

MĂNÂNCĂ SĂNĂTOS

„Un măr pe zi ține doctorul departe”. Alegând să mănânci sănătos poți preveni afecțiunile cardiovasculare și complicațiile acestora. Corelează aportul de calorii din alimentația sănătoasă cu activitatea fizică pentru beneficii optime.

Recomandări generale:

Consumă o varietate bogată de vegetale și fructe. Acestea cu cât au o culoare mai intensă, cu atât sunt mai bune, întrucât au un conținut de micronutrienți mai bogat (de exemplu: spanac, morcovi, piersici, fructe de pădure).

Alege cereale integrale și alimente bogate în fibre. În această categorie intră legumele, leguminoasele (fasole, linte, etc) și fructele. Cerealele integrale includ preparate din grâu integral, ovăz, secară, orz, orez brun, hrișcă, bulgur, mei și qinoa.

Mănâncă pește cel puțin de două ori pe săptămână

Peștii „uleioși” precum somon, macrou și sardine sunt bogați în acizi grași omega-3, acizi eicosapentanoici (EPA) și acizi docosahexanoici (DHA). Surse vegetale de Omega 3 (ALA) sunt margarinele tartinabile de generație nouă (bogate în Omega 3 datorită uleiurilor vegetale pe care le contin), uleiurile vegetale (de rapita și in) și nucile. Consumul acestor acizi grași se asociază cu reducerea riscului de moarte subită și de boală coronariană. Cel puțin 5-10% din calorii consumate zilnic să reprezinte acizi grași omega-6 care se găsesc în uleiuri vegetale precum uleiurile de floarea soarelui, șofrănel, porumb, soia, margarine tartinabile de generație nouă, alune, nuci și alte semințe.

Limitează consumul zilnic de grăsimi saturate (care se găsesc mai ales în produsele animale) la mai puțin de 7% din calorii totale / zi. Redu grăsimile trans (din grăsimi hidrogenate și produse de patiserie și fast-food) la mai puțin de 1% din calorii totale, iar colesterolul (din ouă, produse lactate, carne roșie și de pasăre, pește și crustacee) trebuie redus la mai puțin de 300 mg/zi. Alege cărnuri slabe și alternative vegetale (precum soia), produse lactate cu conținut redus sau fără grăsimi. Prepară carnea roșie, carnea de pui fără piele și peștele numai la grătar sau copt.

Încearcă să folosești puțin sau chiar deloc sarea

Încearcă să eviți carnea procesată (fiind bogată în sare). Reducerea aportului de sare va conduce la scăderea valorilor tensiunii arteriale și a riscului de boală cardiovasculară.

Evită alimentele și băuturile cu mult zahăr sau îndulcitori (glucoză, fructoză, maltoză, sucroză, dextroză, sucuri concentrate, siropuri).

Hidratează-te!

Apa este esențială pentru bună funcționare a organismului uman. Zilnic corpul nostru pierde aproximativ 2 litri de apă. Aceștia trebuie înlocuiți cu apă proaspătă sau cu apa din alimente. Ai grijă să crești consumul de lichide atunci când ești activ, când e foarte cald afară, când ai diferite afecțiuni cauzatoare de febră, diaree sau vomismente.

Dacă consumi alcool, fii moderat

Specialiștii recomandă 2 unități de alcool pe zi pentru bărbați și 1 unitate pentru femei. În Europa o unitate de alcool conține aproximativ 15 ml alcool pur.

Persoanele cu boală cardiacă prezentă sau cu valori crescute ale trigliceridelor au recomandarea de a consuma suplimente de acizi grași omega-3.

Instalați-vă pe smartphone o aplicație care să vă arate conținutul energetic al alimentelor, aportul zilnic de calorii și relația acestuia cu ținta ponderală pe care v-ați propus-o; după câteva luni de folosire veți putea aprecia singur valoarea calorică a fiecărei mese sau gustări.

Instalați-vă pe smartphone o aplicație care să vă arate conținutul energetic al alimentelor, aportul zilnic de calorii și relația acestuia cu ținta ponderală pe care v-ați propus-o; după câteva luni de folosire veți putea aprecia singur valoarea calorică a fiecărei mese sau gustări.

Alimentația pentru copii și adolescenți. Formarea plăcilor aterosclerotice pe artere începe în copilărie. Este important ca deprinderea obiceiurilor alimentare sănătoase să înceapă în copilărie pentru a preveni dezvoltarea bolilor de inimă ulterior în viață. Aceștia ar trebui să mănânce alimente sărace în grăsimi saturate, trans și colesterol. Nu trebuie să lipsească din dietă fructele, legumele, leguminoasele, cerealele integrale, lactatele degresate, peștele și carnea ușoară.

Pentru mai multe informații și recomandări privind alimentația adresează-te medicului tău!

FII

ACTIV!

Nu trebuie să fii sportiv de performanță pentru a-ți reduce riscul cardiovascular. Activitatea fizică contribuie la reducerea riscului de apariție al bolilor cardiovasculare, scade greutatea, îmbunătățește valorile tensiunii arteriale, ale colesterolului și ale glicemiei, reduce stresul și crește buna dispoziție. Cu numai 60 de minute pe săptămână de activitate aerobă de intensitate moderată poți să începi să obții efecte benefice.

Pentru efecte benefice optime specialiștii recomandă pe săptămână minim 150 minute de efort de intensitate moderată sau 75 minute de efort de intensitate mare.

Cu cât ești mai activ cu atât cresc și efectele benefice

Copiilor și tinerilor le sunt recomandate 60 minute de activitate fizică în fiecare zi. Un bun mod de a încuraja această activitate este practicarea mișcării în familie. De asemenea, este recomandată încurajarea copiilor să înlocuiască timpii petrecuți în fața ecranului TV sau al calculatorului cu activitatea fizică.

Care este diferența între efortul de intensitate moderată și cel de intensitate mare? În general, dacă poți vorbi în timp ce faci efort, acesta este considerat de intensitate moderată. Vei observa creșterea frecvenței cardiace și a amplitudinii respirațiilor. Dacă respirația devine suficient de rapidă și amplă și nu îți mai permite să vorbești, atunci efortul este de intensitate mare. Efortul de intensitate mare consumă mult mai multe calorii pe unitatea de timp.

Pentru persoanele care dezvoltă durere în piept, sufocare sau amețeli atunci când fac mișcare este recomandat să se adreseze medicului pentru a stabili un plan comun de mișcare în condiții de deplină siguranță. Evitați activitatea în medii poluate sau atunci când temperaturile sunt extreme.

CONTROLUL GREUTĂȚII

Fiți mai activi fizic!

Activitățile fizice pe termen lung pot scădea tensiunea arterială și ajută la controlul greutateii dvs. Activitățile fizice sunt, de asemenea, o modalitate foarte bună de a reduce stresul și mai ales de a vă ajuta să vă simțiți bine. Dacă aveți tensiunea arterială foarte mare, discutați cu medicul dvs. înainte de a începe să faceți orice formă de mișcare.

Relaxați-vă!

Stresul vă poate provoca o creștere pe termen scurt a tensiunii arteriale – cu toate acestea, efectul său pe termen lung este mai dificil de combătut.

Mâncați bine, dar încercați să slăbiți!

A fi supraponderal înseamnă că inima dumneavoastră trebuie să lucreze mai mult pentru a pompa suficient sânge în organism. Presiunea suplimentară determină uzura inimii și a vaselor de sânge. Mulți oameni supraponderali dezvoltă diabet și tensiune arterială crescută – factori de risc pentru bolile de inimă. În ultimii zece ani s-a înregistrat o creștere a numărului de oameni supraponderali și obezi. Obezitatea dăunează inimii și articulațiilor.

Dacă sunteți supraponderal sau obez și aveți și alți factori de risc cum ar fi colesterolul ridicat și fumatul, trebuie să consultați medicul de familie – chiar și o mică scădere în greutate vă va îmbunătăți starea generală a sănătății și vă va ajuta să diminueți riscul de boli cardiovasculare.

Dacă ați suferit deja un atac de cord, o operație de bypass sau o angioplastie coronariană, este important să faceți următorii pași pentru a scădea în greutate:

- consumați pește (de exemplu: sardine, somon, macrou, păstrăv) de două ori pe săptămână.
- consumați 5 porții de fructe și legume în fiecare zi.
- folosiți uleiul din semințe de rapiță sau uleiul de măsline dacă obișnuiți să consumați sosuri pe bază de ulei.

Sunteți gata să slăbiți?

- Luați în greutate în fiecare an?
- Aveți mai puțină energie decât de obicei?
- Rămâneți fără respirație dacă fugiți după autobuz?

Este posibil ca răspunsul dvs. să fie „Da”.

Prin scăderea în greutate:

- Vă veți simți mai bine.
- Veți arăta mai bine.
- Vă veți diminua riscurile de boli cardiovasculare, diabet și tensiune crescută.
- Vă veți reduce sau chiar stopa tratamentul pentru angină, tensiune crescută sau colesterol ridicat.
- Veți avea desigur și propriile dvs. motive pentru a slăbi.

INIATIVĂ 2035

FARA TUTUN

Nivel de susținere fără precedent în populația generală pentru politicile care vizează reducerea consumului de tutun

Sustinerea initiativei

Nefumatori: **91%**

Fumatori: **73%**

85%
SUSTINERE

Pregătiți-vă mental să renunțați la fumat!

Notați-vă motivele care au determinat decizia de a renunța la fumat și păstrați lista la îndemână.

Stabiliți-vă o dată de când doriți să renunțați la fumat și nu o schimbați ulterior.

Cereți sprijin!

Adresați-vă unui prieten sau unui membru al familiei pentru primi ajutor. Eventual, puteți coopta o a doua persoană în planul dvs. de renunțare la acest viciu.

Gândeți pozitiv!

Este posibil ca în primele zile în care nu veți fuma să aveți simptomele unui sevraj. Aceste simptome reprezintă, de fapt, primele semne pozitive ale organismului care este pe punctul de a intra în faza de recuperare. Tulburările de tuse, iritabilitatea și somnul neliniștit sunt simptome comune. Nu vă faceți griji: toate aceste semne sunt perfect normale și vor dispărea într-o săptămână sau două.

Învățați să vă controlați impulsul de a fuma!

- întârziați cu cel puțin trei minute aprinderea unei țigări – nevoia de a fuma va dispărea;
- beți un pahar de apă sau suc de fructe;

- distrageți-vă atenția de la fumat cu o altă activitate;
- trageți adânc aer în piept;
- respirați lent și profund.
- în buzunarul în care țineți țigările, puneți un pix, o minge anti-stres, un breloc, cu scopul de a va ocupa mâinile care nu vor găsi ceea ce se așteptau să găsească și, astfel, veți mai sari câteva țigări fumate reflex

De multe ori dorința de a fuma poate fi resimțită în primele zile de la renunțare. Crește într-un timp de trei până la cinci minute și apoi începe să dispară, așa că atunci când apare, luați în considerare următoarele:

Schimbați-vă rutina!

Fumatul este adesea legat de anumite obiceiuri și situații, cum ar fi savurarea unei cafele sau consumatul de alcool. Evitați aceste situații și faceți ceva diferit în momentele în care obișnuiți să fumați.

Activitatea fizică regulată

Odată ce ați renunțat la fumat, poate vă doriți mai mult ca înainte să fiți în formă. Activitatea fizică regulată este extrem de benefică pentru sănătate. Vă ajută în gestionarea greutății și poate îmbunătăți capacitatea organismului de a răspunde cerințelor zilnice.

Începeți să economisiți bani!

Puneți deoparte banii pe care i-ați cheltui pe țigări și planuiți ceea ce veți face cu economiile. Dacă fumați 20 de țigări pe zi, veți economisi peste 1.000 de euro pe an.

Acordați atenție sporită alimentației!

Încercați să nu mâncați cantități mai mari de alimente, sau să luați mai multe gustări pe zi. Nu înlocuiți țigările cu dulciuri, prăjituri sau biscuiți. Nu săriți peste mese, în special peste micul dejun și consumați fructe și legume.

Fiecare zi contează!

Fiecare zi fără a fuma este o adevărată victorie pentru sănătatea dvs., a familiei și a buzunarului dvs.

Nicio scuză!

Nu folosiți o situație stresantă sau o ocazie specială drept pretext pentru a aprinde o țigară. O țigară fumată duce la alta, și alta, și alta...

Un fum va demola tot efortul dumneavoastră. Nu vă testați „tăria”, țigara vă va învinge.

Sprijinul în renunțarea la fumat!

Pentru a renunța la fumat, motivația personală și determinarea sunt cheia succesului! Nimeni nu poate oferi o formulă magică pentru un succes imediat, dar specialiștii îi pot sprijini pe cei care au luat hotărârea de a renunța la fumat.

Un fum va demola tot efortul dumneavoastră. Nu vă testați „tăria”, țigara vă va învinge.

GLICEMIA ȘI CONTROLUL GREUTĂȚII

Glicemia reprezintă concentrația de glucoză din sânge. Mecanismele de autoreglare ale organismului mențin glicemia relativ constantă, la valori de aproximativ un gram de glucoză la litru. În felul acesta sângele aduce permanent organelor și țesuturilor cantitățile necesare de glucoză sangvină. Reglarea nivelului sangvin al glucozei se face cu ajutorul unor substanțe de natură hormonală. Unele micșorează glicemia (insulina), iar altele o cresc (glucagonul, adrenalina și hormonul de creștere).

Valoarea normală a glicemiei este între 4,4 și 6,7 milimoli pe litru de sânge (corespunde la 0,8-1,2 grame pe litru), atunci când analiza se face pe sângele recoltat dimineața, pe nemâncate.

Devierea de la valorile considerate normale poate fi în sensul diminuării sau creșterii concentrației de glucoză:

- **Hipoglicemia** (creșterea glicemiei) este unul dintre semnele caracteristice diabetului. Starea hipoglicemică ia naștere de obicei în timp scurt, de ordinul a 30 de minute-o oră. De aceea trebuie tratată urgent și anume:
 - dacă bolnavul este conștient: prin administrarea orală de glucoză și băuturi sau alimente conținând glucoză.
 - dacă bolnavul este inconștient: prin injectare de glucagon.
- **Hiperglicemia** (creșterea glicemiei) este unul dintre semnele caracteristice diabetului. Starea hiperglicemică ia naștere treptat, de-a lungul a mai multor ore și poate persista mai multă vreme. Se tratează printr-un regim alimentar cu puține glucide și, la nevoie, prin administrarea de medicamente hipoglicemiante orale; în unele cazuri mai grave, ca la diabetul de tip 1, și prin injectarea de insulină. Înainte de a recurge la medicamente care scad glicemia, încercați o schimbare a regimului alimentar care are avantajul de a aduce zahărul din sânge la concentrația normală fără efecte adverse.

Dacă sunteți supraponderal înseamnă că inima dvs. trebuie să lucreze mai mult pentru a pompa sânge în întreg corpul. Această presiune suplimentară poate să cauzeze probleme inimii și sistemului dvs. de vase sanguine. Multe persoane, care sunt supraponderale de o lungă perioadă, pot fi diagnosticate cu tensiune arterială ridicată sau diabet, ambele boli reprezentând factori de risc pentru bolile de inimă. În ultimii 10 ani, s-a observat o creștere a numărului persoanelor supraponderale sau obeze. Obezitatea distruge inimile noastre și, în general, reprezintă doar rezultatul raportului dintre un număr prea mare de calorii din dietă și prea puțină activitate fizică. Așadar, în cazul în care sunteți supraponderal, trebuie să luați măsuri încă de pe acum pentru a putea preveni apariția obezității. Dacă sunteți supraponderal sau obez, ar trebui să verificați împreună cu doctorul de familie dacă aveți tensiune arterială ridicată, diabet, colesterol mare. Chiar dacă veți slăbi foarte puțin, acest lucru va fi benefic și va diminua considerabil riscul de boli cardiovasculare.

HIPERTENSIUNEA ARTERIALĂ

Ce este tensiunea?

Tensiunea măsoară nivelul presiunii sângelui în artere. Prima valoare, numită **presiune sistolică**, înregistrează presiunea sângelui atunci când acesta este evacuat din inimă. În momentul în care inima se relaxează, rămâne o presiune dată de tonusul arterial – acest lucru este denumit **presiune diastolică**.

Nivelul normal al tensiunii arteriale este de aproximativ **120mmHg (sistolică)** și **80mmHg (diastolică)**. Aceste valori pot varia odată cu vârsta, dar sunt dependente și de starea dvs. generală sau de activitatea fizică. Dacă vi s-a comunicat că tensiunea dvs. este mai mare de 140 cu 90 trebuie să cereți sfatul medicului de familie.

Cum știți dacă tensiunea dvs. este prea mare?

Singura modalitate de a afla dacă tensiunea dvs. este mare sau nu constă în măsurarea acesteia – tensiunea arterială variază în funcție de vârstă și depinde de cât de activi din punct de vedere fizic ați fost înainte de măsurătoare. Totodată, dacă sunteți nervos sau anxios, rezultatul poate fi mai mare decât în mod normal.

O valoare ridicată nu înseamnă neapărat că aveți probleme cu tensiunea – doctorul dvs. ar trebui să vă verifice tensiunea arterială de câteva ori înainte de a decide dacă nivelul acesteia este mai mare decât limita normală admisă pentru vârsta dvs.

Aveți tensiunea arterială crescută?

O persoană cu tensiune arterială ridicată se simte bine, arată bine și rar are simptome. Totuși, tensiunea ridicată face atât inima cât și arterele să lucreze din greu, ceea ce, în timp, le poate cauza probleme, determinând complicații și, uneori, chiar decesul pacientului.

Pentru a preveni astfel de consecințe, medicul vă poate recomanda să faceți câteva schimbări în stilul dvs. de viață și anume: să renunțați la fumat, să efectuați în mod regulat exerciții fizice și să adoptați o dietă echilibrată. Aceste recomandări pot fi suficiente pentru a menține tensiunea arterială la un nivel rezonabil, însă există și posibilitatea ca unele persoane să fie nevoite să ia medicamente – numărul și tipul de medicamente variază de la o persoană la alta și depinde de modul în care nivelul tensiunii arteriale răspunde la tratament. Dacă v-a fost prescrisă medicație pentru tensiune arterială crescută, va trebui să o luați pe tot parcursul vieții – doar în acest fel riscul unui accident vascular cerebral sau al unui infarct miocardic este foarte mult redus. Medicația care scade tensiunea arterială previne de fapt îmbătrânirea precoce a inimii și a vaselor de sânge.

Care sunt cauzele hipertensiunii arteriale?

De cele mai multe ori nu găsim o cauză a hipertensiunii arteriale – o serie de factori contribuie la creșterea tensiunii arteriale, iar hipertensiunea arterială are tendința de a se moșteni din generație în generație. Doar în aproximativ 5% din cazuri există o cauză – de cele mai multe ori aceasta ține de funcția inadecvată a rinichilor. Pe de altă parte, excesul ponderal, consumul ridicat de alcool, excesul de sodiu (găsit în sare) și o alimentație săracă în fructe și legume pot duce la o creștere a tensiunii arteriale.

Ce puteți face pentru a reduce tensiunea arterială?

Un stil de viață sănătos poate ajuta la menținerea tensiunii arteriale la un nivel scăzut. Acest lucru este deosebit de important, dacă vi s-a spus că aveți hipertensiune arterială.

De aceea, este indicat să vă mențineți greutatea la un nivel potrivit pentru înălțimea și constituția dumneavoastră.

Consumați mai multe fructe și legume și reduceți cantitatea de sare din alimentați dvs. zilnică.

Sodiul din sare este asociat cu tensiunea arterială ridicată. Sarea de mare, sarea iodată, toate conțin sodiu și au același efect asupra sănătății vs. ca sarea din mâncărurile gătite.

Pentru a vă asigura că tensiunea arterială rămâne la un nivel sănătos, reduceți cantitatea de sare pe care o adăugați la o masă și consumați mai puține alimente de tipul celor fast-food.

Includeți în dieta dvs. zilnică mai multe legume proaspete, fructe și cereale integrale.

Reduceți consumul de alcool!

Cantități mici de alcool pot oferi o anumită protecție împotriva bolilor de inimă, în timp ce cantitățile mari de alcool vă pot crește tensiunea arterială (pe lângă afectarea ficatului și a inimii).

Dacă obișnuiți să consumați alcool, eșalonați cantitatea de băutură pe săptămână, păstrați câteva zile fără alcool și nu beți mai mult decât este recomandat:

- Pentru **bărbați** – 14 doze standard într-o săptămână.
- Pentru **femei** – 7 doze standard într-o săptămână.

Ce înseamnă o **doză standard** (10 grame de alcool)?

- O bere mică (330 ml);
- Un pahar mic de vin (150 ml);
- Un pahar mic (50ml) de băuturi spirtoase (whisky, vodka sau gin).

CE ESTE COLESTEROLUL?

Colesterolul reprezintă un anumit tip de grăsimi care se regăsește în sânge. Aveți nevoie de o anumită cantitate de colesterol pentru buna funcționare a celulelor corpului dumneavoastră și pentru a produce hormoni importanți. Cu toate acestea, în cazul în care există prea mult colesterol în sânge, acesta se depune pe peretele interior al arterelor, determinând formarea plăcilor de aterom. Ca urmare a acestei „construcții”, arterele se îngustează – procesul fiind numit *rigidizarea arterelor* sau *ateroscleroză*. În cazul în care o arteră care furnizează sânge inimii este complet blocată, mușchiul cardiac se necrozează (moare) – infarct sau atac de cord. În cazul în care o arteră din creier este complet blocată, se produce un accident vascular cerebral.

De ce este important nivelul de colesterol din sânge?

Prezența unui nivel ridicat de colesterol în sânge reprezintă unul dintre factorii de risc cardiovascular majori și, în același timp, mărește șansele de apariție a bolilor de inimă. Una dintre cele mai bune metode de a preveni bolile cardiovasculare constă în menținerea colesterolului în limite normale.

De unde provine colesterolul?

Colesterolul este produs în organism, în principal de către ficat – **colesterolul endogen** (organismul poate produce tot colesterolul de care are nevoie). Creșterea nivelului de colesterol din sânge poate fi cauzată de problemele de sănătate moștenite sau de alimentația bazată pe grăsimi, fie ele de origine animală, fie provenite din produsele de tip fast-food.

Unele alimente, cum ar fi ouăle, ficatul și crustaceele conțin colesterol, dar acesta nu afectează în mod semnificativ cantitatea de grăsimi din sânge. Puteți consuma cu moderație alimente care conțin colesterol, ca parte a unei diete sănătoase și variate.

Ce nu știați despre colesterol?

Există două tipuri principale de colesterol:

- HDL colesterolul (lipoproteine cu densitate mare) – este cunoscut sub denumirea de „colesterol bun” sau colesterol sănătos, deoarece „periază” colesterolul de pe peretele arterial. Activitățile fizice periodice și exercițiile fizice pot ajuta la creșterea nivelului de HDL.
Nivelurile ridicate de colesterol HDL vă pot proteja împotriva bolilor de inimă.
- LDL colesterolul (lipoproteine cu densitate mică) – este cunoscut sub denumirea de „colesterol rău”, dat fiind că se lipește de pereții din arterele dumneavoastră, făcându-le mai înguste. Acest lucru reduce cantitatea de sânge care ajunge la inimă

sau la creier.

Nivelurile ridicate de colesterol LDL vor crește riscul de boli de inimă.

Despre grăsimi

Grăsimile din produsele alimentare sunt un amestec de grăsimi saturate și nesaturate.

Grăsimile *mononesaturate* și cele *polinesaturate* sunt grăsimi care pot ajuta la micșorarea cantității de LDL colesterol din sânge și la reducerea riscului de apariție a bolilor de inimă.

Grăsimile polinesaturate și grăsimile mononesaturate se găsesc în uleiurile vegetale – de floarea-soarelui, de măsline și uleiul de rapiță și în margarinele tartinabile de calitate, bogate în Omega 3 și 6. De asemenea, pot fi găsite în mai multe tipuri de fructe cu coajă lemnoasă sau în uleiul de pește (sardine, macrou, păstrăv și somon).

Grăsimile saturate pot crește colesterolul LDL, ceea ce duce, implicit, la intensificarea riscului de apariție a bolilor de inimă.

Grăsimile saturate se regăsesc în produse alimentare precum: untul, untura, smântâna, brânza, carnea grasă, prăjiturile, biscuiții și ciocolata. Citiți etichetele alimentelor (prelucrate sau deja preparate) pentru a afla cantitatea de grăsimi saturate. În plus, verificați existența cuvântului *hidrogenate*. Dacă acest termen este prezent în lista ingredientelor produsului dumneavoastră, înseamnă că el conține trans-grăsimi care favorizează creșterea nivelului de colesterol LDL.

Aveți colesterolul prea ridicat?

Dacă aveți peste 40 de ani sau dacă un membru al familiei dumneavoastră are colesterolul ridicat, dacă a fost diagnosticat cu boli de inimă sau a avut un accident vascular cerebral, este foarte important să întrebați medicul dumneavoastră dacă trebuie să vă supuneți unor teste de măsurare a colesterolului.

În cazul în care este nevoie să reduceți nivelul colesterolului, medicul dvs. vă va sfătui asupra schimbărilor necesare în stilul dvs. de viață și, poate, vă va recomanda medicamente. Dacă vă este prescris un tratament, este important să urmați cu atenție instrucțiunile.

Rețineți faptul că nivelul de colesterol (în special colesterolul LDL) trebuie să fie mai scăzut în cazul în care aveți deja un grad de suferință arterială.

Metode de scădere a nivelului colesterolului:

- Slăbiți până ajungeți la o greutate sănătoasă.
- Mâncați mai multe fructe și legume.
- Mâncați mai multe cereale integrale și pâine neagră.
- Alegeți carnea slabă.
- Consumați produse bogate în grăsimi esențiale Omega 3 și 6.
- Alegeți lactate cu un conținut scăzut de grăsime.

- Consumați doar ocazional dulciuri, alimente de tip fast-food sau gustări nesănătoase precum chips-urile, snacks-urile etc.
- Evitați prăjelile, iar în procesarea alimentelor, optați pentru gătitul la aburi, la cuptor sau pe grill.

Colesterol HDL scăzut?

Dacă după un test de laborator se dovedește că aveți colesterolul HDL sub nivelul recomandat, va trebui să faceți în așa fel încât valorile colesterolului HDL să crească, pentru a reduce riscul bolilor de inimă.

Nivel de HDL poate crește în mod sănătos prin:

- activitate fizică;
- reducerea greutateii dumneavoastră;
- renunțarea la fumat.

Medicul dumneavoastră vă poate prescrie tratament pentru a ridica nivelul de HDL.

Ce sunt trigliceridele și cum pot afecta ele inima?

Trigliceridele sunt un alt tip de grăsimi care se regăsesc în sânge. Un nivel prea ridicat al trigliceridelor poate crește riscul de apariție a bolilor cardiovasculare.

Ce puteți face în cazul în care nivelul trigliceridelor este prea mare?

Urmați sfatul general pentru reducerea colesterolului din sânge. Acest lucru va contribui și la scăderea trigliceridelor.

Încercați să mâncați pește gras (sardine, macrou, somon, pastrav) minim de două ori pe săptămână. Uleiul de pește, care conține n-3 sau acizi grași Omega 3, îmbunătățește circulația sângelui, reduce vâscozitatea acestuia și împiedică formarea cheagurilor de sânge. Dacă obișnuieți să consumați alcool, nu se recomandă mai mult de un pahar pe zi (ex.: un pahar mic de vin sau o bere mică), însă **nu** în fiecare zi.

SUNTETI PREGATIT SA SLABITI?

Silueta dvs. este în formă de măr sau de pară?

Dacă sunteți supraponderal, locul de pe corp în care se depozitează surplusul de grăsime vă poate afecta riscul de a suferi de boli de inimă. În cazul în care surplusul de grăsime se depozitează în jurul taliei, aceasta capătă forma de **măr**. Această formă este în legătură directă cu un risc mai mare de boli cardiovasculare, dar și de tensiune, diabet și anumite forme de cancer.

Dacă surplusul de grăsime se depozitează în zona șoldurilor, aceasta va căpăta formă de **pară**, care este mai puțin dăunătoare sănătății.

Folosiți un centimetru de croitorie pentru a vă măsura talia și apoi verificați tabelul de mai jos pentru a vă estima gradul de risc:

Sunteți pregătiți să slăbiți?

Sunt 3 lucruri importante pe care trebuie să le faceți în așa fel încât procesul de slăbire să fie unul de succes:

- Găsiți-vă motivația de a elimina kilogramele în plus! Păstrarea unui jurnal cu ce mâncați și cu activitățile fizice realizate vă va ajuta să vă mențineți concentrați și motivați.
- Fiți pregătiți! Planificarea în avans vă ajută să vă simțiți mai stăpâni pe actul de slăbire. Să aveți suficientă mâncare sănătoasă în frigider – fructe, legume, gustări cu conținut redus de grăsimi cum ar fi iaurtul degresat.
- Să aveți pregătite treningul și adidașii pentru plimbările și exercițiile fizice. Acest lucru vă va ușura începerea noului plan de alimentație și de sport.

Motivația

Motivația este cea mai importantă atunci când vine vorba despre obținerea unei greutăți ideale. Motivația este cea care vă face să porniți la drum și cea care vă determină să continuați.

- Începeți prin a vă face o listă cu motivele pentru care doriți să scădeți în greutate. Păstrați lista și uitați-vă la ea ori de câte ori simțiți că nu mai aveți suficientă motivație.
- Țineți un jurnal pentru a avea o evidență cu ceea ce mâncați și cu timpul alocat exercițiilor fizice. Această metodă vă va ajuta să vă concentrați pe ceea ce mâncați și

pe ce e nevoie să schimbați. Persoanele care păstrează un jurnal cu ceea ce mănâncă și cu activitățile fizice efectuate au mai mult succes în pierderea excesului ponderal.

- Stabiliți-vă obiective realiste pe care să le puteți îndeplini în timp – de exemplu: unul sau două kilograme pe săptămână. În acest fel este foarte posibil să ajungeți la greutatea dorită și să o și păstrați.
- Puneți-vă fotografia preferată pe frigider. Aceasta vă va determina să gândiți înainte de a deschide frigiderul : „Chiar am nevoie să mănânc asta?”.
- Slăbiți împreună cu un prieten sau în cadrul unui „grup de slăbit recunoscut” – astfel, șansele de reușită vor crește.
- Relaxați-vă! Încercați să vă controlați nivelul de stres – sunteți mai predispuși la a mânca și a bea mai mult atunci când sunteți tensionați.
- Imaginați-vă că ați slăbit. Gândiți-vă la această imagine de 3-4 ori pe zi. Faptul că vă creați o imagine despre felul în care v-ați dori să arătați, vă poate face mai încrezători în atingerea scopului dvs.

Sfaturi de succes pentru a slăbi

Acordați atenție sporită dimensiunilor porțiilor de mâncare, mai ales atunci când luați masa în oraș.

Ghidați-vă după recomandările din „Piramida alimentară”. Concentrați-vă pe ceea ce puteți mânca, mai degrabă decât pe ceea ce nu puteți mânca. Fiți strict și limitați-vă alegerile alimentare. Pentru prânz și cină folosiți o farfurie mai mică și umpleți-o mai degrabă cu legume.

Să aveți zilnic trei mese regulate. Cercetările arată că persoanele care mănâncă regulat mic-dejunul își păstrează greutatea în limite normale.

Unora li se pare că a mânca două porții mai mici în locul uneia mari le lasă o senzație de sațietate mai mare. Încercați să alegeți fructe, legume sau salată la aperitiv sau fructe pentru finalul mesei.

Învățați să recunoașteți senzația de foame. Dacă nu vă este într-adevăr foame în preajma orelor de masă, consumați niște porții mai mici.

În fiecare săptămână notați-vă o listă de alimente sănătoase de care aveți nevoie pentru a slăbi. Luați-vă lista cu dvs. la cumpărături. Încercați să nu faceți cumpărături cu stomacul gol.

Schimbați alimentele cu conținut ridicat de grăsime cu unele mai sănătoase. Ar trebui să alegeți următoarele:

- produse degresate în locul untului;
- lapte degresat în locul celui nedegresat;
- brânză degresată sau brânză mai slabă în locul celei grase;
- carne slabă, pui (dar nu cu piele), în locul cărnii de vită, a cârnaților sau a feliilor de șuncă;
- sosuri fără grăsimi pentru salate, în locul maionezei;

- fructe în locul prăjiturilor sau a biscuiților;
- cantități mici de fructe fierte pentru a înlocui uneori dulciurile.

Alegeți modalități de gătit care să implice utilizarea unei cantități scăzute de grăsime:

- preparate la cuptor, la grătar, fierte, pe aburi sau la microunde, în locul celor prăjite;
- cartofi fierți, gătiți pe aburi sau copti, în locul celor prăjiți;
- îndepărtați orice urmă de grăsime de pe carne și pielea de pe pui;
- scurgeți pe un prosop de hârtie absorbantă grăsimea de pe carne și cârnați atunci când îi gătiți;
- alegeți sosuri pe bază de roșii în locul sosurilor cremoase pentru paste sau mâncăruri cu orez.

Rezerve de urgență

- să aveți mâncare congelată fără grăsime făcută în casă sau cumpărată;
- să aveți suficiente legume și fructe;
- supa făcută în casă este de mare ajutor, mai ales în zilele mai friguroase;
- congelați în recipiente speciale pentru microunde, în așa fel încât să fie ușor de dezghețat și reîncălzit după cum aveți nevoie.
- Formați-vă obiceiul de a avea o sticlă cu apă. Este important să beți cel puțin 8 pahare de lichid pe zi. Apa vă poate ajuta de asemenea să vă simțiți „plini” între mese.

Alcoolul

În cazul în care doriți cu adevărat să slăbiți, veți avea mai mult succes dacă renunțați complet la alcool până veți ajunge la greutatea dorită – alcoolul conține multe calorii și vă poate da, de asemenea, senzația de foame. Dacă este cu adevărat nevoie să beți ceva cu alcool, încercați spritz-urile sau o bere slab alcoolizată.

Nu depășiți limitele superioare atunci când consumați alcool: 14 doze standard pe săptămână pentru bărbați și 7 doze standard pe săptămână pentru femei.

Susținere și recompensare

Cereți sprijinul familiei și al prietenilor – ei vă pot ajuta să vă mențineți motivația, să deveniți mai activi și să limitați consumul de alimente cu un conținut ridicat de grăsimi.

Răsplătiți-vă atunci când faceți un progres semnificativ. Pentru a vă măsura progresul, folosiți un centimetru, un cântar (rețineți că greutatea dvs. poate varia dacă, din motive diferite, rețineți apă. Astfel, cântarul nu va arăta progresul real înregistrat) sau ghidați-vă după felul în care vă vin hainele. Cântăriți-vă o dată pe săptămână purtând aceleași haine. Alegeți o recompensă care să nu aibă legătură cu mâncarea – de exemplu: o revistă, un film, un CD, un meci de fotbal, o nouă tunsoare, o bluză sau chiar o cămașă nouă după ce veți fi slăbit puțin.

Fiți activi pe tot parcursul procesului de slăbire

Activitatea fizică regulată este la fel de importantă ca alimentația. Mișcarea vă ajută să ardeți calorii, să vă tonificați musculatura și să controlează apetitul. Pentru a slăbi este nevoie să consumați mai multă energie (calorii) decât își ia organismul din mâncare și băutură. Cea mai bună metodă de a slăbi este o combinație între:

- regim alimentar cu conținut scăzut de calorii;
- arderea unui număr mai mare de calorii prin exerciții fizice.

Pentru a slăbi, orice activitate este mai bună decât sedentarismul, așa că puteți începe prin a fi mai activ în rutina de zi cu zi. Pur și simplu întreprindeți mai multe activități cum ar fi curățenia în casă, în mașină, grădinăritul. Pentru rezultate mai bune încercați să vă stabiliți niște activități pe mai multe zile ale săptămânii. Mișcarea poate varia de la activități zilnice, la unele de relaxare cum ar fi plimbările, dansul etc.

Există o serie de programe și produse pentru slăbit – multe nu funcționează și, uneori, pot dăuna. Uitați de diete magice și urmați un plan de slăbit, pe care mai apoi să-l adoptați ca stil de viață.

Plan de meniu zilnic

Mesele regulate vă împiedică să vă fie foame și vă asigură necesarul zilnic de nutrienți. De exemplu:

Mic-dejunul:

- un bol cu cereale integrale, fructe tăiate și lapte degresat;
- o felie de pâine integrală sau pâine prăjită;
- ceai sau cafea.

Gustarea de la ora 10:00-11:00:

- fructe sau legume crude, ceai, cafea sau apă.

Prânz:

- legume gătite la cuptor, pe grătar sau crude, din plin;
- 25-50 de grame de carne ușoară, pui, sardine, somon, ouă sau brânză degresată;
- două felii de pâine integrală sau pâine prăjită;
- iaurt degresat sau un pahar de lapte degresat;
- Fructe proaspete;
- Ceai, cafea sau apă.

Gustarea de după-amiază:

- fructe proaspete și legume crude;
- ceai sau apă.

Masa principală:

- 75-100 de grame de carne ușoară, pui, pește (de preferință mai gras), ouă, brânză degresată, sau câteva lingurițe de mazăre sau fasole;
- iaurt degresat sau un pahar de lapte degresat;
- fructe proaspete, gătite sau la conservă;
- apă.

Cina:

- fructe proaspete;
- apă sau ceai.

Dacă vă este foame între mese, alegeți gustări formate din fructe proaspete sau legume crude.