardo Sirelli
OCULISTI Resp. Dr. Sergio Dusoffi
 DIRETTORE SANITARIO Dr. Sergio Dusoffi
FINANZIAMENTI A TASSO ZERO
 Aperti anche sabato
 www.compi.it
 Brescia - Via Zara, 66
 Tel. 030 221031 - 030 224668 - 030 224768
 e-mail: compi@compi.it

STUDIO
 Dott. Giovinetti
 www.presbiopia.net
 Darfo Boario Terme - Via Don Bassi, 5 - Tel. 0364 533786

STUDIO DENTISTICO
 DR. GIULIO CIOCHETTO
 Lo Studio Dentistico del Dr. Ciocchetto, attivo da 25 anni, ha il piacere di presentare i nuovi servizi che sono stati inaugurati:
 - Sabato, Domenica e festivi: 10,00 alle 22,00 reperibile odontoiatra per urgenze e soccorso.
 - Giovedì dalle 20 alle 23:30 serale per le sedute di profilassi.
 - Assistenza odontoiatrica domiciliare
 - Narcosi sedazione
 Preventivi
 Finanziamenti
 Via Carlo Pisacane
 Brescia
 Tel: 030 30061
 www.brescia-

per la Vostra Salute



L'alimentazione corretta aiuta a migliorare la salute generale e riduce il rischio infarto

Ogni anno 80 mila persone in Italia hanno per la prima volta un infarto. Sono invece 50 mila quelle che sono colpite da un secondo episodio. Ed è questo secondo evento che incide tre volte in più del primo infarto: un paziente su 5 muore, in questo caso, entro l'anno. Questi dati sono stati sottolineati in occasione della campagna "Il Valore della Vita", promossa da Anmco (l'associazione nazionale medici cardiologi ospedalieri) e dalla fondazione "Per il tuo cuore Onlus".
 Alla luce di tutto questo, grande importanza viene data alla diffusione del concetto di prevenzione.
 Un'alimentazione corretta aiuta a migliorare lo stato di salute generale e a prevenire il rischio di malattie cronico-degenerative come la malattia coronarica, l'ictus, il diabete e i tumori.

Malattie del cuore la prevenzione è l'arma vincente

Per coloro che hanno già avuto una malattia cardiovascolare (infarto cardiaco, angina, ictus cerebrale) una giusta alimentazione può rappresentare una vera e propria cura e ridurre la probabilità di andare incontro a nuove manifestazioni della malattia.
 L'infarto e l'ictus cerebrale rappresentano attualmente la maggiore causa di mortalità nei Paesi industrializzati.
 La comparsa di queste malattie è facilitata da alcuni fattori predisponenti, chiamati "fattori di rischio cardiovascolare": colesterolo elevato, pressione arteriosa alta, fumo, sovrappeso e obesità, diabete e sedentarietà. Se è presente uno solo di questi fattori, il rischio di essere colpiti da una malattia cardiovascolare aumenta. Se sono presenti contemporaneamente 2, 3 o 4 fattori, il rischio cresce vertiginosamente, anche di 10-20 volte.
 Quali sono le abitudini alimentari sbagliate? Un'alimentazione con cibi ricchi di grassi saturi (grassi di origine animale) e di colesterolo aumenta il livello di colesterolo nel sangue, favorendo l'accumulo di questa sostanza (arterie), che diventano più rigide; questo processo viene chiamato "aterosclerosi". Cibi ricchi di grassi saturi o di zuccheri semplici come i dolci apportano nella dieta molte calorie, quasi sempre superiori a quelle necessarie, con conseguente aumento del peso corporeo fino all'obesità. Il sovrappeso e l'obesità, specie se addominale, predispongono al diabete ed aumentano il rischio di malattie cardiovascolari.
 Mangiare cibi molto salati favorisce l'aumento della pressione arteriosa, uno dei fattori di rischio più importanti.
 L'abitudine di "saltare" i pasti, non mantenendo la giusta cadenza dei 3-5 pasti in cui suddividere l'alimentazione della giornata, favorisce il "senso di fame" e porta a mangiare grandi quantità di cibo in un pasto unico, con conseguente difficile consumo delle calorie introdotte.

VALTROMPIACUORE
 Aiutaci a migliorare la vita

Una collana di 23.210 di Val Trompia, il prezioso metallo di base, è un valido supporto per il tuo cuore. Val Trompia è un metallo prezioso, che aiuta a migliorare la tua salute. Val Trompia è un metallo prezioso, che aiuta a migliorare la tua salute. Val Trompia è un metallo prezioso, che aiuta a migliorare la tua salute.

POLIAMBULATORIO S. ANTONIO
 Autorizzazione alla pubblica esercizio n° 17010 protocollo n° 0007205
 Visite specialistiche
 ecografie - ecocolor doppler
 piccola chirurgia ambulatoriale - omeopatia
 trattamenti anticellulite e per insufficienza venosa con LPG
 Pieve di S. Andrea (BS) - Piazza del Comune, 15
 Tel. 030 603592 - Cell. 333 3471188
 E-mail: info@polisantoniobrescia.it

Dott. Carlo Bellet
 specialista cardiologo
 già Primario della divisione di cardiologia
 dell'Azienda Ospedaliera
 M. MELLINI di Chiari
 Riceve su appuntamento
 CHIARI • Via Mazzini, 24 - Tel. 030 711893

ORTOPEDIA
 A MIS