

PROGETTO VAL TROMPIA CUORE

Anna, Beatrice, Chiara, Giulia, Marta, Sara

GLI STILI DI VITA

SANO :

- ◉ Fare attività fisica ;
- ◉ Mangiare sano ;
- ◉ Variare il menù ;
- ◉ Condurre una vita attiva : andare a giocare all'esterno ;
- ◉ Non fumare ;
- ◉ Non fare uso di droghe .

NON SANO :

- ◉ Non fare attività fisica ;
- ◉ Mangiare cibo-spazzatura ;
- ◉ Mangiare sempre le stesse cose ;
- ◉ Condurre una vita sedentaria : non uscire di casa e guardare sempre la TV ;
- ◉ Fumare ;
- ◉ Fare uso di droghe .

ESEMPIO DI VITA NON SANA

Nome: Luna

Età: 49 anni

Stile di vita: sedentaria fumatrice

Luna vive con suo marito e suo figlio Michele.

Un giorno mentre Luna stava facendo colazione, uno dei pasti fondamentali della giornata; che deve essere calorico ma non troppo, stava mangiando una brioche alla crema e una fetta di torta al cioccolato.

Michele avvertì la madre che se avesse continuato a mangiare cibi così calorici e proseguito nel vizio del fumo le sarebbe successo qualcosa di spiacevole.

Subito dopo che Michele fu andato a scuola a Luna venne un malore. Il marito, che fortunatamente era con lei, portò la moglie all'ospedale.

I medici la rianimarono e riuscirono a salvarle la vita in tempo.

Nel periodo di riabilitazione tutti i suoi cari le stettero vicino Luna ritornò a casa e da allora ha cominciato a praticare 2 sport tennis e pallavolo, va al lavoro a piedi e ha iniziato a mangiare sano e ovviamente ha smesso di fumare.

ESEMPIO DI VITA SANA

Nome: Mario

Età: 30 anni

Stile di vita: sportivo

Cosa fa Mario per tenersi in forma ?



- ◉ Mario ama la vita all'aria aperta.
- ◉ Va al lavoro in bicicletta.
- ◉ Corre 2 volte alla settimana.
- ◉ Mangia sano, soprattutto frutta e verdura.
- ◉ Mario non fuma

Le malattie Cardiovascolari.

Si dividono in:

- ◉ congenite, se presenti sin dalla nascita
- ◉ acquisite , quando insorgono successivamente

Cardiopatie congenite

Sono un gruppo di malformazioni anatomiche del cuore dovute ad un incompleto sviluppo cardiaco durante la vita fetale.

le cause possono essere genetiche o materne .

Si dividono: severe, ad esempio cianotizzanti o moderate come il soffio al cuore.

Soffio al cuore

- ◉ È un rumore aggiunto di durata maggiore rispetto a quelle normali.
- ◉ È dovuto al passaggio del sangue nelle valvole in modo turbolento .
- ◉ I vizi congeniti comprendono difetti del setto interatriale che possono condizionare un flusso di sangue anormale tra le cavità.

Cardiopatía cianotizzante

- Gruppo di patologie che interessano il cuore , con sintomi specifici tra cui la cianosi, in cui il soggetto assume un colorito bluastro, a causa della mancanza di ossigeno.
- Fra le patologie provocate da tale condizione troviamo: la tetralogia di fallot (atresia polmonare con DIV).

Cardiopatie acquisite

Comprendono tutti i processi morbosi che si verificano dopo la nascita.

Le principali sono: l'arteriosclerosi e la cardiopatia reumatica.

L' arteriosclerosi

- ◉ I depositi di grassi chiamati placche si formano nei siti in cui l'endotelio perde l'integrità .
- ◉ Le sue reazioni sono: le cellule endoteliali danneggiate attraggono i leucociti e sono successivamente raggiunte dalle cellule muscolari lisce , le quali migreranno dalla parete arteriosa.
- ◉ I lipidi (colesterolo) si depositano facilmente in queste cellule(muscolari lisce) in modo tale che la placca durante la sua formazione si riempia di grasso .

Cardiopatía reumatica

È un processo infiammatorio portato dal sistema immunitario che colpisce diversi organi, in questo caso il cuore.

Esso ha infatti delle lesioni cardiache, chiamate noduli, le quali provocano compromissioni di 2 tipi:

Stenosi e perdita di elasticità ,
incontinenza.