

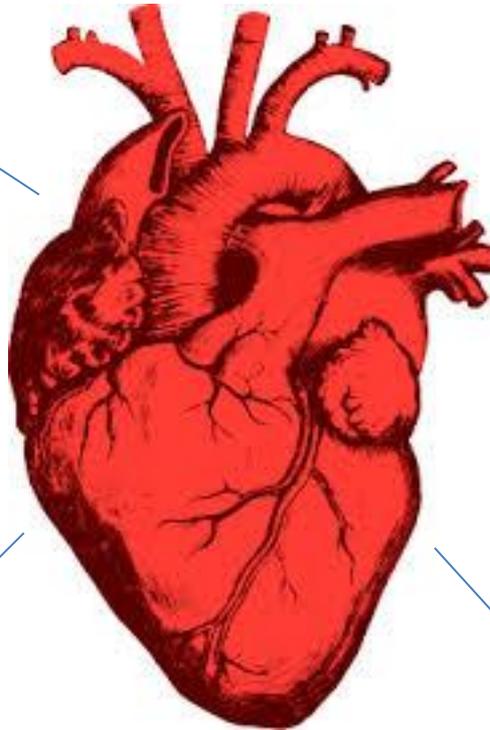


**VALTROMPIACUORE**

***È un associazione informativa  
per la prevenzione delle malattie  
cardiovascolari***

COME È FATTO IL CUORE

COSA DANNEGGIA IL CUORE

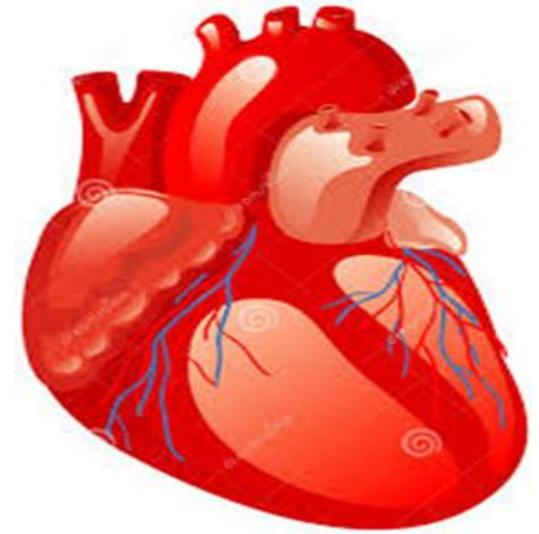


MALATTIE DEL CUORE

COME MANTENERE IL CUORE IN SALUTE



# COME È FATTO IL CUORE



Il cuore è un muscolo composto da 4 cavità, due superiori: atrio destro e sinistro e due inferiori: ventricolo destro e sinistro. Il sangue povero di ossigeno, giunge al cuore da tutti gli organi tramite le vene cave. Entra nell'atrio destro, attraversa la valvola tricuspide e passa nel ventricolo destro. Da questo viene pompato nelle arterie polmonari, uscendo dal cuore attraverso la valvola polmonare. Nel polmone il sangue si ossigena. Da qui ritorna nell'atrio sinistro, attraversa la valvola mitrale e passa nel ventricolo sinistro. Da questo viene pompato nell'arteria aorta e da questa in tutte le arterie che lo distribuiscono ai vari organi.

**L'aorta**

**Le arterie polmonari**

**L'atrio destro**

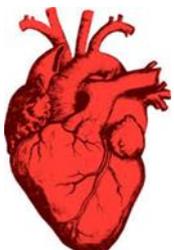
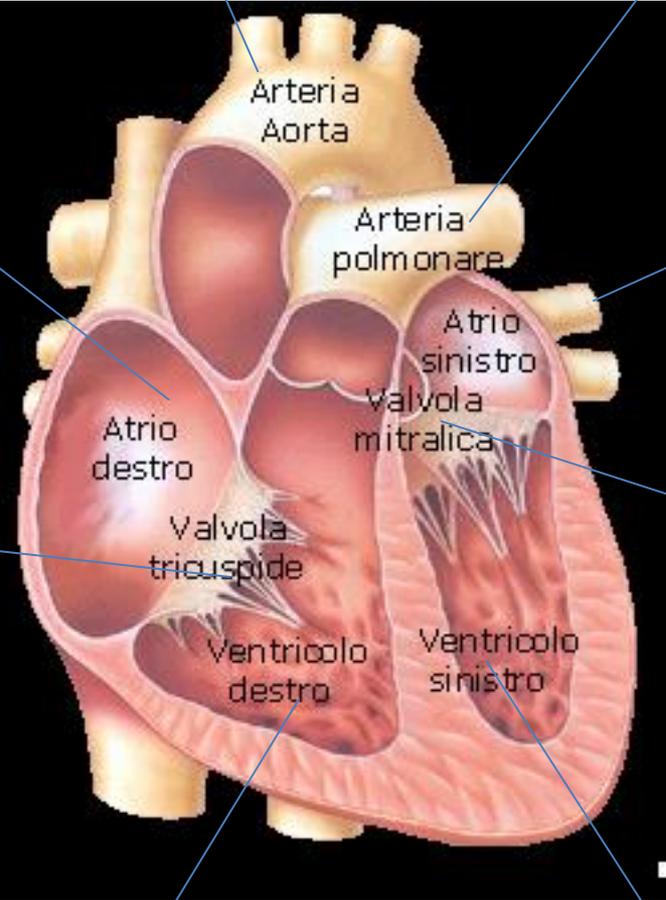
**L'atrio sinistro**

**La valvola tricuspide**

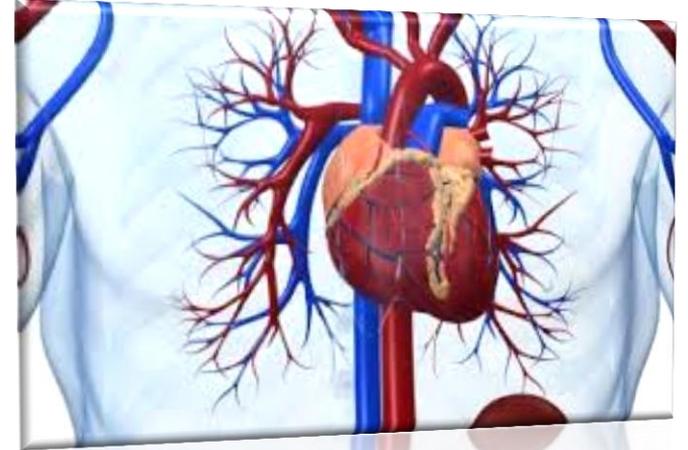
**La valvola mitrale**

**Il ventricolo destro**

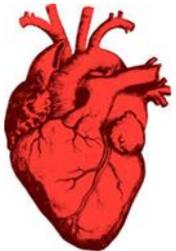
**Il ventricolo sinistro**



# COSA DANNEGGIA IL CUORE



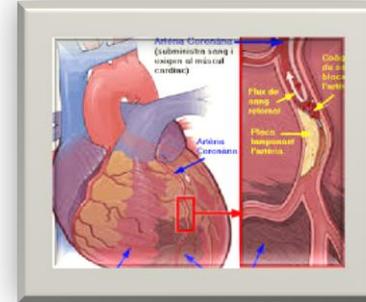
Elementi di rischio sono: l'eccesso di zuccheri, la pressione sanguigna troppo alta, sostanze tossiche come la nicotina e l'omocisteina, infiammazioni croniche dovute a malattie periodontali, lo stress, l'irritabilità, un fattore di predisposizione ereditaria. In generale, quando i fattori sopra indicati procurano lesioni alle arterie, il corpo si difende e utilizza il colesterolo come "cemento" per ripararle.



# MALATTIE



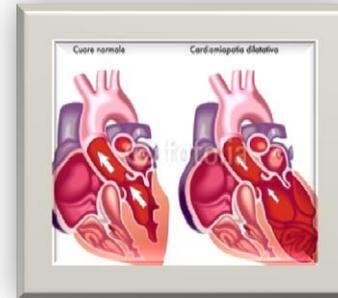
➔ Infarto



➔ Aritmia



➔ Ictus



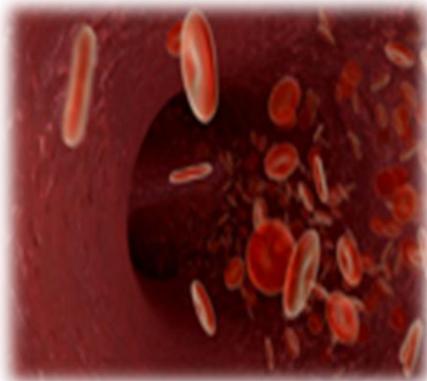
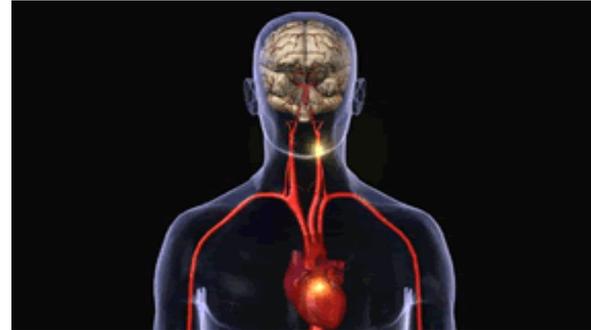
➔ Cardiopatia



➔ Aterosclerosi

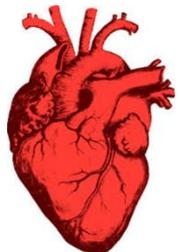
# PRESSIONE ALTA

L'ipertensione o ipertensione arteriosa, è una condizione clinica in cui la pressione del sangue nelle arterie della circolazione sistemica risulta elevata. Ciò comporta un aumento di lavoro per il cuore. La pressione arteriosa è riassunta da due misure, sistolica e diastolica, che dipendono dal fatto che il muscolo cardiaco si contrae e si rilassa tra un battito e l'altro.

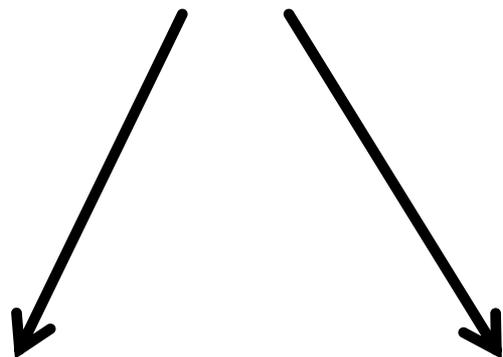


# IPEROMOCISTINEMIA

L'iperomocisteinemia consiste in una eccessiva concentrazione di omocisteina nel sangue. Elevati livelli di questo aminoacido influenzano negativamente le funzioni del sistema nervoso, cardiovascolare ed osseo, in particolar modo attraverso un incremento della produzione di radicali liberi e lo stress ossidativo che a questo consegue.

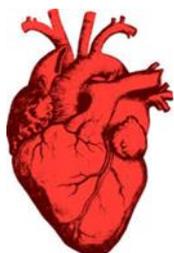


# COME MANTENERE IL CUORE IN SALUTE



alimentazione

movimento



# ALIMENTAZIONE

Se hai un problema cardiaco o semplicemente vuoi mantenere il tuo cuore sano, devi conoscere quali alimenti sono salutari e quali non lo sono per il tuo cuore. In particolare, è importante sapere quali cibi mangiare di più, quali sono gli alimenti da evitare e come creare la tua programmazione dei pasti.

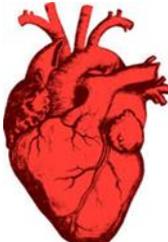


Cosa è meglio mangiare  
Cosa è meglio evitare



# PIRAMIDE ALIMENTARE

Nella versione iniziale, uscita con Guida dietetica per gli americani, la piramide era strutturata orizzontalmente. Nella nuova piramide, basata sulla "Guida dietetica per gli Statunitense", sono stati conservati i sei gruppi d'alimenti, ma sono state rimpiazzate le strisce orizzontali con sei verticali di colori differenti, ossia, da sinistra a destra. Gli alimenti in cima alla piramide sono quelli che vanno consumati di meno mentre quelli in fondo alla piramide sono quelli da consumare di più.

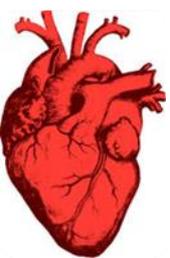




# MOVIMENTO

L'esercizio fisico fa bene al corpo. Eppure lo sport spesso manca nelle attività del nostro quotidiano, per pigrizia, stanchezza o semplicemente per cattiva abitudine. Può sembrare un argomento banale ma alla base c'è anche la ricerca scientifica. La medicina, infatti, riconosce senza ombra di dubbio che l'attività fisica svolge un ruolo importante nel garantire una buona salute.





**TUTTI I GIORNI**



**PASSEGGIARE, FARE LE SCALE  
ANDARE AL LAVORO  
A PIEDI OPPURE IN BICICLETTA**



**3-5 VOLTE  
LA SETTIMANA**



**ESERCIZI AEROBICI**  
Bicicletta, Nuoto, Corsa,  
Cardio Fitness Training

**ATTIVITÀ SPORTIVA**  
Calcio, Tennis, Basket, Volley



**2-3 VOLTE  
LA SETTIMANA**



**ATTIVITÀ SPORTIVA**  
Golf, Caccia, Nordic Walking

**ESERCIZI DI FORZA,  
FLESSIBILITÀ ED EQUILIBRIO**  
Esercizi con i pesi, Stretching,  
Esercizi propriocettivi



**IL MENO  
POSSIBILE**



Guardare la TV,  
Usare il PC,  
Utilizzare i videogiochi,  
Stare seduti più di 30 minuti



**FINE**