



La Società Italiana per la Prevenzione Cardiovascolare – S.I.PRE.C. – opera su tutto il territorio nazionale al fine di diffondere la cultura della prevenzione delle malattie cardiovascolari attraverso il coinvolgimento del mondo medico-scientifico, dei cittadini e delle Istituzioni.

La S.I.PRE.C. ha una struttura multidisciplinare formata da Cardiologi, Diabetologi, Internisti, Pediatri, Medici di Base, Farmacisti e Dietisti che si sono uniti per promuovere azioni finalizzate a migliorare la prevenzione delle malattie cardiovascolari.

La S.I.PRE.C. si caratterizza anche per la sua particolare apertura alla popolazione che, attraverso un approccio didattico e divulgativo, viene costantemente coinvolta in campagne comunicazionali rivolte alle più diverse fasce di età.

Tutte le attività promosse dalla Società sono finalizzate all'informazione relativa ai fattori di rischio cardiovascolare e all'importanza di adottare corretti stili di vita.

Per veicolare meglio i messaggi, la S.I.PRE.C. si avvale del portale www.siprec.it e della SIPRECTV, la prima Web Tv sul mondo della Prevenzione Cardiovascolare.

www.siprec.it

Cod.: DARP35

Agenda per la prevenzione cardiovascolare

2014

Bruno Trimarco



*I consigli
di SIPREC
per mantenere
in salute
il tuo cuore*

www.siprec.it



Una storia di successo italiana

Fondato nel 1961 dal Professor Luigi Rovati, Rottapharm|Madaus è un gruppo farmaceutico multinazionale con sede e centro di ricerca a Monza.

Sin dagli inizi, Rottapharm|Madaus ha puntato sulla ricerca e l'intensa attività, condotta in oltre 50 anni, ha portato il gruppo a generare circa 10.000 nuove molecole, più di 300 brevetti e 19 farmaci originali; al momento, diverse nuove entità chimiche sono in fase di sviluppo attivo.

Nel 2000, Rottapharm|Madaus ha fatto il suo ingresso nel settore parafarmaceutico e, parallelamente, ha iniziato a operare in ambito nutraceutico, raggiungendo in poco tempo la leadership nei mercati dei prodotti per la cura e l'igiene personale venduti in farmacia con i brand SAUGELLA e BABYGELLA, e dei nutraceutici, con i brand ARMOLIPID ed ESTROMINERAL.

Rottapharm | Madaus è oggi presente in circa 85 Paesi nel mondo, con oltre 2.000 dipendenti.

L'approccio scientifico e qualità degli standard produttivi garantiscono che tutti i prodotti Rottapharm|Madaus – i farmaci così come gli integratori alimentari e i prodotti per la cura e l'igiene personale – siano efficaci e sicuri.

Per ulteriori informazioni:
www.rottapharm.it

Agenda per la prevenzione cardiovascolare

2014

Bruno Trimarco

*Direttore Cattedra e Divisione di Cardiologia
Dipartimento di Scienze Mediche Avanzate
Università Federico II di Napoli*

Con la collaborazione di:

Area Alimentazione

Paolo Bellotti

Direttore U.O. Cardiologia, Ospedale San Paolo di Savona

Laura Ebbli

Dietista, Ospedale San Paolo di Savona

Enzo Guglielmetto

U.O. Cardiologia Ospedale San Paolo di Savona

Laura Starnini

Dietista, Ospedale San Paolo di Savona

Area Attività Fisica , Benessere Psicofisico, Lotta al Fumo

Fabio Bellotto

Dipartimento di Scienze Cardiologiche, Toraciche e Vascolari,
Università degli Studi di Padova (www.ilQuore.it)

Quando circa quindici anni fa, con un gruppo di amici, decidemmo di dar vita alla Società Italiana per la Prevenzione del Rischio Cardiovascolare, la domanda che ci veniva rivolta più frequentemente dai Colleghi riguardava il significato di una nuova società scientifica in un ambito cardiovascolare, già sufficientemente affollato. La nostra risposta era sempre la stessa: la necessità di una Società che coniughi il rigore scientifico con un'apertura costante al sociale, perché la prevenzione cardiovascolare non può prescindere dal coinvolgimento diretto dei cittadini che ne sono necessariamente i protagonisti principali. La realizzazione per il terzo anno consecutivo dell'Agenda, che non trova corrispondenza in nessun'altra Società Scientifica, rappresenta la testimonianza più probante del rispetto costante dell'impegno assunto.

Certamente la pubblicazione dell'Agenda, distribuita gratuitamente nelle Farmacie, non esaurisce l'attività sociale di SIPREC né il rapporto di collaborazione con queste strutture fondamentali per la gestione della salute nel nostro Paese. Nel 2013, infatti, è stata realizzata la Settimana della Prevenzione, durante la quale sono entrate nelle Farmacie che hanno partecipato all'iniziativa oltre 11.000 persone che hanno potuto effettuare gratuitamente la misurazione della glicemia e della colesterolemia e hanno risposto a un questionario, preparato da SIPREC e FOFI, sulla loro percezione del rischio cardiovascolare. L'elaborazione dei questionari ha permesso l'acquisizione di elementi importanti per le nuove strategie di popolazione per la prevenzione cardiovascolare, dimostrando tra l'altro che mentre sono ben conosciuti i fattori di rischio e gli stili di vita che

possono modificare la prognosi cardiovascolare, è necessario evidentemente insistere ancora sull'estrema importanza della correzione di abitudini incongrue, perché la maggioranza dei soggetti, pur consapevoli del rischio, non gestiscono coerentemente i loro comportamenti.

Proprio la Settimana della Prevenzione ha visto l'inizio della collaborazione di SIPREC e FOFI con un nuovo partner, Rottapharm|Madaus, multinazionale farmaceutica italiana con una lunga tradizione in Ricerca. L'Azienda ha sostanzialmente sposato la filosofia di SIPREC potenziando fortemente il suo contributo nel campo della prevenzione cardiovascolare mediante la realizzazione e commercializzazione di nutraceutici, cioè sostanze presenti in natura che vengono selezionate e preparate in concentrazioni adeguate all'impiego in strategie di prevenzione. La novità introdotta da Rottapharm|Madaus è l'aver trasferito in questo contesto i principi della medicina basata sull'evidenza, vale a dire di dimostrare preliminarmente in rigorosi studi clinici i benefici dei prodotti commercializzati, e la qualità della preparazione, garantita dalla lunghissima esperienza nel mondo dei farmaci.

L'Agenda 2014 fornisce una serie di consigli utili per ridurre il rischio cardiovascolare che speriamo possano servire non solo a tutti i cittadini, a cui la distribuiranno le Farmacie con il supporto incondizionato di Rottapharm|Madaus, ma anche ai nostri Soci, che potranno richiederla alla nostra Segreteria, per avere un 2014 più sereno ma soprattutto con meno eventi cardiovascolari.

Buon Anno a tutti!!!!!!

Bruno Trimarco
Presidente SIPREC

GENNAIO



ALIMENTAZIONE

Dentice al cartoccio con zucchine, mentuccia selvatica e aceto balsamico

(Tratta da "Le ricette Salvacuore 2 – Il pesce" ASL 2 Savonese - S.C. Cardiologia Ospedale San Paolo)



Un piatto adatto a festeggiare l'arrivo del 2014, iniziando a prenderci cura del nostro cuore sin dal primo giorno dell'anno. Auguri a tutti!

Ingredienti per 1 persona

| | |
|--|----------------------------------|
| 3 zucchine medie | 1 spicchio di aglio con buccia |
| 1 cucchiaino di aceto balsamico di Modena | 1 rametto di mentuccia selvatica |
| 1 bicchiere di vino bianco | 10 gr di olio extra-vergine |
| 1 dentice di 250 gr sporco (200 gr pulito) | 1 gr di sale |
| 2 fogli di carta stagnola | |

Preparazione

Pulire il dentice e metterlo al centro di uno dei due fogli di carta stagnola leggermente unto con olio extravergine; il tutto in una teglia da forno. Prendere le zucchine, lavarle e tagliarle a rondelle dello spessore di una moneta da un euro, condirle con l'aceto balsamico, la mentuccia e l'aglio schiacciato e sistemare il tutto sul pesce. Bagnare con il vino bianco, chiudere il cartoccio facendo attenzione a non bucarlo. Metterlo in forno, già caldo, alla temperatura di 180° per 15-18 minuti. Togliere dal forno e servire (il tempo di cottura aumenta a seconda della grandezza del pesce).

Che cosa contiene

| Calorie | Proteine | Colesterolo | Lipidi | Fibra | Glucidi | Sodio |
|---------|----------|-------------|--------|--------|---------|--------|
| 315 | 36 gr | 140 mg | 17 gr | 2,7 gr | 4,3 gr | 710 mg |

L'idea in più!

Altre modalità di cottura consigliate per questo pesce sono: al forno, bollito, alla griglia.

Vino consigliato

Terre di Franciacorta Chardonnay



ATTIVITÀ FISICA

Praticare attività fisica in modo regolare è assolutamente indispensabile per assicurare effetti benefici alla nostra salute. Un piano di esercizio ottimale prevede dai 30 ai 60 minuti di attività (preferibilmente consecutivi o anche frazionati nell'arco della giornata) svolti dalle 3 alle 6 volte alla settimana, nelle ore che fanno più comodo purchè lontano dai pasti. Fare sport in maniera regolare e costante, infatti, non solo riduce i principali fattori di rischio cardiovascolare come diabete, iperlipidemia, sindrome metabolica, ipertensione arteriosa, obesità e depressione, ma previene anche patologie importanti come osteoporosi, disturbi ansioso-depressivi e cognitivi nonché alcune forme di tumori, come tumore del colon e carcinoma mammario. L'attività fisica, inoltre, aumenta la capacità del miocardio e dei polmoni di utilizzare l'ossigeno per produrre energia.



BENESSERE PSICOFISICO

Lo yoga è un'antica disciplina basata su un sistema di sviluppo armonico del corpo, della mente e dello spirito. La parola yoga significa "unione" in quanto aiuta a ritrovare il proprio equilibrio grazie alla conciliazione tra il mondo interiore ed esteriore, favorendo così il benessere psico-fisico. Inoltre, le tecniche di rilassamento dello yoga aiutano a combattere l'ipertensione e gestire lo stress, due acerrimi nemici del nostro cuore.



LOTTA AL FUMO

Fumare è soprattutto una questione di abitudine. Prendetevi il tempo per determinare esattamente quali sono i momenti in cui desiderate maggiormente la sigaretta: dopo i pasti, durante la pausa al lavoro o dopo la doccia ogni mattina. Sapere quando il bisogno di fumare diventa imperativo, infatti, vi aiuterà a essere consapevoli delle vostre azioni e a creare un piano efficace contro questo vizio. Un piccolo trucco per allontanare la voglia di fumare, almeno nei primi tempi quando il desiderio è ancora forte, è quella di lavarsi i denti dopo ogni pasto, anche leggero, e dopo il caffè.

30 lunedì

1 mercoledì

3 venerdì

5 domenica

31 martedì

2 giovedì

4 sabato

| gennaio | | | | | | |
|---------|----|----|----|----|----|----|
| l | m | m | g | v | s | d |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |

6 lunedì

8 mercoledì

10 venerdì

12 domenica

7 martedì

9 giovedì

11 sabato

GENNAIO

13 lunedì

15 mercoledì

17 venerdì

19 domenica

14 martedì

16 giovedì

18 sabato

| gennaio | | | | | | |
|---------|----|----|----|----|----|----|
| l | m | m | g | v | s | d |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |

20 lunedì

22 mercoledì

24 venerdì

26 domenica

21 martedì

23 giovedì

25 sabato

GENNAIO

27 lunedì

29 mercoledì

31 venerdì

2 domenica

28 martedì

30 giovedì

1 sabato

| febbraio | | | | | | |
|----------|----|----|----|----|----|----|
| l | m | m | g | v | s | d |
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | | |

FEBBRAIO



ALIMENTAZIONE

Mele in timballo con salsa all'arancia

(Tratta da "Le ricette Salvacuore 3 – Il dolce consapevole", ASL 2 Savonese

S.C. Cardiologia Ospedale San Paolo)



Il Carnevale è decisamente la festa più creativa dell'anno con i suoi colori e le sue maschere. Proprio per questo vi proponiamo un dolce non tradizionale ma che riuscirà comunque a conquistare tutta la famiglia con il suo gusto e profumo particolare.

Ingredienti per 6 persone

500 gr mele renette

8 gr colla di pesce

cannella q.b.

Per la salsa:

100 gr zucchero

vaniglia q.b.

½ bicchierino di rum

4 arance

150 gr zucchero

Preparazione

Pulire le mele e tagliarle a quarti, metterle in un recipiente con lo zucchero e poca acqua, cuocerle coperte per 20 minuti. Scolare dal liquido e frullare le mele ancora calde incorporando la gelatina ammollata, vaniglia, cannella e rum. Versare il composto ottenuto in sei stampi da porzione e porre a raffreddare.

Pelare sottilmente le arance per ottenere la buccia senza il bianco e, con un coltello, tagliare a filetti sottili. Spremere gli agrumi e raccogliere il succo filtrato in una casseruola con lo zucchero, unire le bucce tagliate e cuocere a fuoco lento finché il liquido diventi sciropposo. Lasciare raffreddare.

Stendere su sei piatti la salsa e appoggiarvi sopra i timballi sformati. Guarnire la sommità, volendo, con un motivo di cioccolato fondente.

Che cosa contiene

| Calorie | Proteine | Colesterolo | Lipidi | Fibra | Glucidi | Sodio |
|----------------------------|----------|-------------|--------|---------|---------|---------|
| 1464 (per porzione 244) | 4 gr | 0 mg | 1 gr | 14,8 gr | 353 gr | 21,6 mg |



ATTIVITÀ FISICA

In base all'attività fisica praticata è possibile scegliere gli alimenti in grado di fornire tutti i principi nutritivi necessari. Ecco qui di seguito alcuni esempi:

Sport di forza

Proteine: fondamentali per favorire lo sviluppo della massa muscolare; non solo proteine animali ma anche, e soprattutto, vegetali contenute nei fagioli, lenticchie, piselli, ceci ecc.
Carboidrati: forniscono l'energia necessaria per l'attività

Attività di velocità e di scatto

Proteine: necessarie per supportare i nostri muscoli.
Carboidrati: forniscono non solo energia immediata, ma garantiscono anche concentrazione mentale e velocità di reazione.

Attività di resistenza

Carboidrati: garantiscono una scorta di glicogeno sufficiente a fornire energia durante gli sforzi prolungati.
Alimenti proteici con un basso-medio contenuto di grassi sono il latte e i latticini, yogurt, parti magre delle carni, del prosciutto e dello speck, bresaola, uova, pesce, burger o polpette di soia.



BENESSERE PSICOFISICO

Se vi sentite giù di tono fare una bella passeggiata, preferibilmente in mezzo al verde o sulla neve, può essere la risposta giusta per riattivare le energie e darvi una carica positiva. Camminare a passo veloce rappresenta infatti un toccasana per il nostro organismo in quanto passo dopo passo ci si allontana dai problemi quotidiani, sgomberando la mente dallo stress e dalle preoccupazioni.



LOTTA AL FUMO

Mettere per iscritto "voglio smettere di fumare" può aiutarvi ad affermare la priorità di questo obiettivo rispetto agli altri impegni quotidiani. Si tratta infatti di un trucco semplice ma efficace per mettere nero su bianco la vostra volontà di cambiamento e ricordarvi giornalmente di mantenere fede a questa dichiarazione.

27 lunedì

29 mercoledì

31 venerdì

2 domenica

28 martedì

30 giovedì

1 sabato

| febbraio | | | | | | |
|----------|----|----|----|----|----|----|
| l | m | m | g | v | s | d |
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | | |

3 lunedì

5 mercoledì

7 venerdì

9 domenica

4 martedì

6 giovedì

8 sabato

FEBBRAIO

10 lunedì

12 mercoledì

14 venerdì

16 domenica

11 martedì

13 giovedì

15 sabato

| febbraio | | | | | | |
|----------|----|----|----|----|----|----|
| l | m | m | g | v | s | d |
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | | |

17 lunedì

19 mercoledì

21 venerdì

23 domenica

18 martedì

20 giovedì

22 sabato

FEBBRAIO

24 lunedì

26 mercoledì

28 venerdì

2 domenica

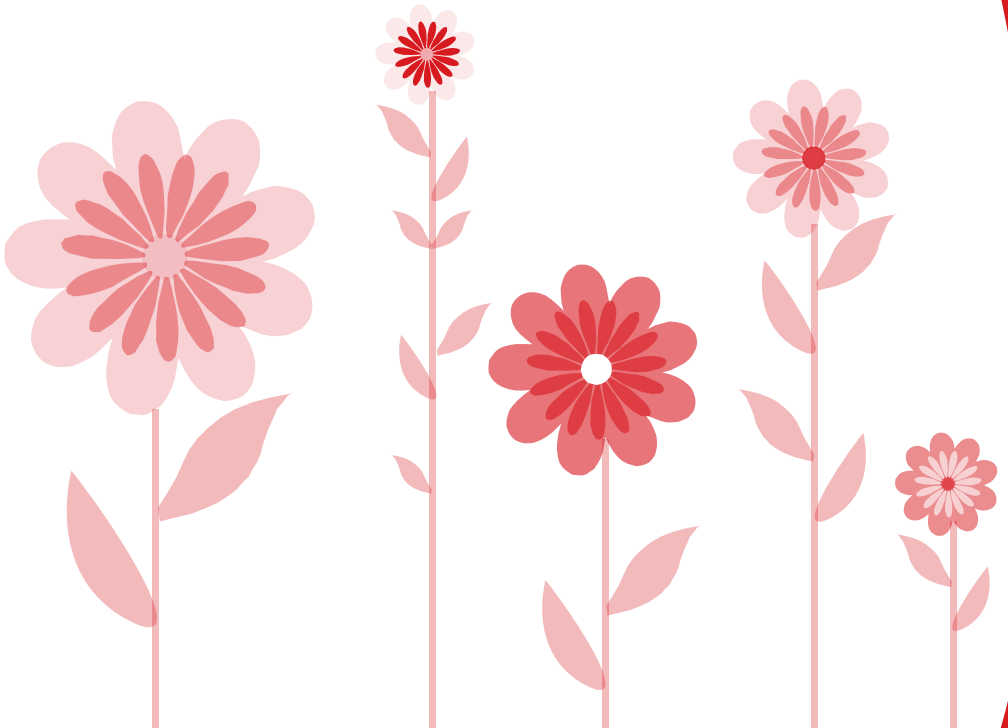
25 martedì

27 giovedì

1 sabato

| marzo | | | | | | |
|-------|----|----|----|----|----|----|
| l | m | m | g | v | s | d |
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 | | | | | | |

MARZO



ALIMENTAZIONE

Crema di zucchine

(Ricetta tratta dal libro "Le ricette Salvacuore", ASL 2 Savonese -
S.C. Cardiologia Ospedale San Paolo)



Il papà è sempre il papà, e il giorno della sua festa potete stupirlo con un piatto leggero e gustoso che rispetti il suo cuore. Ingrediente segreto: un forte abbraccio.

Ingredienti per 1 persona

| | |
|--|---|
| 50 gr di zucchine | 5 gr di cipolle |
| 2-3 foglie di basilico | 10-15 gr di farina (q.b. per legare la crema) |
| 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva | 2,50 cl di brodo vegetale |

Preparazione

In una casseruola mettere la cipolla tritata, l'olio, il basilico e le zucchine precedentemente tagliate a rondelle e cuocere per circa 5 minuti. Unire la farina per addensare e bagnare il composto con brodo vegetale. Portare a ebollizione, cuocere per circa 30 minuti, e frullare il tutto. Ridurre a seconda della densità voluta. Si può servire con crostini tostati.

Che cosa contiene

| Calorie | Proteine | Colesterolo | Lipidi | Fibra | Glucidi | Sodio |
|---------|----------|-------------|--------|---------|---------|--------|
| 147 | 3 gr | 0 mg | 11 gr | 1,16 gr | 10 gr | 918 mg |

Vino consigliato

Soave Classico Superiore



ATTIVITÀ FISICA

Fare sport fa bene ma solo se eseguito con moderazione e regolarità. Sforzi eccessivi e defatiganti, soprattutto se occasionali, possono infatti mettere a rischio il cuore e causare infortuni. Prima dell'esercizio preparatevi con un riscaldamento progressivo e terminate poi lo sforzo in maniera graduale. Scegliete attività indicate alle vostre condizioni fisiche e rivolgetevi sempre al vostro medico di fiducia che vi potrà consigliare gli esami e l'allenamento più adatti.



BENESSERE PSICOFISICO

La musica suscita nel nostro corpo emozioni forti e intense. Ascoltare le nostre canzoni preferite è un metodo efficace per allentare lo stress in quanto aiuta ad aumentare la noradrenalina, l'ormone del buonumore. Che sia jazz, pop, rap, disco o musica classica, l'importante è che ci faccia svagare, rilassare e sorridere! La musica aiuta anche a praticare l'attività fisica perchè allontana la nostra attenzione da noi stessi facendoci avvertire meno la fatica.



LOTTA AL FUMO

Fare esercizio fisico e mantenere il corpo in forma vi aiuterà anche ad allontanare il desiderio di accendere la sigaretta. L'attività fisica aerobica, infatti, "riproduce" nel nostro cervello gli effetti del fumo riducendone il bisogno. Riempite il vostro tempo libero con attività sportive o passeggiate nel verde o nella neve e sentirete come è piacevole respirare a pieni polmoni.

24 lunedì

26 mercoledì

28 venerdì

2 domenica

25 martedì

27 giovedì

1 sabato

| marzo | | | | | | |
|-------|----|----|----|----|----|----|
| l | m | m | g | v | s | d |
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 | | | | | | |

3 lunedì

5 mercoledì

7 venerdì

9 domenica

4 martedì

6 giovedì

8 sabato

MARZO

10 lunedì

12 mercoledì

14 venerdì

16 domenica

11 martedì

13 giovedì

15 sabato

| marzo | | | | | | |
|-------|----|----|----|----|----|----|
| l | m | m | g | v | s | d |
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 | | | | | | |

17 lunedì

19 mercoledì

21 venerdì

23 domenica

18 martedì

20 giovedì

22 sabato

MARZO

24 lunedì

25 martedì

26 mercoledì

27 giovedì

28 venerdì

29 sabato

30 domenica

31 lunedì



I MIEI VALORI DEL TRIMESTRE GENNAIO-MARZO

| | | | | | | | |
|-----------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|
| DATA | | | | | | | |
| PESO | | | | | | | |
| PRESSIONE ARTERIOSA | | | | | | | |
| COLESTEROLO | | | | | | | |
| GLICEMIA | | | | | | | |
| ORE DI ATTIVITÀ FISICA | | | | | | | |
| CALORIE INGERITE | | | | | | | |



I MIEI VALORI DEL TRIMESTRE GENNAIO-MARZO

| | | | | | | | |
|-----------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|
| DATA | | | | | | | |
| PESO | | | | | | | |
| PRESSIONE ARTERIOSA | | | | | | | |
| COLESTEROLO | | | | | | | |
| GLICEMIA | | | | | | | |
| ORE DI ATTIVITÀ FISICA | | | | | | | |
| CALORIE INGERITE | | | | | | | |

APRILE



ALIMENTAZIONE

Turbinati di sardina al timo e maionese di pomodoro

(Ricetta tratta dal libro "Le ricette Salvacuore 2 – Il pesce" ASL 2 Savonese

S.C. Cardiologia Ospedale San Paolo)



Se a Pasqua siete abituati a mangiare costine fritte di agnello, vi proponiamo un piatto un po' diverso dalla tradizione, che senza rinunciare al piacere del gusto non appesantirà il vostro stomaco e riscuoterà allo stesso tempo un sicuro successo tra i vostri invitati.

Ingredienti per 1 persona

| | |
|---------------------------------------|--|
| 100 gr di sardine (circa 8) | 3 pomodori medi maturi, se possibile San Marzano |
| 1 mazzetto piccolo di timo | 1 spicchio di aglio |
| 1 rametto di basilico | 10 gr olio extra-vergine |
| 1 grossa patata bollita con la buccia | 1 gr di sale |

Preparazione

Pulire e sfilettare le sardine togliendo la spina centrale. Passare la patata lessa al passavere e incorporarci il timo e una parte dell'olio, ottenendo così un composto consistente. Fare delle piccole palline e arrotolarci intorno i filetti di sardina con la parte della pelle all'interno, sistemarli sulla carta da forno e cuocerli per 6/7 minuti a 180° a forno caldo.

Mettere i pomodori spellati e strizzati, per togliere i semi e la parte liquida, in un frullatore con il basilico, lo spicchio d'aglio, il rimanente olio, il sale e frullare fino ad ottenere una certa consistenza.

Mettere la maionese nel piatto di portata e porre al centro i filetti di sardine e servire.

Che cosa contiene

| Calorie | Proteine | Colesterolo | Lipidi | Fibra | Glucidi | Sodio |
|---------|----------|-------------|--------|-------|---------|--------|
| 417 | 25 gr | 63 mg | 17 gr | 3 gr | 42 gr | 417 mg |

Vino consigliato

Greco di Tufo dell'Irpinia



ATTIVITÀ FISICA

L'acqua è l'elemento fondamentale per il nostro organismo che deve essere costantemente idratato. Quando svolgiamo attività fisica, la temperatura del nostro corpo si alza e aumenta la perdita di liquidi sia attraverso la cute che la respirazione. È quindi necessario idratare adeguatamente il fisico bevendo sia prima che dopo l'esercizio. Se la sete arriva durante l'allenamento è consigliabile assumere solo piccoli quantitativi di bevande per non causare un aumento della sudorazione e l'insorgere del senso di fatica.



BENESSERE PSICOFISICO

Trascorrere il tempo in buona compagnia rigenera lo spirito e la mente. Se avete un po' di tempo libero, chiamate un amico per fare due chiacchiere, passate la pausa pranzo insieme o uscite a prendere un caffè. Se siete giù di morale, infatti, non c'è cosa migliore che ridere, scherzare e divertirsi con le persone a cui si vuole bene! Anche lo sport, praticato in compagnia, risulta molto meno faticoso e più divertente.



LOTTA AL FUMO

Se avete deciso di smettere di fumare, è necessario che, almeno nel primo periodo, stiate alla larga dalle tentazioni. Se andate a mangiare fuori, ad esempio, assicuratevi di sedere nella zona non fumatori, evitate di entrare nei negozi di tabacco e cercate di limitare il tempo in compagnia di fumatori accaniti. Una volta che si ha realmente smesso di fumare non ci saranno più limitazioni. Ma, durante la fase di transizione, scegliete con attenzione dove trascorrere il vostro tempo libero, perché, se siete costantemente circondati da sigarette, sarà molto più difficile resistere alla tentazione.

31 lunedì

2 mercoledì

4 venerdì

6 domenica

1 martedì

3 giovedì

5 sabato

aprile

| l | m | m | g | v | s | d |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | | | | |

7 lunedì

9 mercoledì

11 venerdì

13 domenica

8 martedì

10 giovedì

12 sabato

APRILE

14 lunedì

15 martedì

16 mercoledì

17 giovedì

18 venerdì

19 sabato

20 domenica

| aprile | | | | | | |
|--------|----|----|----|----|----|----|
| l | m | m | g | v | s | d |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | | | | |

21 lunedì

23 mercoledì

25 venerdì

27 domenica

22 martedì

24 giovedì

26 sabato

APRILE

28 lunedì

30 mercoledì

2 venerdì

4 domenica

29 martedì

1 giovedì

3 sabato

| maggio | | | | | | |
|--------|----|----|----|----|----|----|
| l | m | m | g | v | s | d |
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |

MAGGIO



ALIMENTAZIONE

Torta al cioccolato

(Ricetta tratta dal libro "Le ricette Salvacuore 3 – Il dolce consapevole" ASL 2 Savonese

S.C. Cardiologia Ospedale San Paolo)



Festeggiamo la donna più importante della nostra vita preparando per lei il dolce per eccellenza: la torta al cioccolato. Attenzione però: per non danneggiare il suo cuore, seguite la ricetta di SIPREC che garantisce il giusto equilibrio tra gusto e salute. Buon appetito!

Ingredienti per 8 persone

| | |
|------------------------------------|--|
| 350 gr farina | 10 gr cremortartaro o lievito in polvere |
| 220 gr di zucchero di canna | 220 gr di latte |
| 80 gr olio di mais | 50 gr di succo d'arancia |
| 40 gr gocce di cioccolato fondente | |

Preparazione

Miscelare lo zucchero di canna (fine) con olio e latte, il succo e un po' di scorza d'arancia, aggiungere la farina miscelata al lievito in polvere e amalgamare bene. Versare in uno stampo a ciambella teflonato e cospargerele con gocce di cioccolato.

Cuocere in forno per 30 minuti a 180°.

Che cosa contiene

| Calorie | Proteine | Colesterolo | Lipidi | Fibra | Glucidi | Sodio |
|----------------------------|----------|-------------|--------|---------|---------|----------|
| 3111 (390 per porzione) | 50 gr | 15,4 mg | 99 gr | 12,6 gr | 538 gr | 120,9 mg |



ATTIVITÀ FISICA

Se durante l'allenamento iniziate a respirare non più solo con il naso ma anche con la bocca, il vostro organismo sarà più esposto ad antipatiche infezioni respiratorie. Un validissimo aiuto per scongiurare raffreddori, mal di gola e tosse è rappresentata dalla vitamina C che aiuta le vostre difese immunitarie. Per fare scorta di questo elemento potete integrare la vostra dieta con agrumi, kiwi, fragole, ribes nero, verdure a foglia scura (broccoli, crescione, spinaci, cavolo), pomodori e patate.



BENESSERE PSICOFISICO

Sorridete... con gli occhi! Le espressioni del volto, infatti, hanno effetti benefici anche sul nostro cervello. Il viso non solo manifesta l'emozione ma contribuisce ad attivarla anche a livello neurologico. Più sorridi e più sarai felice e ti accorgerai che anche il mondo ti sorriderà perché il sorriso è contagioso!



LOTTA AL FUMO

Condividete con amici e parenti la decisione di smettere di fumare e, soprattutto, convincete a far smettere anche la persona che vive con voi. Chi vi vuole bene, infatti, potrà sostenere i vostri sforzi ed evitare situazioni che potrebbero indurvi ad accendere la sigaretta; il loro sforzo renderà più lieve il vostro perché un sacrificio condiviso è molto meglio tollerato e assai più efficace!

28 lunedì

30 mercoledì

2 venerdì

4 domenica

29 martedì

1 giovedì

3 sabato

| maggio | | | | | | |
|--------|----|----|----|----|----|----|
| l | m | m | g | v | s | d |
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |

5 lunedì

7 mercoledì

9 venerdì

11 domenica

6 martedì

8 giovedì

10 sabato

MAGGIO

12 lunedì

13 martedì

14 mercoledì

15 giovedì

16 venerdì

17 sabato

18 domenica

maggio

| l | m | m | g | v | s | d |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |

19 lunedì

21 mercoledì

23 venerdì

25 domenica

20 martedì

22 giovedì

24 sabato

MAGGIO

26 lunedì

28 mercoledì

30 venerdì

1 domenica

27 martedì

29 giovedì

31 sabato

| giugno | | | | | | |
|--------|----|----|----|----|----|----|
| l | m | m | g | v | s | d |
| | | | | | | 1 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | | | | | | |

GIUGNO



ALIMENTAZIONE

Pasta alle melanzane

(Ricetta tratta dal libro "Le ricette Salvacuore" ASL 2 Savonese - S.C. Cardiologia Ospedale San Paolo)



Finalmente arriva la bella stagione e il caldo inizia a farsi sentire. Per non rischiare di appesantirvi e affaticare il vostro cuore vi consigliamo piatti leggeri, freschi e facili da preparare come la ricetta che trovate qui di seguito.

Ingredienti per 1 persona

70 gr di pasta

150 gr di pomodoro

1 spicchio di aglio

100 gr di melanzane

3 foglie di basilico

1 cucchiaio olio extravergine d'oliva

Preparazione

Sbucciare le melanzane e tagliarle a piccoli dadini, metterle in una padella con l'aglio schiacciato e l'olio extravergine, fare cuocere. Aggiungere il pomodoro tagliato a quadretti, il basilico, sale e scaldare la pasta nel sugo.

Che cosa contiene

| Calorie | Proteine | Colesterolo | Lipidi | Fibra | Glucidi | Sodio |
|---------|----------|-------------|--------|---------|---------|-------|
| 386 | 10 gr | 0 mg | 12 gr | 4,20 gr | 64 gr | 38 mg |

Vino consigliato

Vermentino della Lunigiana



ATTIVITÀ FISICA

Per fare sport è necessario fornire all'organismo l'energia necessaria. Se l'attività viene svolta di mattina, è consigliabile una bella colazione a base di carboidrati e, in aggiunta, poco prima di iniziare o durante l'allenamento, una barretta a base di cereali o 2-4 quadratini di cioccolata per evitare il calo glicemico. Per chi, invece, pratica esercizio nel pomeriggio, il pranzo rappresenta il pasto fondamentale che deve fornire tutti gli elementi indispensabili con un menu semplice ma completo: privilegiare la pasta o il riso con poco condimento per aumentarne la digeribilità, poi verdura e frutta. Con la cena invece è necessario ridurre lo stress muscolare e reidratare l'organismo. Dopo il nostro allenamento è consigliabile consumare con moderazione i cibi proteici, limitando in particolar modo l'apporto di proteine animali (carni, formaggi, uova), prediligendo invece fonti proteiche che contengono meno grassi (legumi, pesce, latte, yogurt ecc).



BENESSERE PSICOFISICO

Se dal prendersi cura di se stessi deriva il piacere, dai gesti di altruismo deriva il benessere. Dedicate un po' del vostro tempo alle buone azioni: siate cordiali, disponibili e gentili con le persone che vi stanno intorno. Non solo potreste trovare qualche amico in più, ma sarete anche più sereni e in pace con voi stessi.



LOTTA AL FUMO

Sbarazzarsi di tutti gli strumenti di fumo accumulati in casa vostra vi aiuterà ad allontanare il desiderio di prendere in mano la sigaretta. Eliminate quindi posacenere, accendini, fiammiferi, sostituendo tutto l'armamentario con fiori o essenze profumate che faranno sparire l'odore di fumo da ogni angolo della casa. Talvolta può rendersi necessario persino imbiancare l'appartamento, lavare le tende e sostituire le tappezzerie impregnate di nicotina; la "pulizia" dell'ambiente aumenterà il vostro desiderio di "far pulizia" anche dentro di voi!

26 lunedì

28 mercoledì

30 venerdì

1 domenica

27 martedì

29 giovedì

31 sabato

giugno

| l | m | m | g | v | s | d |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | | | 1 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | | | | | | |

2 lunedì

4 mercoledì

6 venerdì

8 domenica

3 martedì

5 giovedì

7 sabato

GIUGNO

9 lunedì

10 martedì

11 mercoledì

12 giovedì

13 venerdì

14 sabato

15 domenica

giugno

| l | m | m | g | v | s | d |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | | | 1 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | | | | | | |

16 lunedì

18 mercoledì

20 venerdì

22 domenica

17 martedì

19 giovedì

21 sabato

GIUGNO

23 lunedì

24 martedì

25 mercoledì

26 giovedì

27 venerdì

28 sabato

29 domenica

30 lunedì



I MIEI VALORI DEL TRIMESTRE APRILE-GIUGNO

| | | | | | | | |
|-----------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|
| DATA | | | | | | | |
| PESO | | | | | | | |
| PRESSIONE ARTERIOSA | | | | | | | |
| COLESTEROLO | | | | | | | |
| GLICEMIA | | | | | | | |
| ORE DI ATTIVITÀ FISICA | | | | | | | |
| CALORIE INGERITE | | | | | | | |



I MIEI VALORI DEL TRIMESTRE APRILE-GIUGNO

| | | | | | | | |
|-----------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|
| DATA | | | | | | | |
| PESO | | | | | | | |
| PRESSIONE ARTERIOSA | | | | | | | |
| COLESTEROLO | | | | | | | |
| GLICEMIA | | | | | | | |
| ORE DI ATTIVITÀ FISICA | | | | | | | |
| CALORIE INGERITE | | | | | | | |

LUGLIO



ALIMENTAZIONE

Filetto di sgombro su letto di verdure con aceto balsamico

(Ricetta tratta dal libro "Le ricette Salvacuore" ASL 2 Savonese - S.C. Cardiologia Ospedale San Paolo)



Per le sere afose d'estate sono vietati piatti ipercalorici e difficili da digerire. Le ricette leggere a base di pesce rappresentano un'ottima soluzione per soddisfare le esigenze del palato e fornire all'organismo le proteine necessarie.

Ingredienti per 1 persona

| | |
|------------------------------------|---|
| 130 gr di filetti di sgombro | 30 gr di zucchine |
| 30 gr di melanzane | 30 gr di pomodori |
| 30 gr peperoni | 30 gr di cipolline novelle |
| 10 gr di olio extravergine d'oliva | Aggiungere pochissimo sale (massimo 1 gr) |
| Aceto balsamico q. b. | |

Preparazione

Tagliare a fette le verdure (zucchine, melanzane, pomodori, peperoni, cipolline novelle a metà) e cuocerle alla griglia. Per il filetto di sgombro preparare un court-bouillon composto da acqua, vino bianco, alloro, sedano, carote, cipolle, pepe in grani, fette di limone, chiodi di garofano. Portare a ebollizione e lasciare raffreddare. Filtrare il brodo ottenuto e utilizzarlo per cuocervi il pesce. Adagiare i filetti di sgombro sul piatto insieme alle verdure aromatizzate con aglio, condire con olio e aceto balsamico.

Che cosa contiene

| Calorie | Proteine | Colesterolo | Lipidi | Fibra | Glucidi | Sodio |
|---------|----------|-------------|--------|---------|---------|--------|
| 343 | 24 gr | 123 mg | 25 gr | 2,49 gr | 7 gr | 590 mg |

Vino consigliato

Carignano del Sulcis Superiore



ATTIVITÀ FISICA

Fare sport durante l'infanzia è uno dei presupposti fondamentali per diventare adulti in perfetta salute. Ma quando si è piccoli non è necessario praticare solo attività strutturate, con schemi e regole.

Anche le attività più semplici e divertenti come giocare con la palla, rincorrersi, andare in bicicletta sono ottimi esercizi per divertirsi e muoversi allo stesso tempo. Inoltre, per i bambini sono preferibili attività brevi ma intense piuttosto che lunghe e noiose sessioni di esercizio. Forse è il caso di imparare dal comportamento dei cuccioli animali!



BENESSERE PSICOFISICO

Quando vi sentite giù di tono, stressati o stanchi, schiacciare un pisolino ristoratore è un ottimo rimedio per ricaricare le energie. Ma a differenza di quanto si pensa, un sonnellino di 15-30 minuti è molto più

rigenerante rispetto a una dormita di alcune ore. Nel secondo caso, infatti, rischierete di svegliarvi ancora più intorpiditi.



LOTTA AL FUMO

Per raggiungere un obiettivo bisogna essere assolutamente convinti di farcela. Più siete convinti di avere successo e più riuscirete ad affrontare con fermezza tutte le situazioni difficili che vi potrebbero far

ricadere nel vizio. Se siete certi di riuscire a smettere di fumare, sarà molto più semplice realizzare questo desiderio. Se non ne siete ancora del tutto convinti, rinviare la decisione; nel frattempo partecipate a incontri educazionali o aumentate la vostra consapevolezza sui rischi del fumo attraverso letture, internet, ecc. (www.liaf-onlus.org)

30 lunedì

2 mercoledì

4 venerdì

6 domenica

1 martedì

3 giovedì

5 sabato

| luglio | | | | | | |
|--------|----|----|----|----|----|----|
| l | m | m | g | v | s | d |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | 31 | | | |

7 lunedì

9 mercoledì

11 venerdì

13 domenica

8 martedì

10 giovedì

12 sabato

LUGLIO

14 lunedì

16 mercoledì

18 venerdì

20 domenica

15 martedì

17 giovedì

19 sabato

| luglio | | | | | | |
|--------|----|----|----|----|----|----|
| l | m | m | g | v | s | d |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | 31 | | | |

21 lunedì

23 mercoledì

25 venerdì

27 domenica

22 martedì

24 giovedì

26 sabato

LUGLIO

28 lunedì

29 martedì

30 mercoledì

31 giovedì

1 venerdì

2 sabato

3 domenica

| agosto | | | | | | |
|--------|----|----|----|----|----|----|
| l | m | m | g | v | s | d |
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

AGOSTO



ALIMENTAZIONE

Budino di ricotta e fragole con salsa Kiwi

(Ricetta validata da ASL 2 Savonese – S.C. Cardiologia Ospedale San Paolo)



Quale modo migliore per trascorrere le vacanze se non gustandosi un dolce bello fresco? SIPREC vi propone una sfiziosissima ricetta che potrà allietare i vostri pomeriggi d'agosto. Buone vacanze!

Ingredienti per 6 persone

| | |
|---------------------|-----------------------|
| 300 gr di ricotta | 250 gr di zucchero |
| 150 gr di acqua | 300 gr di fragole |
| 8 gr colla di pesce | 5 kiwi |
| 3 albumi | succo di mezzo limone |

Preparazione

Pulire le fragole, lasciandone 6 da parte, frullarle per ridurle a purea. Mettere 50 gr di acqua in una casseruola e portare a ebollizione insieme a 100 gr di zucchero, aggiungere la colla di pesce già ammolata e fare raffreddare. Montare gli albumi con 50 gr di zucchero a neve ferma. In un recipiente lavorare la ricotta con una frusta a mano, incorporando prima la polpa di fragole e poi gli albumi montati e lo sciroppo gelatinato. Versare il composto in stampi individuali e porli in frigo. In un frullatore mettere i kiwi già puliti e spezzati, 100 gr di zucchero, il succo di limone e 100 gr d'acqua; frullare il tutto velocemente e passare con un colino fine per trattenere i semi. Sformare i budini nei piatti da porzione, salsare la base con la salsa kiwi e guarnire con le sei fragole restanti, tagliate a ventaglio.

Che cosa contiene

| Calorie | Proteine | Colesterolo | Lipidi | Fibra | Glucidì | Sodio |
|----------------------------|----------|-------------|--------|---------|---------|----------|
| 1768 (295 per porzione) | 46 gr | 171 mg | 37 gr | 16,8 gr | 334 gr | 457,9 mg |



ATTIVITÀ FISICA

Anche le future mamme, dopo aver consultato il proprio Medico, possono praticare esercizio fisico durante la gravidanza per migliorare la propria salute. Mantenersi attive, infatti, significa migliorare l'efficienza cardiaca e respiratoria, la circolazione negli arti inferiori, ridurre il senso di gonfiore e di affaticamento, contenere l'aumento del peso corporeo, diminuire il rischio di diabete gestazionale e ridurre i dolori alla schiena. Ma per non avere problemi, evitate attività fisiche intense o prolungate e gli sport anaerobici, traumatici o pericolosi. Camminare e nuotare sono tra le attività più indicate per le mamme in dolce attesa.



BENESSERE PSICOFISICO

Se riuscite, cercate di distribuire gli impegni più pesanti nelle ore in cui siete più svegli e attivi. Generalmente, l'energia raggiunge il suo picco massimo in tarda mattinata e nel tardo pomeriggio. Sfruttate quindi questi momenti per sbrigare le faccende più impegnative e riuscirete a diminuire i livelli di stress e stanchezza.



LOTTA AL FUMO

Se quando siete a casa avete un posto preferito dove fumare, provate a riorganizzare la stanza e spezzare così la routine. Se per esempio siete abituati ad accendere la sigaretta sedendovi su una sedia vicino alla finestra, spostatela in un'altra posizione. Sarà un valido aiuto per cambiare le abitudini e resistere alle tentazioni.

28 lunedì

29 martedì

30 mercoledì

31 giovedì

1 venerdì

2 sabato

3 domenica

| agosto | | | | | | |
|--------|----|----|----|----|----|----|
| l | m | m | g | v | s | d |
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

4 lunedì

6 mercoledì

8 venerdì

10 domenica

5 martedì

7 giovedì

9 sabato

AGOSTO

11 lunedì

12 martedì

13 mercoledì

14 giovedì

15 venerdì

16 sabato

17 domenica

agosto

| l | m | m | g | v | s | d |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

18 lunedì

20 mercoledì

22 venerdì

24 domenica

19 martedì

21 giovedì

23 sabato

AGOSTO

25 lunedì

26 martedì

27 mercoledì

28 giovedì

29 venerdì

30 sabato

31 domenica

settembre

| l | m | m | g | v | s | d | |
|----|----|----|----|----|----|----|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | |
| 29 | 30 | | | | | | |

SETTEMBRE

www.siprec.it



ALIMENTAZIONE

Brutti ma buoni

(Ricetta tratta dal libro "Le ricette Salvacuore 3 – Il dolce consapevole", ASL 2 Savonese

S.C. Cardiologia Ospedale San Paolo)



Rientrare al lavoro dopo le ferie non è mai facile, SIPREC ti suggerisce un ottimo modo per addolcire le tue giornate attraverso una ricetta semplice e veloce per stuzzichini sani e gustosi.

Ingredienti per 8 persone

275 gr zucchero a velo

300 gr granella di nocciole o di mandorle

6 gr cannella in polvere

6 gr chiodi di garofano in polvere

3 albumi

Preparazione

Impastare tutti gli ingredienti con l' albume. Mettere la pasta in un sacchetto di tela senza bocchetta e formare dei mucchietti sulla placca del forno ricoperta di carta da forno. Cuocere in forno per 15-20 minuti a 160°.

Che cosa contiene

| Calorie | Proteine | Colesterolo | Lipidi | Fibra | Glucidi | Sodio |
|----------------------------|----------|-------------|--------|---------|---------|----------|
| 3090 (386 per porzione) | 52 gr | 0 mg | 192 gr | 24,3 gr | 306 gr | 225,7 mg |



ATTIVITÀ FISICA

Fare esercizio fisico, soprattutto aerobico, aiuta ad aumentare il colesterolo HDL (quello buono), ridurre i trigliceridi, diminuire la pressione arteriosa, controllare il peso corporeo e la glicemia. L'attività fisica leggera, prolungata e continuativa ridurrà in particolare la vostra circonferenza addominale. Alcune attività come camminare, correre, salire o scendere le scale, andare in bicicletta, cyclette, sci di fondo sono perfette anche per prevenire l'osteoporosi, patologia che colpisce soprattutto le donne in menopausa. Per rinforzare le ossa potete inoltre ballare, fare ginnastica, sollevare pesi leggeri e giocare a tennis.



BENESSERE PSICOFISICO

Dedicate il vostro tempo libero agli hobby o alle attività (salutari) che vi fanno stare bene. Leggere, viaggiare, cantare, ascoltare la musica o ballare vi aiuteranno a scacciare i cattivi pensieri, ridurre lo stress e accumulare tante energie sia fisiche che mentali.



LOTTA AL FUMO

Smettere di fumare è un duro esercizio di volontà che vi ricompenserà con tanta buona salute e con l'aumento dell'autostima: solo i più forti riescono a smettere! Ma se da soli non ce la fate, potete rivolgervi ai Centri per il Trattamento del Tabagismo (CTT) presenti in molte ULSS, i cui medici e specialisti saranno pronti a darvi tutto il supporto necessario durante il vostro percorso.

1 lunedì

2 martedì

3 mercoledì

4 giovedì

5 venerdì

6 sabato

7 domenica

| settembre | | | | | | |
|-----------|----|----|----|----|----|----|
| l | m | m | g | v | s | d |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | | | | | |

8 lunedì

10 mercoledì

12 venerdì

14 domenica

9 martedì

11 giovedì

13 sabato

SETTEMBRE

15 lunedì

17 mercoledì

19 venerdì

21 domenica

16 martedì

18 giovedì

20 sabato

| settembre | | | | | | |
|-----------|----|----|----|----|----|----|
| l | m | m | g | v | s | d |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | | | | | |

22 lunedì

24 mercoledì

26 venerdì

28 domenica

23 martedì

25 giovedì

27 sabato

SETTEMBRE

29 lunedì

1 mercoledì

3 venerdì

5 domenica

30 martedì

2 giovedì

4 sabato

| ottobre | | | | | | |
|---------|----|----|----|----|----|----|
| l | m | m | g | v | s | d |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |



I MIEI VALORI DEL TRIMESTRE LUGLIO-SETTEMBRE

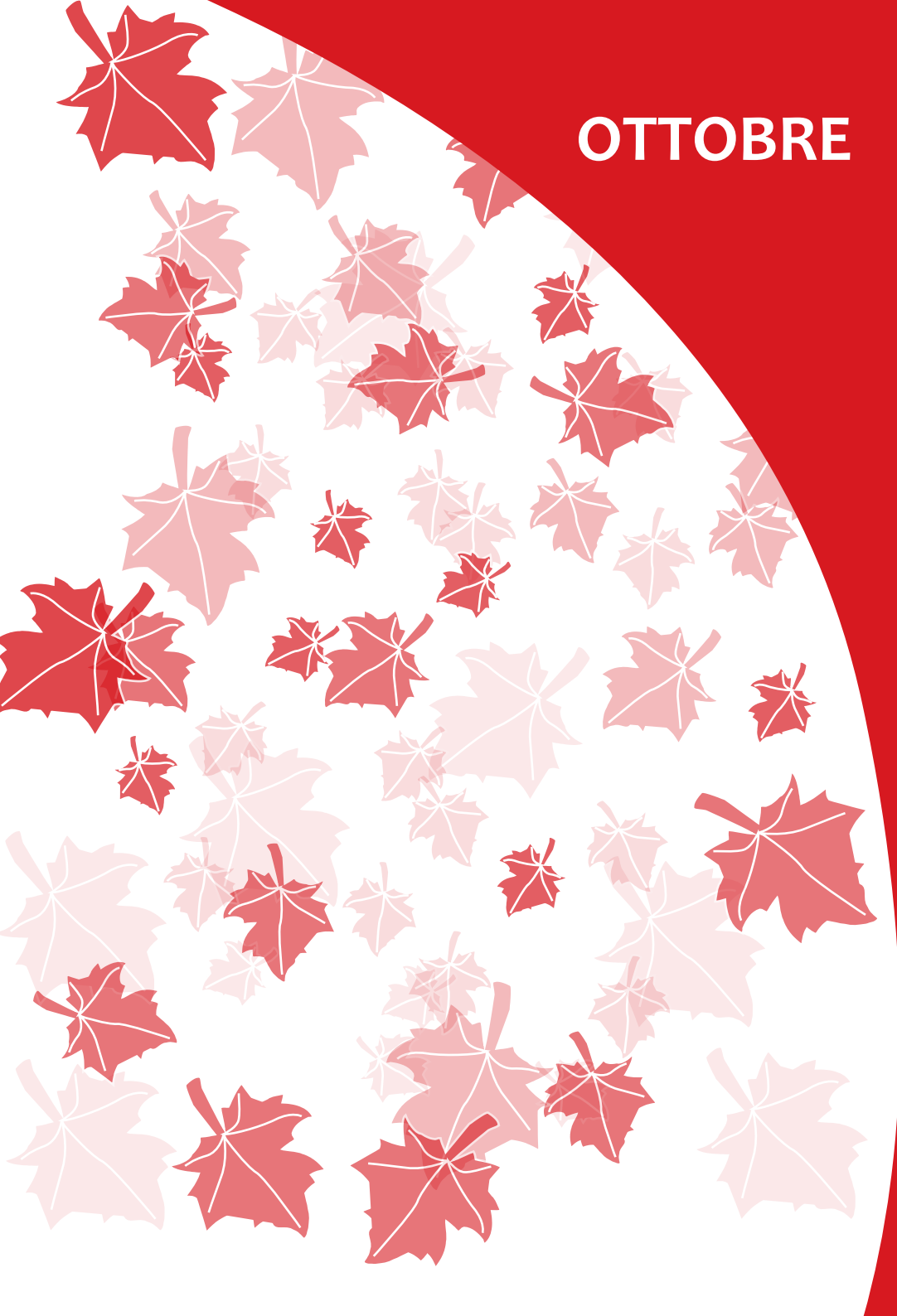
| | | | | | | | |
|-----------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|
| DATA | | | | | | | |
| PESO | | | | | | | |
| PRESSIONE ARTERIOSA | | | | | | | |
| COLESTEROLO | | | | | | | |
| GLICEMIA | | | | | | | |
| ORE DI ATTIVITÀ FISICA | | | | | | | |
| CALORIE INGERITE | | | | | | | |



I MIEI VALORI DEL TRIMESTRE LUGLIO-SETTEMBRE

| | | | | | | | |
|-----------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|
| DATA | | | | | | | |
| PESO | | | | | | | |
| PRESSIONE ARTERIOSA | | | | | | | |
| COLESTEROLO | | | | | | | |
| GLICEMIA | | | | | | | |
| ORE DI ATTIVITÀ FISICA | | | | | | | |
| CALORIE INGERITE | | | | | | | |

OTTOBRE



ALIMENTAZIONE

Vellutata di zucca

(Ricetta validata da ASL 2 Savonese – S.C. Cardiologia Ospedale San Paolo)



Uno dei prodotti che è impossibile non gustare in questo mese è sicuramente la zucca. Divertitevi con i vostri bambini a preparare le zucche di Halloween e utilizzate il ripieno per preparare quest'ottimo piatto.

Ingredienti per 6 persone

| | |
|---------------------------|------------------------------------|
| 1 kg zucca | ½ cipolla bianca |
| 5 gr di cannella | 30 gr di olio extravergine d'oliva |
| 1 pizzico di noce moscata | 1 pizzico di pepe |
| Brodo vegetale q. b. | 1 gr di sale |

Preparazione

Lavare e sbucciare la zucca, quindi tagliarla a fette e poi a pezzetti. Mondare, sbucciare e tagliare grossolanamente la cipolla, poi farla appassire, a fuoco dolce, in una pentola con 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva. Dopo pochi minuti unire la zucca, coprire con il coperchio e lasciare cuocere per una decina di minuti. Aggiungere qualche mestolo di brodo, mescolare di tanto in tanto con un cucchiaio di legno e continuare la cottura, con il coperchio, sempre a fuoco basso, fino a quando la zucca non si sarà sfaldata (20 minuti circa). Se la zucca dovesse asciugare troppo, aggiungere altro brodo, un mestolo alla volta. Verso fine cottura aggiustare di sale e pepe e aggiungere la noce moscata e la cannella. Quando la zucca sarà cotta, toglierla dal fuoco, aggiungere i rimanenti 2 cucchiai di olio e con l'aiuto di un frullatore ridurla a crema.

Che cosa contiene

| Calorie | Proteine | Colesterolo | Lipidi | Fibra | Glucidi | Sodio |
|---------|----------|-------------|--------|-------|---------|--------|
| 491 | 12 gr | 0 mg | 31 gr | 6 gr | 41 gr | 120 mg |

Vino consigliato

Montepulciano d' Abruzzo Cerasuolo



ATTIVITÀ FISICA

Anche per chi non ama fare sport o per chi è un po' avanti con gli anni, esistono esercizi adatti. Acqua gym, golf, cyclette o bicicletta, ballo, nuoto, golf, andare a piedi a fare la spesa, fare le scale, portare a spasso il cane, fare i lavori di casa, praticare il giardinaggio o lavare l'auto sono tutte attività che potete praticare tutti i giorni e senza troppa fatica ma che vi aiuteranno a mantenere il fisico e il cuore in salute. E se trovate difficoltà anche nel praticare questi movimenti, provate a farli insieme a un amico: sarà sicuramente più divertente e la fatica non si farà sentire!



BENESSERE PSICOFISICO

Problemi e stress sono i compagni fissi delle nostre giornate e spesso siamo proprio noi, inconsapevolmente, a determinarli. Proprio per questo è fondamentale riuscire a gestire la nostra emotività evitando di farsi sommergere dalle preoccupazioni: imparate a gestire lo stress prima che sia lo stress a gestire voi! Evitate le “battaglie” inutili e concentratevi sugli aspetti positivi delle esperienze anziché sui momenti meno felici e vedrete che il sorriso tornerà a splendere sul vostro volto.



LOTTA AL FUMO

Il nostro organismo è costituito per la maggior parte di acqua che nutre e rinnova le nostre cellule. Bere almeno un litro di acqua al giorno non è solo una sana abitudine per tutti, ma è davvero fondamentale per chi sta smettendo di fumare. La nicotina, infatti, viene eliminata con le urine e bere molto significa aiutare il nostro organismo ad accelerare questo processo. Provate quindi a sostituire la “pausa sigaretta” con la “pausa bicchiere d’acqua”!

29 lunedì

1 mercoledì

3 venerdì

5 domenica

30 martedì

2 giovedì

4 sabato

| ottobre | | | | | | |
|---------|----|----|----|----|----|----|
| l | m | m | g | v | s | d |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |

6 lunedì

8 mercoledì

10 venerdì

12 domenica

7 martedì

9 giovedì

11 sabato

OTTOBRE

13 lunedì

15 mercoledì

17 venerdì

19 domenica

14 martedì

16 giovedì

18 sabato

| ottobre | | | | | | |
|---------|----|----|----|----|----|----|
| l | m | m | g | v | s | d |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |

20 lunedì

22 mercoledì

24 venerdì

26 domenica

21 martedì

23 giovedì

25 sabato

OTTOBRE

27 lunedì

29 mercoledì

31 venerdì

2 domenica

28 martedì

30 giovedì

1 sabato

| novembre | | | | | | |
|----------|----|----|----|----|----|----|
| l | m | m | g | v | s | d |
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| | | | | | | |

NOVEMBRE



ALIMENTAZIONE

Pasta e fagioli

(Ricetta tratta dal libro "Le ricette Salvacuore", ASL 2 Savonese - S.C. Cardiologia Ospedale San Paolo)



Nelle fredde giornate di novembre le ricette della tradizione contadina sono perfette per riscaldare il cuore e allo stesso tempo riscoprire i piatti tipici di una volta.

Ingredienti per 6 persone

| | |
|----------------------------|--|
| 70 gr pasta corta rigata | 100 gr fagioli cannellini o borlotti (200 gr se freschi) |
| 2 spicchi d'aglio | 5 gr rosmarino |
| 20 gr conserva di pomodoro | 10 gr di olio extravergine d'oliva |
| 1 mazzetto di salvia | 1 gr di sale |
| Peperoncino q. b. | |

Preparazione

Lessare i fagioli (se secchi precedentemente lasciati in ammollo per una notte) in un litro e mezzo di acqua fredda salata, alla quale si è aggiunto uno spicchio di aglio, un po' di salvia e un cucchiaino d'olio. Quando saranno ben cotti passarli al passatutto e ributtare la crema ottenuta nell'acqua di cottura. In un'altra pentola, scaldare un cucchiaino d'olio, uno spicchio di aglio intero, un po' di rosmarino e una puntina di peperoncino. Appena l'aglio prende colore unire il concentrato diluito in poca acqua. Fare cuocere alcuni minuti e poi versate tutto il brodo di fagioli. Cuocere 10 minuti, eliminare aglio e aromi, aggiustare di sale e buttare la pasta. Aggiungere acqua bollente.

Che cosa contiene

| Calorie | Proteine | Colesterolo | Lipidi | Fibra | Glucidi | Sodio |
|---------|----------|-------------|--------|-------|---------|--------|
| 633 | 29 gr | 0 mg | 13 gr | 20 gr | 107 gr | 440 mg |

Vino consigliato

Syrah toscano



ATTIVITÀ FISICA

Per mantenersi in forma non bisogna necessariamente prevedere spese eccessive. Attività fisiche come la corsa o la bicicletta sono praticamente a costo zero. Una volta acquistata l'attrezzatura adatta, infatti, potrete cimentarvi in questi sport senza dover prevedere ulteriori spese. Inoltre, potrete allenarvi in qualsiasi momento della giornata: di prima mattina, in pausa pranzo o dopo l'ufficio senza dover rinunciare ai vostri impegni.



BENESSERE PSICOFISICO

Scrivere rappresenta un ottimo modo per mettere ordine ai pensieri e dare sfogo alle proprie emozioni. Che siano poesie, racconti oppure un diario personale, la penna vi aiuterà a far uscire i sentimenti inespresi e a liberarvi da molti pensieri.



LOTTA AL FUMO

Smettere di fumare non solo farà bene alla salute del vostro organismo, ma anche a quella del vostro portafoglio. Fate un rapido calcolo di quanto spendete comprando le sigarette e del risparmio che quindi ne deriva se rinunciate a questa cattiva abitudine. Il guadagno potrete utilizzarlo per fare alcune attività che amate particolarmente: andare al cinema, organizzare una cena con gli amici, passare un week-end al mare. Per alcuni il vantaggio economico è talmente rilevante che potreste concedervi anche 2 settimane di vacanza durante l'inverno!

24 lunedì

26 mercoledì

28 venerdì

2 domenica

25 martedì

27 giovedì

1 sabato

| novembre | | | | | | |
|----------|----|----|----|----|----|----|
| l | m | m | g | v | s | d |
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| | | | | | | |

3 lunedì

5 mercoledì

7 venerdì

9 domenica

4 martedì

6 giovedì

8 sabato

NOVEMBRE

10 lunedì

12 mercoledì

14 venerdì

16 domenica

11 martedì

13 giovedì

15 sabato

| novembre | | | | | | |
|----------|----|----|----|----|----|----|
| l | m | m | g | v | s | d |
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |

17 lunedì

19 mercoledì

21 venerdì

23 domenica

18 martedì

20 giovedì

22 sabato

NOVEMBRE

24 lunedì

25 martedì

26 mercoledì

27 giovedì

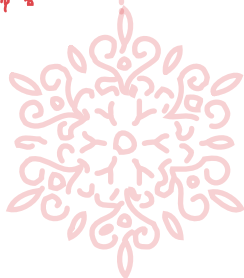
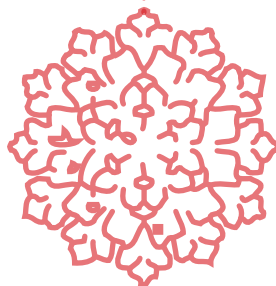
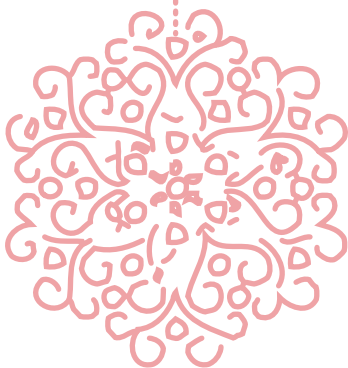
28 venerdì

29 sabato

30 domenica

| dicembre | | | | | | |
|----------|----|----|----|----|----|----|
| l | m | m | g | v | s | d |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 | | | | |

DICEMBRE



ALIMENTAZIONE

Amaretti buoni

(Ricetta tratta dal libro "Le ricette Salvacuore 3 – Il dolce consapevole", ASL 2 Savonese

S.C. Cardiologia Ospedale San Paolo)



Lo shopping natalizio vi mette di cattivo umore? Trovare i regali adatti agli amici è sempre un problema? SIPREC vi suggerisce una valida alternativa ai classici regali dell'ultimo minuto, poco pensati e spesso poco apprezzati. Qui di seguito potrete trovare la ricetta tradizionale degli amaretti, che potrete confezionare e donare alle persone a cui volete bene.

Ingredienti per 8 persone

150 gr mandorle amare

480 gr zucchero

2 albumi

5 gr bicarbonato di ammonio

Preparazione

Schiacciare le mandorle (precedentemente bagnate con acqua e fatte asciugare) con dei rulli di marmo o passarle in un mixer per ottenere una farina; impastarle con lo zucchero, con un po' di albume e con il bicarbonato di ammonio, fino a ottenere una miscela morbida. Mettere in un sacchetto di tela con bocchetta liscia. Formare dei bottoncini su carta da forno in placche, avendo cura poi di bagnare di albume la superficie con un pennello. Cuocere in forno per 15-20 minuti a 160°.

Che cosa contiene

| Calorie | Proteine | Colesterolo | Lipidi | Fibra | Glucidi | Sodio |
|----------------------------|----------|-------------|--------|-------------|---------|-----------|
| 2723 (340 per porzione) | 31 gr | 0 mg | 77 gr | 21,45 gr | 508 gr | 127,80 mg |



ATTIVITÀ FISICA

Praticare un'attività fisica regolarmente è indispensabile per mantenere in salute il nostro cuore. Purtroppo però, sempre più spesso, lo sport viene percepito come un impegno aggiuntivo ai già tanti obblighi imposti dalla vita moderna e quindi si preferisce spendere il proprio tempo libero in attività più leggere. Un piccolo accorgimento per riuscire a tenerci allenati tutti i giorni è quello di scegliere attività divertenti. Un altro suggerimento è quello di scegliere diversi tipi di sport, in questo modo potrai fare tutti i giorni qualcosa di diverso e non ti potrai mai annoiare!



BENESSERE PSICOFISICO

Un ottimo modo per gestire lo stress è quello di assumere un atteggiamento positivo e propositivo verso le difficoltà quotidiane. Infatti, mentre pensare in negativo aumenta lo stress, vedere il bicchiere sempre mezzo pieno aiuta a rilassarci e a controllare l'ansia. Alcuni esempi? Non pensare “Non ce la farò mai” ma “Lo farò come meglio potrò”, oppure non “Tutto va a rotoli” ma “Posso mettere a posto le cose occupandomene un passo alla volta!”. Quindi ricordate, pensare positivo aiuta ad alleviare lo stress e ad affrontare le piccole difficoltà che incontriamo lungo la strada!



LOTTA AL FUMO

Lo sapete che un fumatore medio (15 sigarette al giorno) trascorre 21.900 minuti, ben 365 ore l'anno a fumare? In un mondo che va sempre più di corsa, dove è difficile incastrare gli impegni quotidiani, è sicuramente importante riuscire a ritagliare tempo da dedicare ad attività che fanno bene al nostro cuore, come fare sport, stare in compagnia dei nostri cari o coltivare i nostri hobby. Al contrario, potreste essere discriminati anche in ambito lavorativo; non lasciate che la vostra vita, e il vostro lavoro, vadano in fumo!

1 lunedì

2 martedì

3 mercoledì

4 giovedì

5 venerdì

6 sabato

7 domenica

| dicembre | | | | | | |
|----------|----|----|----|----|----|----|
| l | m | m | g | v | s | d |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 | | | | |

8 lunedì

10 mercoledì

12 venerdì

14 domenica

9 martedì

11 giovedì

13 sabato

DICEMBRE

15 lunedì

17 mercoledì

19 venerdì

21 domenica

16 martedì

18 giovedì

20 sabato

| dicembre | | | | | | |
|----------|----|----|----|----|----|----|
| l | m | m | g | v | s | d |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 | | | | |

22 lunedì

24 mercoledì

26 venerdì

28 domenica

23 martedì

25 giovedì

27 sabato

DICEMBRE

29 lunedì

30 martedì

31 mercoledì

1 giovedì

2 venerdì

3 sabato

4 domenica

| gennaio 2015 | | | | | | |
|--------------|----|----|----|----|----|----|
| l | m | m | g | v | s | d |
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |



I MIEI VALORI DEL TRIMESTRE OTTOBRE-DICEMBRE

| | | | | | | | |
|-----------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|
| DATA | | | | | | | |
| PESO | | | | | | | |
| PRESSIONE ARTERIOSA | | | | | | | |
| COLESTEROLO | | | | | | | |
| GLICEMIA | | | | | | | |
| ORE DI ATTIVITÀ FISICA | | | | | | | |
| CALORIE INGERITE | | | | | | | |

