



Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione

22/06/2023 SALUTE: DA SIPREC I CONSIGLI PER PREVENIRE RISCHIO CARDIOVASCOLARE CON L	(AGENZIA) ADNKRONOS L'ALIMENTAZIONE	5
22/06/2023 SALUTE: DA SIPREC I CONSIGLI PER PREVENIRE RISCHIO CARDIOVASCOLARE CON L	(AGENZIA) ADNKRONOS L'ALIMENTAZIONE (2)	6
22/06/2023 SALUTE: DA SIPREC I CONSIGLI PER PREVENIRE RISCHIO CARDIOVASCOLARE CON L	(AGENZIA) ADNKRONOS L'ALIMENTAZIONE (3)	8
22/06/2023 Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione	(SITO) ADNKRONOS	9
22/06/2023 Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione	AFFARI ITALIANI	11
23/06/2023 Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione	ALTO MANTOVANO NEWS	13
23/06/2023 Siprec: "Come l'alimentazione può prevenire il rischio cardiovascolare"	CLICMEDICINA	15
22/06/2023 Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione	CORRIEREADRIATICO.IT	17
02/07/2023 Siprec, prevenire il rischio cardiovascolare con l'alimentazione	CRONACHE DI SCIENZA	19
22/06/2023 Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione	ECO SEVEN	21
22/06/2023 Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione	FUN WEEK	23
22/06/2023 Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione	GIORNALE DEI CASTELLI ROMANI	25
22/06/2023 Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione	GIORNALE DITALIA	27
22/06/2023 Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione	GIORNALE RADIO	29
23/06/2023 Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione	IL CENTRO TIRRENO	31
23/06/2023 Prevenire il rischio cardiovascolare con l'alimentazione	IL MIRINO	33
22/06/2023 Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione	IL SANNIO QUOTIDIANO	35
22/06/2023 Da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione	ILFOGLIO.IT	37
22/06/2023 Da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione	ILTEMPO.IT	39
22/06/2023 Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione	ITALIA SERA	41
22/06/2023 Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione	LA CRONACA 24	43
22/06/2023 LA FRECCIA WEB Da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione Pesce, frutta e verdura i cibi da preferire, evitare o ridurre drasticamente consumo di zucchero e grassi saturi		

22/06/2023 Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione	LA RAGIONE	47
23/06/2023 Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione	LA SALUTE IN PILLOLE	49
22/06/2023 Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione	LA SVOLTA	51
22/06/2023 Da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione	LASICILIA.IT	53
22/06/2023 Da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione	LIBEROQUOTIDIANO.IT	55
22/06/2023 Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione	LIDENTITA	57
22/06/2023 Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione	LIFESTYLE BLOG	61
22/06/2023 Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione	LO SPECIALE	63
22/06/2023 Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione	LOCAL PAGE	65
22/06/2023 Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione	MANTOVA UNO	67
07/07/2023 SIPREC: la prevenzione cardiovascolare comincia a tavola	MEDICOEPAZIENTE.IT	69
22/06/2023 Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione	METEO WEB	71
22/06/2023 Da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione	MONEY	73
22/06/2023 Da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione	NOTIZIE	75
23/06/2023 Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione.	OGGI TREVISO	77
23/06/2023 Da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione.	OGGI TREVISO	79
22/06/2023 Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione	OLBIA NOTIZIE	81
22/06/2023 Da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione	OLBIA NOTIZIE	83
22/06/2023 Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione	OLTREPO MANTOVANO NEWS	85
23/06/2023 Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione	PADOVA NEWS	87
28/06/2023 Salute, i consigli utili per provare a prevenire il rischio cardiovascolare con l'alimentazione.	QUOTIDIANO DI SICILIA	89
07/06/2023 Siprec, prevenire il rischio cardiovascolare con l'alimentazione	SALUTEDOMANI.COM	91
22/06/2023 Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione	SBIRCIA LA NOTIZIA	93
22/06/2023 Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione	SICILIA REPORT	95
22/06/2023 Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione	SPORT FAIR	97
22/06/2023 Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione	THE SOUNDCHECK	99

22/06/2023 Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione	TISCALI	101
22/06/2023 Da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione	TISCALI	103
23/06/2023 Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione	TODAY	105
23/06/2023 Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione	TRUE NEWS	107
22/06/2023 Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione	ULTIME NEWS 24	109
22/06/2023 Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione	VETRINA TV	111
23/06/2023 Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione	VIVERE ASCOLI	113
23/06/2023 Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione	VIVERE CAMERINO	115
23/06/2023 Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione	VIVERE COMACCHIO	117
23/06/2023 Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione	VIVERE FABRIANO	119
22/06/2023 Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione	VIVERE ITALIA	121
23/06/2023 Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione	VIVERE PESARO	123
23/06/2023 Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione	VIVERE SASSUOLO	125
23/06/2023 Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione	WORLD MAGAZINE	127



SALUTE: DA SIPREC I CONSIGLI PER PREVENIRE RISCHIO CARDIOVASCOLARE CON L'ALIMENTAZIONE

Roma, 22 giu. (Adnkronos Salute) - Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un' iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesce, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridurre drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica. In vista dell' estate - ma le regole valgono per tutto l' anno - i consigli degli esperti che fanno bene al cuore. "I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all' obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec - Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie.



Roma, 22 glu. (Adnkronos Salute) - Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un messaggio importante che arriva a poco più di un messaggio migrato cardiovascolare organizzata dalla Sipret, Società Italiana per la prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Sipret, Società Italiana per la prevenzione cardiovascolari molto gravi. Pesce, frutta e verdura sono i cibil da preferire per state ben, mentre bisogna evitane o indure dirasticamente il consume di zocchero e grassi saturi. Il tutto condito du una buona attività fisica, in vista dell' estate - ma le repole valgono per tutto i anno - L'consigli degli esperi che fanno bene al cuore. 'I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme di obestià, circa il 30-35% di tutte le cause di fumore - spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Sipre: 'Va da se d'unque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie. Basterebbe, ad esempio, assumere circa 3 porzioni al glorno di oceali integrali - come 3 o 4 fette blacottata, I fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrate - per ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12% e totale del 15%. Tuttavia, negli ultimi decenni - si legge in una nota - stamo assistendo a un precocupanti incremento delle condizioni di sovrappeso e bestità in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sovvegialarza Passi, dell' Bistituto superiore di santità, in italia il 32% degli adutti di eta fra 1 ta e i 69 anni è in sovrappeso sono il 20.4%, quelle obesi 19/4%, mentre le percontuali nelle bambine sono rispettivamente il 20,9% e l' 8,8%, La percentuale di ragazzi in sovrappeso in tutte le fasce di età rappresenta invece il 12% circa. Numeri preoccupanti non solo

Basterebbe, ad esempio, assumere circa 3 porzioni al giorno di cereali integrali - come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale - per ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%". Tuttavia, negli ultimi decenni - si legge in una nota - stiamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sorveglianza Passi, dell' Istituto superiore di sanità, in Italia il 32% degli adulti di età fra i 18 e i 69 anni è in sovrappeso e l' 11% obeso. I bambini in sovrappeso sono il 20,4%, quelli obesi il 9,4%, mentre le percentuali nelle bambine sono rispettivamente il 20,9% e l' 8,8%. La percentuale di ragazzi in sovrappeso in tutte le fasce di età rappresenta invece il 12% circa. Numeri preoccupanti non solo per la salute pubblica, ma anche per l' onere che ricade sulla spesa sanitaria (9%, con un costo a cittadino di circa 289 euro). Solo da pochi anni l' obesità è stata riconosciuta come patologia a sé stante, nonché responsabile di altre patologie correlate, in particolare gravi eventi cardiovascolari, come infarto miocardico, scompenso cardiaco, ictus e morte improvvisa.



SALUTE: DA SIPREC I CONSIGLI PER PREVENIRE RISCHIO CARDIOVASCOLARE CON L'ALIMENTAZIONE (2)

(Adnkronos Salute) - "L' arma migliore per prevenire l' obesità è una combinazione tra un' alimentazione ipocalorica, soprattutto ipoglicidica e ipolipidica, e attività fisica - continua Volpe - da svolgere più o meno intensamente a seconda dell' età e delle condizioni fisiche. È chiaro che per un ragazzo andrà benissimo correre mentre, nel caso di un anziano, l' indicazione sarà di camminare a passo veloce. Il nuoto va, invece, sempre bene. Bisogna poi mangiare quotidianamente frutta e verdura, ridurre l' apporto di zuccheri e di grassi, preferendo quelli "buoni", i monoinsaturi e i polinsaturi, contenuti prevalentemente nell' olio extra-vergine di oliva e, rispettivamente, in alcuni pesci e frutta secca". È necessario poi, "evitare i formaggi ad alto contenuto in lipidi - continua l' esperto - togliere il grasso visibile dalle carni ed evitare quelle in cui non può essere rimosso, come wurstel, salsicce, polpette, hamburger, mortadella e salame, ad esempio. Non solo il burro, ma anche l' olio deve essere usato con moderazione, perché pur sempre costituito al 100% da grassi. È bene poi assumere pochissimi dolci che sappiamo tutti essere fatti con grassi e zuccheri, così come le bibite



(Adnkronos Salute) - "L' amma migliore per prevenire l' obesità è una combinazione tra un' alimentazione ispocalorica, soprattunto jogglicidica e ipolipidica, e attività fiscia - continua Volpe - da svolgere più o meno intensamente a seconda celli d'aè e delle condizioni fisiche. È chiaro che per un ragazzo andrà benissimo correte mentre, nel caso di un anziano, il midicazione sarà di camminare a passo veloco. Il muoto va, invesce sempre bene. Bisogna poi mangiare quotidinamente frutta e verdura, ridurre l' apporto di zuccheri e di grasal, preferendo quelli "buoni", il monoinsaturi e i polinisaturi, contenuti prevalentemente nell' olio extra vergine di oliva e, rispettivamente, in alcuni pesci e frutta secosi. È necessario poi, "evitare i formaggi ad alto contenuto in ligidi - continua l' esperto - rogliere il grasso visibile dalle carni ed evitare quelle in cui non può essere imosso, come wurste, asilsoco, pojette, hamburge, mortadella e salarne, ad esempio. Non solo il buron ma anche l'olio dive essere usato con moderazione, perché pur sempre costituto al 100% da grassi. È bene poi assumere pochissimi dolci che sappiamo tutti essere fatti con grassi e zuccheri, così come le biblie gassate per l' alto contenuto in zuccheri semplici". Tra le diverse strategie dietetiche efficaci nel ridure il peso corpore, di deta mediterranea ha mostrato una durata più prolungata nel tempo dei risultati otteruli. "Basti pensare che, anche quest' anno, e per sei anni consecutivi -rimarica dicta moditerranea ha mostrato una durata sipia prolungata nel tempo dei risultati otteruli. "Basti pensare che, anche quest' anno, e per sei anni consecutivi -rimarica sino proprio degli esperti americani di US News. E inneggiale che si tratti di una dieta varia, ricca di frutta, verdura, frutta secca, cereali integrail, allimenti che protegopono il sistema vascolare e il cuore. El è proprio l'ampia alimenti che di cividi di origine animale e soprattutto vegetale alla base della dieta mediteranea, il fondamento di un' alimentazione. sana e bi

gassate per l'alto contenuto in zuccheri semplici". Tra le diverse strategie dietetiche efficaci nel ridurre il peso corporeo, la dieta mediterranea ha mostrato una durata più prolungata nel tempo dei risultati ottenuti. "Basti pensare che, anche quest' anno, e per sei anni consecutivi - rimarca Volpe - la dieta mediterranea ha vinto la classifica mondiale come migliore dieta. Sorprendente che a conferire la palma di miglior regime alimentare del mondo siano proprio degli esperti americani di US News. È innegabile che si tratti di una dieta varia, ricca di frutta, verdura, frutta secca, cereali integrali, alimenti che proteggono il sistema vascolare e il cuore. Ed è proprio l'ampia varietà di cibi di origine animale e soprattutto vegetale alla base della dieta mediterranea, il fondamento di un' alimentazione sana e bilanciata. Un vero "stile di vita" che dovrebbe essere seguito fin da piccoli e che si adatta perfettamente ai cicli di crescita e ai diversi indici di salute di ciascuno". (Adnkronos Salute) - "L' arma migliore per prevenire l' obesità è una combinazione tra un' alimentazione ipocalorica, soprattutto ipoglicidica e ipolipidica, e attività fisica - continua Volpe - da svolgere più o meno intensamente a seconda dell' età e delle condizioni fisiche. È chiaro che per un ragazzo andrà benissimo correre mentre, nel caso di un anziano, l'indicazione sarà di camminare a passo veloce. Il nuoto va, invece, sempre bene. Bisogna poi mangiare quotidianamente frutta e verdura, ridurre l'apporto di zuccheri e di grassi, preferendo quelli "buoni", i monoinsaturi e i polinsaturi, contenuti prevalentemente nell' olio extra-vergine di oliva e, rispettivamente, in alcuni pesci e frutta secca". È necessario poi, "evitare i formaggi ad alto contenuto in lipidi - continua l'esperto - togliere il grasso visibile dalle carni ed evitare



quelle in cui non può essere rimosso, come wurstel, salsicce, polpette, hamburger, mortadella e salame, ad esempio. Non solo il burro, ma anche l' olio deve essere usato con moderazione, perché pur sempre costituito al 100% da grassi. È bene poi assumere pochissimi dolci che sappiamo tutti essere fatti con grassi e zuccheri, così come le bibite gassate per l' alto contenuto in zuccheri semplici". Tra le diverse strategie dietetiche efficaci nel ridurre il peso corporeo, la dieta mediterranea ha mostrato una durata più prolungata nel tempo dei risultati ottenuti. "Basti pensare che, anche quest' anno, e per sei anni consecutivi - rimarca Volpe - la dieta mediterranea ha vinto la classifica mondiale come migliore dieta. Sorprendente che a conferire la palma di miglior regime alimentare del mondo siano proprio degli esperti americani di US News. È innegabile che si tratti di una dieta varia, ricca di frutta, verdura, frutta secca, cereali integrali, alimenti che proteggono il sistema vascolare e il cuore. Ed è proprio l' ampia varietà di cibi di origine animale e soprattutto vegetale alla base della dieta mediterranea, il fondamento di un' alimentazione sana e bilanciata. Un vero "stile di vita" che dovrebbe essere seguito fin da piccoli e che si adatta perfettamente ai cicli di crescita e ai diversi indici di salute di ciascuno".



SALUTE: DA SIPREC I CONSIGLI PER PREVENIRE RISCHIO CARDIOVASCOLARE CON L'ALIMENTAZIONE (3)

(Adnkronos Salute) - Molte le iniziative messe a punto dalla Siprec per prevenire il rischio cardiovascolare grazie all' alimentazione. Tra gueste, l' adesione alla Whole Grain Iniziative per diffondere la cultura dei cereali integrali. Inoltre, la Siprec aderisce alla Fondazione Dieta Mediterranea per promuovere la cultura di questo regime alimentare nelle scuole italiane e nel mondo. "Nell' ambito dello European Heart Network - spiega Volpe - abbiamo eseguito due progetti: uno in scuole italiane e slovene, dove abbiamo formato i ragazzi con i principi della dieta mediterranea, in collaborazione con alcuni registi intervenuti nelle scuole per insegnare come fare un corto, al termine del quale gli stessi ragazzi hanno poi prodotto del materiale di prevenzione cardiovascolare nell' ambito della diffusione dei messaggi tra pari". "Abbiamo poi iniziato, in contemporanea con delle scuole del Lazio, un progetto in Lituania per modificare la distribuzione delle macchinette venditrici di alimenti e bevande nelle scuole superiori. Con buoni risultati sia come aumento delle conoscenze da parte dei ragazzi, ma anche di riduzione del peso corporeo rispetto al gruppo di controllo. La Siprec è impegnata infine nel campo della



06/22/2003 16:22

(Adnkronos Salute) - Molte le iniziative messe a punto dalla Siprec per prevenire il rischio cardiovascolare grazie all' alimentazione. Tra queste, l' adesione alla Whole Grain Iniziative per diffondere la cultura del cereal Integrali. Inoltre, la Siprec aderisce alla Fondazione Dieta Mediterranea per promuovere la cultura di questo regime alimentare nelle scuole Italiane e nel mondo. Nell' ambito dello European Heart Network - spiega Volpe - abblamo eseguito due progetti: uno in scuole Italiane e nel mondo. Nell' ambito dello European Heart Network - spiega Volpe - abblamo remato I ragazzi con I principi della dieta mediterranea, in collaborazione con alcuni registi intervenuti nelle scuole per insegnare come fare un orto, al termine del quale gli stessi ragazzi hanno pol prodotto del materiale di prevenzione cardiovascolare nell' ambito della diffusione del messaggi tra pari." Abbiamo pol iniziato, in contemporanea con delle scuole del Lazio, un progetto in Lituania per modificare la distribuzione delle macchinette vendirioli di alimenti e bevande nelle scuole superiori. Con buoni risultati sia come aumento delle conoscenze da parte dei ragazzi, ma anche di riduzione del peso corporeo rispetto al gruppo di controllo. La Sipree è impegnata infine nel campo della ricerca con il Cri nella rete dei Nutriseft - conclude - una rete di ricerca su alimenti funzionali e nutraccutici, cioè quelle sostanze che possono incidere in maniera positiva sulla enstra salute, intesa non solo come prevenzione, ma anche come vera e propria terapla".

ricerca con il Cnr nella rete del Nutrheff - conclude - una rete di ricerca su alimenti funzionali e nutraceutici, cioè quelle sostanze che possono incidere in maniera positiva sulla nostra salute, intesa non solo come prevenzione, ma anche come vera e propria terapia".



Pesce, frutta e verdura i cibi da preferire, evitare o ridurre drasticamente consumo di zucchero e grassi saturi Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari . Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesce, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridurre drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica. In vista dell'estate - ma le regole valgono per tutto l'anno - i consigli degli esperti che fanno bene al cuore. "I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec - Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo



De/22/2003 16:46

Pesce, frutta e verdura i cibi da preferire, evitare o ridurre drasticamente consumo di zucchero e grassi saturi Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per sconglurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale aulia prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare in Urrimiziativa realizzata per preserviera la salute de nostro cuorie e vivere in benessere sconglurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi, Pesce, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridurer drasticamente il consumo di zouchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica, in vista dell'estate - ma le regole valigono per tutto l'anno i consigli degli esperti che famno bene al cuore. I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infrarto e costituiscono, insieme all'obestia, cica il 30-35% di tutte le cause di tumore - splega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec - Va de sè, duruque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie. Basterebbe, ad esemplo, assumere circa 3 porzioni al giorno di ceretali integrali - come i inschi di mortalità cardiovascolare del 20%, quella onologica del 12 % e totale del 15%. Tuttavia, peri e gli pasta o itso integrale - per il durre il rischi di mortalità cardiovascolare del 20%, quella onologica del 12 % e totale del 15%. Tuttavia, negli ultimi decenni - si leggie in una nota - stamo assistendo a un precoccupante incremento delle condizioni di sovvispese o cobesità in tutte le fasce di età. Secondo I dati del eistenza di anovenilarza Passi dilitativa sunorizone di casaltà in

fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie. Basterebbe, ad esempio, assumere circa 3 porzioni al giorno di cereali integrali - come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale - per ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%". Tuttavia, negli ultimi decenni - si legge in una nota - stiamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sorveglianza Passi, dell'Istituto superiore di sanità, in Italia il 32% degli adulti di età fra i 18 e i 69 anni è in sovrappeso e l'11% obeso. I bambini in sovrappeso sono il 20,4%, quelli obesi il 9,4%, mentre le percentuali nelle bambine sono rispettivamente il 20,9% e l'8,8%. La percentuale di ragazzi in sovrappeso in tutte le fasce di età rappresenta invece il 12% circa. Numeri preoccupanti non solo per la salute pubblica, ma anche per l'onere che ricade sulla spesa sanitaria (9%, con un costo a cittadino di circa 289 euro). Solo da pochi anni l'obesità è stata riconosciuta come patologia a sé stante, nonché responsabile di altre patologie correlate, in particolare gravi eventi cardiovascolari, come infarto miocardico, scompenso cardiaco, ictus e morte improvvisa. Cardiologo Volpe, 'evitare i formaggi ad alto contenuto in lipidi, olio e burro con moderazione' "L'arma migliore per prevenire l'obesità è una combinazione tra un'alimentazione ipocalorica, soprattutto ipoglicidica e ipolipidica, e attività fisica - continua Volpe - da svolgere più o meno intensamente a seconda dell'età e delle condizioni fisiche. È chiaro che per un ragazzo andrà benissimo correre mentre, nel caso di un anziano, l'indicazione sarà di camminare a passo veloce. Il nuoto va, invece, sempre bene. Bisogna poi mangiare



quotidianamente frutta e verdura, ridurre l'apporto di zuccheri e di grassi, preferendo quelli "buoni", i monoinsaturi e i polinsaturi, contenuti prevalentemente nell'olio extra-vergine di oliva e, rispettivamente, in alcuni pesci e frutta secca". È necessario poi, "evitare i formaggi ad alto contenuto in lipidi - continua l'esperto - togliere il grasso visibile dalle carni ed evitare quelle in cui non può essere rimosso, come wurstel, salsicce, polpette, hamburger, mortadella e salame, ad esempio. Non solo il burro, ma anche l'olio deve essere usato con moderazione, perché pur sempre costituito al 100% da grassi. È bene poi assumere pochissimi dolci che sappiamo tutti essere fatti con grassi e zuccheri, così come le bibite gassate per l'alto contenuto in zuccheri semplici". Tra le diverse strategie dietetiche efficaci nel ridurre il peso corporeo, la dieta mediterranea ha mostrato una durata più prolungata nel tempo dei risultati ottenuti. "Basti pensare che, anche quest'anno, e per sei anni consecutivi - rimarca Volpe - la dieta mediterranea ha vinto la classifica mondiale come migliore dieta. Sorprendente che a conferire la palma di miglior regime alimentare del mondo siano proprio degli esperti americani di US News. È innegabile che si tratti di una dieta varia, ricca di frutta, verdura, frutta secca, cereali integrali, alimenti che proteggono il sistema vascolare e il cuore. Ed è proprio l'ampia varietà di cibi di origine animale e soprattutto vegetale alla base della dieta mediterranea, il fondamento di un'alimentazione sana e bilanciata. Un vero "stile di vita" che dovrebbe essere seguito fin da piccoli e che si adatta perfettamente ai cicli di crescita e ai diversi indici di salute di ciascuno". Molte le iniziative messe a punto dalla Siprec per prevenire il rischio cardiovascolare grazie all'alimentazione. Tra queste, l'adesione alla Whole Grain Iniziative per diffondere la cultura dei cereali integrali. Inoltre, la Siprec aderisce alla Fondazione Dieta Mediterranea per promuovere la cultura di questo regime alimentare nelle scuole italiane e nel mondo. "Nell'ambito dello European Heart Network - spiega Volpe - abbiamo eseguito due progetti: uno in scuole italiane e slovene, dove abbiamo formato i ragazzi con i principi della dieta mediterranea, in collaborazione con alcuni registi intervenuti nelle scuole per insegnare come fare un corto, al termine del quale gli stessi ragazzi hanno poi prodotto del materiale di prevenzione cardiovascolare nell'ambito della diffusione dei messaggi tra pari". "Abbiamo poi iniziato, in contemporanea con delle scuole del Lazio, un progetto in Lituania per modificare la distribuzione delle macchinette venditrici di alimenti e bevande nelle scuole superiori. Con buoni risultati sia come aumento delle conoscenze da parte dei ragazzi, ma anche di riduzione del peso corporeo rispetto al gruppo di controllo. La Siprec è impegnata infine nel campo della ricerca con il Cnr nella rete del Nutrheff - conclude - una rete di ricerca su alimenti funzionali e nutraceutici, cioè quelle sostanze che possono incidere in maniera positiva sulla nostra salute, intesa non solo come prevenzione, ma anche come vera e propria terapia".



Roma, 22 giu. (Adnkronos Salute) - Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesce, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridurre drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica. In vista dell'estate - ma le regole valgono per tutto l'anno - i consigli degli esperti che fanno bene al cuore."I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec - Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie.



tion 22 du. (Adnironos Salute) - Una sana e corretta allmentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società Italiana per la prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società Italiana per la prevenzione cardiovascolare. Urriniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere sconglurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Peace, frutta e verdura sono I cibi da preferrie per stare bene, mentre bisogna evitare o ridure drassicamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da une buona attività fisica. In vista dell'estate - ma le regole valgono per tutto l'anno - I consiglii degli esperti che fanno hene al cuore? I rattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obestità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, ritorecarciore Consiglio nazionale delle ricorche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec. Va da se, dunque, che in corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevendoro di queste gravi patologie. Basterebte, de desemplo, assumere circa 3 porzioni al giorno di cereali Integrali - come 3 o 4 fette biacottate, 1 ferta di pane e 80 gri di posta o riso integrale - per ridurre il riscino di mortalia cardiovascolare del 20%, quella oncologicio del 12% e totale del 15%. Tuttavia, negli ultimi decenni - si legge in una nota - stamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesiti in tutto e fasce di ca. Secondo i dall del sistema di sovveginanza Passi, dell'astituto superiore di sanità, in Italia il 18 del 18 na la fina na in a neurannese e il 11% obsen il hambini

Basterebbe, ad esempio, assumere circa 3 porzioni al giorno di cereali integrali - come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale - per ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12% e totale del 15%". Tuttavia, negli ultimi decenni - si legge in una nota - stiamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sorveglianza Passi, dell'Istituto superiore di sanità, in Italia il 32% degli adulti di età fra i 18 e i 69 anni è in sovrappeso e l'11% obeso. I bambini in sovrappeso sono il 20,4%, quelli obesi il 9,4%, mentre le percentuali nelle bambine sono rispettivamente il 20,9% e l'8,8%. La percentuale di ragazzi in sovrappeso in tutte le fasce di età rappresenta invece il 12% circa. Numeri preoccupanti non solo per la salute pubblica, ma anche per l'onere che ricade sulla spesa sanitaria (9%, con un costo a cittadino di circa 289 euro). Solo da pochi anni l'obesità è stata riconosciuta come patologia a sé stante, nonché responsabile di altre patologie correlate, in particolare gravi eventi cardiovascolari, come infarto miocardico, scompenso cardiaco, ictus e morte improvvisa. "L'arma migliore per prevenire l'obesità è una combinazione tra un'alimentazione ipocalorica, soprattutto ipoglicidica e ipolipidica, e attività fisica - continua Volpe - da svolgere più o meno intensamente a seconda dell'età e delle condizioni fisiche. È chiaro che per un ragazzo andrà benissimo correre mentre, nel caso di un anziano, l'indicazione sarà di camminare a passo veloce. Il nuoto va, invece, sempre bene. Bisogna poi mangiare quotidianamente frutta e verdura, ridurre l'apporto di zuccheri e di grassi, preferendo quelli "buoni", i monoinsaturi e i polinsaturi, contenuti prevalentemente nell'olio extra-vergine



di oliva e, rispettivamente, in alcuni pesci e frutta secca". È necessario poi, "evitare i formaggi ad alto contenuto in lipidi - continua l'esperto - togliere il grasso visibile dalle carni ed evitare quelle in cui non può essere rimosso, come wurstel, salsicce, polpette, hamburger, mortadella e salame, ad esempio. Non solo il burro, ma anche l'olio deve essere usato con moderazione, perché pur sempre costituito al 100% da grassi. È bene poi assumere pochissimi dolci che sappiamo tutti essere fatti con grassi e zuccheri, così come le bibite gassate per l'alto contenuto in zuccheri semplici". Tra le diverse strategie dietetiche efficaci nel ridurre il peso corporeo, la dieta mediterranea ha mostrato una durata più prolungata nel tempo dei risultati ottenuti. "Basti pensare che, anche quest'anno, e per sei anni consecutivi - rimarca Volpe - la dieta mediterranea ha vinto la classifica mondiale come migliore dieta. Sorprendente che a conferire la palma di miglior regime alimentare del mondo siano proprio degli esperti americani di US News. È innegabile che si tratti di una dieta varia, ricca di frutta, verdura, frutta secca, cereali integrali, alimenti che proteggono il sistema vascolare e il cuore. Ed è proprio l'ampia varietà di cibi di origine animale e soprattutto vegetale alla base della dieta mediterranea, il fondamento di un'alimentazione sana e bilanciata. Un vero "stile di vita" che dovrebbe essere seguito fin da piccoli e che si adatta perfettamente ai cicli di crescita e ai diversi indici di salute di ciascuno". Molte le iniziative messe a punto dalla Siprec per prevenire il rischio cardiovascolare grazie all'alimentazione. Tra queste, l'adesione alla Whole Grain Iniziative per diffondere la cultura dei cereali integrali. Inoltre, la Siprec aderisce alla Fondazione Dieta Mediterranea per promuovere la cultura di questo regime alimentare nelle scuole italiane e nel mondo. "Nell'ambito dello European Heart Network - spiega Volpe - abbiamo eseguito due progetti: uno in scuole italiane e slovene, dove abbiamo formato i ragazzi con i principi della dieta mediterranea, in collaborazione con alcuni registi intervenuti nelle scuole per insegnare come fare un corto, al termine del quale gli stessi ragazzi hanno poi prodotto del materiale di prevenzione cardiovascolare nell'ambito della diffusione dei messaggi tra pari". "Abbiamo poi iniziato, in contemporanea con delle scuole del Lazio, un progetto in Lituania per modificare la distribuzione delle macchinette venditrici di alimenti e bevande nelle scuole superiori. Con buoni risultati sia come aumento delle conoscenze da parte dei ragazzi, ma anche di riduzione del peso corporeo rispetto al gruppo di controllo. La Siprec è impegnata infine nel campo della ricerca con il Cnr nella rete del Nutrheff conclude - una rete di ricerca su alimenti funzionali e nutraceutici, cioè quelle sostanze che possono incidere in maniera positiva sulla nostra salute, intesa non solo come prevenzione, ma anche come vera e propria terapia".



(Adnkronos) - Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesce, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridurre drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica. In vista dell'estate - ma le regole valgono per tutto l'anno - i consigli degli esperti che fanno bene al cuore. "I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec -Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie. Basterebbe, ad esempio,



(Adnkronos) — Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che antiva a poco più di un mese della Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesce, frutta e verdura sono i obi da preferire per state bene, mentre bisogna evitare o indurer diresticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica, in vista dell'estate — mi e regole valgono per tutto l'anno — I consigli degli esperti che fanno bene al cuore. "I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costitulacono, insieme all'obestià, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore — spiega Roberto Volpe, ricarcatore Consiglio nazionale delle ricarche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec — Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie. Bastreebbe, a desempio, assumere circa 3 porzioni al giorno di cereall integrali — come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gri di pasta o riso integrale — per ridure il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%. Tuttavia negli utilmi decenni - si leggie in una nota – sitamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo I dati dei sistema di sovvegianza Passi, dell'altivo superiore di sanità, in Italia il 11 sovrappeso sono il 20,4%, genera e percentuale di ragazzi in sovvappeso in tutte le fasce di età ranpresenta invece il 12% cieca. Numeri preoccupanti nutte le fasce di età ranpresenta invece il 12% cieca. Numeri preoccupanti non solo

assumere circa 3 porzioni al giorno di cereali integrali - come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale - per ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%". Tuttavia, negli ultimi decenni - si legge in una nota - stiamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sorveglianza Passi, dell'Istituto superiore di sanità, in Italia il 32% degli adulti di età fra i 18 e i 69 anni è in sovrappeso e l'11% obeso. I bambini in sovrappeso sono il 20,4%, quelli obesi il 9,4%, mentre le percentuali nelle bambine sono rispettivamente il 20,9% e l'8,8%. La percentuale di ragazzi in sovrappeso in tutte le fasce di età rappresenta invece il 12% circa. Numeri preoccupanti non solo per la salute pubblica, ma anche per l'onere che ricade sulla spesa sanitaria (9%, con un costo a cittadino di circa 289 euro). Solo da pochi anni l'obesità è stata riconosciuta come patologia a sé stante, nonché responsabile di altre patologie correlate, in particolare gravi eventi cardiovascolari, come infarto miocardico, scompenso cardiaco, ictus e morte improvvisa. "L'arma migliore per prevenire l'obesità è una combinazione tra un'alimentazione ipocalorica, soprattutto ipoglicidica e ipolipidica, e attività fisica - continua Volpe - da svolgere più o meno intensamente a seconda dell'età e delle condizioni fisiche. È chiaro che per un ragazzo andrà benissimo correre mentre, nel caso di un anziano, l'indicazione sarà di camminare a passo veloce. Il nuoto va, invece, sempre bene. Bisogna poi mangiare quotidianamente frutta e verdura, ridurre l'apporto di zuccheri e di grassi, preferendo quelli "buoni", i monoinsaturi e i polinsaturi, contenuti prevalentemente nell'olio extra-vergine di oliva e, rispettivamente,



in alcuni pesci e frutta secca". È necessario poi, "evitare i formaggi ad alto contenuto in lipidi - continua l'esperto togliere il grasso visibile dalle carni ed evitare quelle in cui non può essere rimosso, come wurstel, salsicce, polpette, hamburger, mortadella e salame, ad esempio. Non solo il burro, ma anche l'olio deve essere usato con moderazione, perché pur sempre costituito al 100% da grassi. È bene poi assumere pochissimi dolci che sappiamo tutti essere fatti con grassi e zuccheri, così come le bibite gassate per l'alto contenuto in zuccheri semplici". Tra le diverse strategie dietetiche efficaci nel ridurre il peso corporeo, la dieta mediterranea ha mostrato una durata più prolungata nel tempo dei risultati ottenuti. "Basti pensare che, anche quest'anno, e per sei anni consecutivi - rimarca Volpe - la dieta mediterranea ha vinto la classifica mondiale come migliore dieta. Sorprendente che a conferire la palma di miglior regime alimentare del mondo siano proprio degli esperti americani di US News. È innegabile che si tratti di una dieta varia, ricca di frutta, verdura, frutta secca, cereali integrali, alimenti che proteggono il sistema vascolare e il cuore. Ed è proprio l'ampia varietà di cibi di origine animale e soprattutto vegetale alla base della dieta mediterranea, il fondamento di un'alimentazione sana e bilanciata. Un vero "stile di vita" che dovrebbe essere seguito fin da piccoli e che si adatta perfettamente ai cicli di crescita e ai diversi indici di salute di ciascuno". Molte le iniziative messe a punto dalla Siprec per prevenire il rischio cardiovascolare grazie all'alimentazione. Tra queste, l'adesione alla Whole Grain Iniziative per diffondere la cultura dei cereali integrali. Inoltre, la Siprec aderisce alla Fondazione Dieta Mediterranea per promuovere la cultura di questo regime alimentare nelle scuole italiane e nel mondo. "Nell'ambito dello European Heart Network - spiega Volpe - abbiamo eseguito due progetti: uno in scuole italiane e slovene, dove abbiamo formato i ragazzi con i principi della dieta mediterranea, in collaborazione con alcuni registi intervenuti nelle scuole per insegnare come fare un corto, al termine del quale gli stessi ragazzi hanno poi prodotto del materiale di prevenzione cardiovascolare nell'ambito della diffusione dei messaggi tra pari". "Abbiamo poi iniziato, in contemporanea con delle scuole del Lazio, un progetto in Lituania per modificare la distribuzione delle macchinette venditrici di alimenti e bevande nelle scuole superiori. Con buoni risultati sia come aumento delle conoscenze da parte dei ragazzi, ma anche di riduzione del peso corporeo rispetto al gruppo di controllo. La Siprec è impegnata infine nel campo della ricerca con il Cnr nella rete del Nutrheff - conclude - una rete di ricerca su alimenti funzionali e nutraceutici, cioè quelle sostanze che possono incidere in maniera positiva sulla nostra salute, intesa non solo come prevenzione, ma anche come vera e propria terapia". (Adnkronos).



Siprec: "Come l'alimentazione può prevenire il rischio cardiovascolare"

"3 porzioni di cereali integrali al giorno sono sufficienti a ridurre la mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12% e quella generale del 15%. Pesce, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridurre drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica." Ecco i consigli per la salute del cuore redatti dalla Società Italiana per la Prevenzione Cardiovascolare Siprec. "Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che giova ribadire a poco più di un mese dalla Giornata Nazionale sulla Prevenzione Cardiovascolare, organizzata dalla Società Italiana per la Prevenzione Cardiovascolare (SIPREC). Iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere, scongiurando o quanto meno ritardando eventi cardiovascolari molto gravi. A maggior ragione con la bella stagione che si avvicina e che ci ricorda quanto una dieta bilanciata e ricca di tutti i nutrienti necessari, in particolare frutta e verdura, abbia un'importanza strategica per il nostro benessere." "I fattori



"3 porzioni di cereali Integrali al glomo sono sufficienti a ridurre la mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12% e quella generale del 15%. Pesos, fiutta e verduta sono i città di perferire per state bene, mentre bisogna evitare o ridurre d'assidiamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica." Ecco i consigli per la salute del cuore redatti dalla Società Italiana per la Prevenzione Cardiovascolare Siprec. "Una sana e corretta allimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per sconglurare le patologie cardiovascolare. Il mesosagoi importante che giova ribadire a poco più di un mese dalla Glorinata Nazionale sulla Prevenzione. Cardiovascolare si porci, progranizzata dalla Società taliana per la Prevenzione Cardiovascolare (SIPREC). Intziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere, scongiurando o quanto meno ritardando eventi cardiovascolari molto gravi. A maggior ragione con la bella stagione che si avvicina e che ci ricorda quanto una dieta bilanciata e ricoca di tutti i nutrienti necessari, in particolare frutta e verunta abbila un'inportanza strategica per il nostro benessere." I fattori alimentari rappresentano la prima causa di Infarta e costituiscono, insieme all'obesità, circa il 30.35% di tutte le cause di tumore? dichiara il prof. Roberto Volpe, ricoccatore CNR, membro del Direttivo Siprec. "Va da seè dunque che la corretta nutrizione è il primo nodamentale tassallo per la prevenzione di queste gravi patologie. Basterebbe, ad esempio, assumere circa 3 porzioni al giorno di cereali integrali – come 3 o 4 fette biscottate, 1 tetta di pane e 80 gi di pasta o riso integrale – per ridure il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%.* Eppure negli ultimi decemit stamo assistendo a un preccupante incremento del die sistema di sorveolianza Passi, dell'Istituto Superiore di Sanità, nel nostro Passe il

alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore"; dichiara il prof. Roberto Volpe, ricercatore CNR, membro del Direttivo Siprec. "Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie. Basterebbe, ad esempio, assumere circa 3 porzioni al giorno di cereali integrali - come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 g di pasta o riso integrale - per ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%." Eppure, negli ultimi decenni stiamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sorveglianza Passi, dell'Istituto Superiore di Sanità, nel nostro Paese il 32% degli adulti di età fra i 18 e i 69 anni è in sovrappeso e l'11% obeso. I bambini in sovrappeso sono il 20,4%, quelli obesi il 9,4%, mentre le percentuali nelle bambine sono rispettivamente il 20,9% e l'8,8%. La percentuale di ragazzi in sovrappeso in tutte le fasce di età rappresenta invece il 12% circa. Numeri preoccupanti non solo per la salute pubblica, ma anche per l'onere che ricade sulla spesa sanitaria (9%, con un costo a cittadino di circa 289 euro). Solo da pochi anni l'obesità è stata riconosciuta come patologia a sé stante, nonché responsabile di altre patologie correlate, in particolare gravi eventi cardiovascolari, come infarto miocardico, scompenso cardiaco, ictus e morte improvvisa. "L'arma migliore per prevenire l'obesità è una combinazione tra un'alimentazione ipocalorica, soprattutto ipoglicidica e ipolipidica, e attività fisica da svolgere più o meno intensamente a seconda dell'età e delle condizioni fisiche", continua Volpe. "È chiaro che per un ragazzo andrà benissimo correre mentre, nel caso di un



anziano, l'indicazione sarà di camminare a passo veloce. Il nuoto va, invece, sempre bene. Bisogna poi mangiare quotidianamente frutta e verdura, ridurre l'apporto di zuccheri e di grassi, preferendo quelli 'buoni', i monoinsaturi e i polinsaturi, contenuti prevalentemente nell'olio extra-vergine di oliva e, rispettivamente, in alcuni pesci e frutta secca. È necessario poi, evitare i formaggi ad alto contenuto in lipidi, togliere il grasso visibile dalle carni ed evitare quelle in cui non può essere rimosso, come wurstel, salsicce, polpette, hamburger, mortadella e salame, ad esempio. Non solo il burro, ma anche l'olio deve essere usato con moderazione, perché pur sempre costituito al 100% da grassi. È bene poi assumere pochissimi dolci che sappiamo tutti essere fatti con grassi e zuccheri, così come le bibite gassate per l'alto contenuto in zuccheri semplici." Tra le diverse strategie dietetiche efficaci nel ridurre il peso corporeo, la dieta mediterranea ha mostrato una durata più prolungata nel tempo dei risultati ottenuti. "Basti pensare che, anche quest'anno, e per 6 anni consecutivi, la dieta mediterranea ha vinto la classifica mondiale come migliore dieta", continua Volpe. "Sorprendente che a conferire la palma di miglior regime alimentare del mondo siano proprio degli esperti americani di US News . È innegabile che si tratti di una dieta varia, ricca di frutta, verdura, frutta secca, cereali integrali, alimenti che proteggono il sistema vascolare e il cuore. Ed è proprio l'ampia varietà di cibi di origine animale e soprattutto vegetale alla base della dieta mediterranea, il fondamento di un'alimentazione sana e bilanciata. Un vero 'stile di vita' che dovrebbe essere seguito fin da piccoli e che si adatta perfettamente ai cicli di crescita e ai diversi indici di salute di ciascuno." Tra le iniziative messe a punto dalla Siprec per prevenire il rischio cardiovascolare grazie all'alimentazione, anche l'adesione alla Whole Grain Iniziative, per diffondere la cultura dei cereali integrali. Siprec aderisce inoltre alla Fondazione Dieta Mediterranea, per diffondere la cultura di questa dieta nelle scuole italiane e nel mondo. "Nell'ambito dello European Heart Network - prosegue Volpe - abbiamo eseguito due progetti: uno in scuole italiane e slovene, dove abbiamo formato i ragazzi con i principi della dieta mediterranea, in collaborazione con alcuni registi intervenuti nelle scuole per insegnare come fare un corto, al termine del quale gli stessi ragazzi hanno poi prodotto del materiale di prevenzione cardiovascolare nell'ambito della diffusione dei messaggi 'tra pari'. Abbiamo poi iniziato, in contemporanea con delle scuole del Lazio, un progetto in Lituania per modificare la distribuzione delle macchinette venditrici di alimenti e bevande nelle scuole superiori. Con buoni risultati sia come aumento delle conoscenze da parte dei ragazzi, ma anche di riduzione del peso corporeo rispetto al gruppo di controllo. La Siprec - conclude - è impegnata infine nel campo della ricerca con il CNR nella rete del Nutrheff, una rete di ricerca su alimenti funzionali e nutraceutici, cioè quelle sostanze che possono incidere in maniera positiva sulla nostra salute, intesa non solo come prevenzione, ma anche come vera e propria terapia.".



Roma, 22 giu. (Adnkronos Salute) - Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesce, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridurre drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica. In vista dell estate - ma le regole valgono per tutto I anno - i consigli degli esperti che fanno bene al cuore. I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec - Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie. corriereadriatico.it

Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione

Corriere Adriatico.it

06/22/2023 16:57

Roma, 22 qiu. (Adnkronos Salute) - Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società Italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un iniziativa realizzata per preserviare la salute dei nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesos, frutta e verdura sono i cibi da preferire per state bene, mentre bisogna evitare o ridure d'arsticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica, in vista dell'estate- ma le regole valgono per tutto i anno - I consigli degli esperti che fanno bene al cuore. I fattori alimentari rappresentano la prima cause di infrarto e costituiscono, insieme all obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di fumore - spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Sipre- Va da se d'unque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie. Basterebbe, ad esemplo, assumere cica 3 porzioni al glorno di oceavali integrali - come 3 o 4 fette blacottate, I fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale - per ridurre il rischio di montalità acritovascolare del 20% quelle oncologica del 12 % e totale del 15%. Tuttavia, negli ultimi decenni si legge in una nota - stiamo assistando a un preoccupante incremento delle condizioni di sovirappeso e obesità in turte le fasce di età. Scondore del 20% quelle oncologica del 12 % e totale del 15%. Tuttavia, negli ultimi decenni si legge in una nota - stiamo assistando a un preoccupante incremento delle condizioni di sovirappeso con il 2044, equelli obesi il 9/4, mentre le precentuali melle bambine sono rispettivamente il 200% se il 8,6%. La percentuale di ragazzi in sovvappeso di sa anorienenta invoce il 1274. Circa, Numeri pe

Basterebbe, ad esempio, assumere circa 3 porzioni al giorno di cereali integrali - come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale - per ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%. Tuttavia, negli ultimi decenni si legge in una nota - stiamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sorveglianza Passi, dell Istituto superiore di sanità, in Italia il 32% degli adulti di età fra i 18 e i 69 anni è in sovrappeso e I 11% obeso. I bambini in sovrappeso sono il 20,4%, quelli obesi il 9,4%, mentre le percentuali nelle bambine sono rispettivamente il 20,9% e I 8,8%. La percentuale di ragazzi in sovrappeso in tutte le fasce di età rappresenta invece il 12% circa. Numeri preoccupanti non solo per la salute pubblica, ma anche per l'onere che ricade sulla spesa sanitaria (9%, con un costo a cittadino di circa 289 euro). Solo da pochi anni I obesità è stata riconosciuta come patologia a sé stante, nonché responsabile di altre patologie correlate, in particolare gravi eventi cardiovascolari, come infarto miocardico, scompenso cardiaco, ictus e morte improvvisa. L arma migliore per prevenire I obesità è una combinazione tra un'alimentazione ipocalorica, soprattutto ipoglicidica e ipolipidica, e attività fisica - continua Volpe - da svolgere più o meno intensamente a seconda dell'età e delle condizioni fisiche. È chiaro che per un ragazzo andrà benissimo correre mentre, nel caso di un anziano, I indicazione sarà di camminare a passo veloce. Il nuoto va, invece, sempre bene. Bisogna poi mangiare quotidianamente frutta e verdura, ridurre I apporto di zuccheri e di grassi, preferendo quelli buoni, i monoinsaturi e i polinsaturi, contenuti prevalentemente nell olio extra-vergine



di oliva e, rispettivamente, in alcuni pesci e frutta secca . È necessario poi, evitare i formaggi ad alto contenuto in lipidi continua I esperto - togliere il grasso visibile dalle carni ed evitare quelle in cui non può essere rimosso, come wurstel, salsicce, polpette, hamburger, mortadella e salame, ad esempio. Non solo il burro, ma anche I olio deve essere usato con moderazione, perché pur sempre costituito al 100% da grassi. È bene poi assumere pochissimi dolci che sappiamo tutti essere fatti con grassi e zuccheri, così come le bibite gassate per l'alto contenuto in zuccheri semplici. Tra le diverse strategie dietetiche efficaci nel ridurre il peso corporeo, la dieta mediterranea ha mostrato una durata più prolungata nel tempo dei risultati ottenuti. Basti pensare che, anche quest anno, e per sei anni consecutivi rimarca Volpe - la dieta mediterranea ha vinto la classifica mondiale come migliore dieta. Sorprendente che a conferire la palma di miglior regime alimentare del mondo siano proprio degli esperti americani di US News. È innegabile che si tratti di una dieta varia, ricca di frutta, verdura, frutta secca, cereali integrali, alimenti che proteggono il sistema vascolare e il cuore. Ed è proprio I ampia varietà di cibi di origine animale e soprattutto vegetale alla base della dieta mediterranea, il fondamento di un alimentazione sana e bilanciata. Un vero stile di vita che dovrebbe essere seguito fin da piccoli e che si adatta perfettamente ai cicli di crescita e ai diversi indici di salute di ciascuno. Molte le iniziative messe a punto dalla Siprec per prevenire il rischio cardiovascolare grazie all alimentazione. Tra queste, I adesione alla Whole Grain Iniziative per diffondere la cultura dei cereali integrali. Inoltre, la Siprec aderisce alla Fondazione Dieta Mediterranea per promuovere la cultura di questo regime alimentare nelle scuole italiane e nel mondo. Nell ambito dello European Heart Network - spiega Volpe - abbiamo eseguito due progetti: uno in scuole italiane e slovene, dove abbiamo formato i ragazzi con i principi della dieta mediterranea, in collaborazione con alcuni registi intervenuti nelle scuole per insegnare come fare un corto, al termine del quale gli stessi ragazzi hanno poi prodotto del materiale di prevenzione cardiovascolare nell'ambito della diffusione dei messaggi tra pari. Abbiamo poi iniziato, in contemporanea con delle scuole del Lazio, un progetto in Lituania per modificare la distribuzione delle macchinette venditrici di alimenti e bevande nelle scuole superiori. Con buoni risultati sia come aumento delle conoscenze da parte dei ragazzi, ma anche di riduzione del peso corporeo rispetto al gruppo di controllo. La Siprec è impegnata infine nel campo della ricerca con il Cnr nella rete del Nutrheff conclude - una rete di ricerca su alimenti funzionali e nutraceutici, cioè quelle sostanze che possono incidere in maniera positiva sulla nostra salute, intesa non solo come prevenzione, ma anche come vera e propria terapia.



Siprec, prevenire il rischio cardiovascolare con l'alimentazione

Tre porzioni di cereali integrali al giorno sono sufficienti a ridurre la mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12% e quella generale del 15%. Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che giova ribadire a poco più di un mese dalla Giornata Nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Società Italiana per la Prevenzione Cardiovascolare (SIPREC). Iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere, scongiurando o quanto meno ritardando eventi cardiovascolari molto gravi. A maggior ragione con la bella stagione che si avvicina e che ci ricorda quanto una dieta bilanciata e ricca di tutti i nutrienti necessari, in particolare frutta e verdura, abbia un'importanza strategica per il nostro benessere. "I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega il prof. Roberto Volpe, ricercatore Consiglio Nazionale delle Ricerche (CNR) e membro del Direttivo della SIPREC. Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la



Tre porzioni di cereali integrali al giorno sono sufficienti a ridurre la mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12% e quella generale del 15%. Una sana e corretta allimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che giova inadre le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che giova inadre le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che giova cardiovascolare organizzata dalla Società Italiana per la Prevenzione cardiovascolari compresse e songiurando o quanto meno ritardando eventi cardiovascolari molto gravi. A maggior ragione con la bella stagione che si avvicina e che ci ricorda quanto una dieta bilanciata e ricca di tutti i nutrienti necessari, in particolare frutta e verdura, abbla un'importanza strategica per il nostro benessere. Il attori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e contituiscono, insieme all'obestità, circa il 30-35% di tutte le cause di turnore – spiega il prof. Roberto Volpe, discocatore Consiglio Nazionale delle Ricerche (CNR) e membro del Diettivo della SIPREC. Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale la sesello per la prevenzione di queste gravi patologie. Basterebbe, ad esemplo, assumere circa 3 porzioni al giorno di cereali integrali – come 3 o 4 fette biscottate, I fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale – per ridure il rischio di mortali cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%: Eppure, riegli ultimi decenni stamo assistendo a un precocupante incremento delle condizioni di sovvappese o e chestià in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sovoregienza Passi, dell'istituto Superiore di Sanità, nel nostro Paese il 32% degli ultimi decenni stamo assistendo a un precocupante incremento delle condizioni di sovrappeso e o chestià in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sovoregienza Passi, dell'istituto Superiore di Sanità, nel nostro Paese il 32% degli ultimi decenni sta

prevenzione di queste gravi patologie. Basterebbe, ad esempio, assumere circa 3 porzioni al giorno di cereali integrali - come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale - per ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%". Eppure, negli ultimi decenni stiamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sorveglianza Passi, dell'Istituto Superiore di Sanità, nel nostro Paese il 32% degli adulti di età fra i 18 e i 69 anni è in sovrappeso e l'11% obeso. I bambini in sovrappeso sono il 20,4%, quelli obesi il 9,4%, mentre le percentuali nelle bambine sono rispettivamente il 20,9% e l'8,8%. La percentuale di ragazzi in sovrappeso in tutte le fasce di età rappresenta invece il 12% circa. Numeri preoccupanti non solo per la salute pubblica, ma anche per l'onere che ricade sulla spesa sanitaria (9%, con un costo a cittadino di circa 289 euro). Solo da pochi anni l'obesità è stata riconosciuta come patologia a sé stante, nonché responsabile di altre patologie correlate, in particolare gravi eventi cardiovascolari, come infarto miocardico, scompenso cardiaco, ictus e morte improvvisa. "L'arma migliore per prevenire l'obesità è una combinazione tra un'alimentazione ipocalorica, soprattutto ipoglicidica e ipolipidica, e attività fisica - continua Volpe - da svolgere più o meno intensamente a seconda dell'età e delle condizioni fisiche. È chiaro che per un ragazzo andrà benissimo correre mentre, nel caso di un anziano, l'indicazione sarà di camminare a passo veloce. Il nuoto va, invece, sempre bene. Bisogna poi mangiare quotidianamente frutta e verdura, ridurre l'apporto di zuccheri e di grassi, preferendo quelli "buoni",



i monoinsaturi e i polinsaturi, contenuti prevalentemente nell'olio extra-vergine di oliva e, rispettivamente, in alcuni pesci e frutta secca. È necessario poi, evitare i formaggi ad alto contenuto in lipidi, togliere il grasso visibile dalle carni ed evitare quelle in cui non può essere rimosso, come wurstel, salsicce, polpette, hamburger, mortadella e salame, ad esempio. Non solo il burro, ma anche l'olio deve essere usato con moderazione, perché pur sempre costituito al 100% da grassi. È bene poi assumere pochissimi dolci che sappiamo tutti essere fatti con grassi e zuccheri, così come le bibite gassate per l'alto contenuto in zuccheri semplici". Tra le diverse strategie dietetiche efficaci nel ridurre il peso corporeo, la dieta mediterranea ha mostrato una durata più prolungata nel tempo dei risultati ottenuti. "Basti pensare che, anche quest'anno, e per sei anni consecutivi - svela l'esperto - la Dieta Mediterranea ha vinto la classifica mondiale come migliore dieta. Sorprendente che a conferire la palma di miglior regime alimentare del mondo siano proprio degli esperti americani di US News. È innegabile che si tratti di una dieta varia, ricca di frutta, verdura, frutta secca, cereali integrali, alimenti che proteggono il sistema vascolare e il cuore. Ed è proprio l'ampia varietà di cibi di origine animale e soprattutto vegetale alla base della Dieta Mediterranea, il fondamento di un'alimentazione sana e bilanciata. Un vero "stile di vita" che dovrebbe essere seguito fin da piccoli e che si adatta perfettamente ai cicli di crescita e ai diversi indici di salute di ciascuno". Tra le iniziative, infine, messe a punto dalla Siprec per prevenire il rischio cardiovascolare grazie all'alimentazione compaiono l'adesione alla Whole Grain Iniziative per diffondere la cultura dei cereali integrali. Inoltre, la Siprec aderisce alla Fondazione Dieta Mediterranea per diffondere la cultura di questa dieta nelle scuole italiane, ma anche nel mondo. "Nell'ambito dello European Heart Network - spiega Volpe - abbiamo eseguito due progetti: uno in scuole italiane e slovene, dove abbiamo formato i ragazzi con i principi della Dieta Mediterranea, in collaborazione con alcuni registi intervenuti nelle scuole per insegnare come fare un corto, al termine del quale gli stessi ragazzi hanno poi prodotto del materiale di prevenzione cardiovascolare nell'ambito della diffusione dei messaggi "tra pari". "Abbiamo poi iniziato, in contemporanea con delle scuole del Lazio, un progetto in Lituania per modificare la distribuzione delle macchinette venditrici di alimenti e bevande nelle scuole superiori. Con buoni risultati sia come aumento delle conoscenze da parte dei ragazzi, ma anche di riduzione del peso corporeo rispetto al gruppo di controllo. La Siprec è impegnata infine nel campo della ricerca con il CNR nella rete del Nutrheff - conclude l'esperto - una rete di ricerca su alimenti funzionali e nutraceutici, cioè quelle sostanze che possono incidere in maniera positiva sulla nostra salute, intesa non solo come prevenzione, ma anche come vera e propria terapia". Riproduzione riservata (c).



Roma, 22 giu. (Adnkronos Salute) - Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesce, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridurre drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica. In vista dell'estate - ma le regole valgono per tutto l'anno - i consigli degli esperti che fanno bene al cuore. "I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec - Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie.



Roma, 22 glu. (Adnironos Salute) – Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Sipree, Socielà italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesos, frutta e verdura sono i cibil da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridure drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona stitulia fisica. In vista dell'estate – ma le regole valgono per tutto l'anno – i consiglii degli esperti che fanno bene al cuore. Il rattori alimentari rappresentano la prima cusus di infarto e costituiscono, insieme all'obestità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore – spiepa Roberto Volpe, riocarcatore Consiglio nazionale delle rioscrote (Cnr) e membro del Diettrito della Siprec – Va da sè, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie. Basterebbe, ad esemplo, assumere circa 3 porzioni al glorno di ceeali integrali – come 3 o 4 fette blecontale. 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale – per ridurre il rischo di mortalità corriovasodate del 20% quella oncologica del 12 % e totale del 15%. Tuttavia, negli utifini decenni – si legge in una nota – sitamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso o obestità in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sovrepisso e obestità in tutte le fasce o etia. Il natio il in sovrappeso e 111% obeso. I hambini in sovrappeso o el 111% obeso. I hambini in sovrappeso o el 111% obeso. I hambini in sovrappeso o el 111% obeso. I hambini in sovrappeso el 111% obeso. I hambini in sovrappeso del 111% obeso el 111% orica. Numeri preoccupanti nutte le fasce di età rappresenta inv

Basterebbe, ad esempio, assumere circa 3 porzioni al giorno di cereali integrali - come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale - per ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%". Tuttavia, negli ultimi decenni - si legge in una nota - stiamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sorveglianza Passi, dell'Istituto superiore di sanità, in Italia il 32% degli adulti di età fra i 18 e i 69 anni è in sovrappeso e l'11% obeso. I bambini in sovrappeso sono il 20,4%, quelli obesi il 9,4%, mentre le percentuali nelle bambine sono rispettivamente il 20,9% e l'8,8%. La percentuale di ragazzi in sovrappeso in tutte le fasce di età rappresenta invece il 12% circa. Numeri preoccupanti non solo per la salute pubblica, ma anche per l'onere che ricade sulla spesa sanitaria (9%, con un costo a cittadino di circa 289 euro). Solo da pochi anni l'obesità è stata riconosciuta come patologia a sé stante, nonché responsabile di altre patologie correlate, in particolare gravi eventi cardiovascolari, come infarto miocardico, scompenso cardiaco, ictus e morte improvvisa. "L'arma migliore per prevenire l'obesità è una combinazione tra un'alimentazione ipocalorica, soprattutto ipoglicidica e ipolipidica, e attività fisica - continua Volpe - da svolgere più o meno intensamente a seconda dell'età e delle condizioni fisiche. È chiaro che per un ragazzo andrà benissimo correre mentre, nel caso di un anziano, l'indicazione sarà di camminare a passo veloce. Il nuoto va, invece, sempre bene. Bisogna poi mangiare quotidianamente frutta e verdura, ridurre l'apporto di zuccheri e di grassi, preferendo quelli "buoni", i monoinsaturi e i polinsaturi, contenuti prevalentemente nell'olio extra-vergine di oliva e, rispettivamente,



in alcuni pesci e frutta secca". È necessario poi, "evitare i formaggi ad alto contenuto in lipidi - continua l'esperto togliere il grasso visibile dalle carni ed evitare quelle in cui non può essere rimosso, come wurstel, salsicce, polpette, hamburger, mortadella e salame, ad esempio. Non solo il burro, ma anche l'olio deve essere usato con moderazione, perché pur sempre costituito al 100% da grassi. È bene poi assumere pochissimi dolci che sappiamo tutti essere fatti con grassi e zuccheri, così come le bibite gassate per l'alto contenuto in zuccheri semplici". Tra le diverse strategie dietetiche efficaci nel ridurre il peso corporeo, la dieta mediterranea ha mostrato una durata più prolungata nel tempo dei risultati ottenuti. "Basti pensare che, anche quest'anno, e per sei anni consecutivi - rimarca Volpe - la dieta mediterranea ha vinto la classifica mondiale come migliore dieta. Sorprendente che a conferire la palma di miglior regime alimentare del mondo siano proprio degli esperti americani di US News. È innegabile che si tratti di una dieta varia, ricca di frutta, verdura, frutta secca, cereali integrali, alimenti che proteggono il sistema vascolare e il cuore. Ed è proprio l'ampia varietà di cibi di origine animale e soprattutto vegetale alla base della dieta mediterranea, il fondamento di un'alimentazione sana e bilanciata. Un vero "stile di vita" che dovrebbe essere seguito fin da piccoli e che si adatta perfettamente ai cicli di crescita e ai diversi indici di salute di ciascuno". Molte le iniziative messe a punto dalla Siprec per prevenire il rischio cardiovascolare grazie all'alimentazione. Tra queste, l'adesione alla Whole Grain Iniziative per diffondere la cultura dei cereali integrali. Inoltre, la Siprec aderisce alla Fondazione Dieta Mediterranea per promuovere la cultura di questo regime alimentare nelle scuole italiane e nel mondo. "Nell'ambito dello European Heart Network - spiega Volpe - abbiamo eseguito due progetti: uno in scuole italiane e slovene, dove abbiamo formato i ragazzi con i principi della dieta mediterranea, in collaborazione con alcuni registi intervenuti nelle scuole per insegnare come fare un corto, al termine del quale gli stessi ragazzi hanno poi prodotto del materiale di prevenzione cardiovascolare nell'ambito della diffusione dei messaggi tra pari". "Abbiamo poi iniziato, in contemporanea con delle scuole del Lazio, un progetto in Lituania per modificare la distribuzione delle macchinette venditrici di alimenti e bevande nelle scuole superiori. Con buoni risultati sia come aumento delle conoscenze da parte dei ragazzi, ma anche di riduzione del peso corporeo rispetto al gruppo di controllo. La Siprec è impegnata infine nel campo della ricerca con il Cnr nella rete del Nutrheff - conclude - una rete di ricerca su alimenti funzionali e nutraceutici, cioè quelle sostanze che possono incidere in maniera positiva sulla nostra salute, intesa non solo come prevenzione, ma anche come vera e propria terapia".



(Adnkronos) - Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesce, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridurre drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica. In vista dell'estate - ma le regole valgono per tutto l'anno - i consigli degli esperti che fanno bene al cuore. "I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec -Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie. Basterebbe, ad esempio,



(Adikronos) — Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che antiva a poco più di un mese della Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanti omeno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesce, frutta e verdura sono i obi da preferire per state bene, mentre bisogna evitare o indurer diresticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica, in vista dell'estate — mi e regole valgono per tutto l'anno — I consigli degli esperti che fanno bene al cuore. "I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costitulacono, insieme all'obestià, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore — spiega Roberto Volpe, ricarcatore Consiglio nazionale delle ricarche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec — Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie. Bastreebbe, a desempio, assumere circa 3 porzioni al giorno di cereall integrali — come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gri di pasta o riso integrale — per ridure il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%. Tuttavia negli utilmi decenni - si leggie in una nota – sitamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo I dati dei sistema di sovvegianza Passal, dell'altivo superiore di sanità, in Italia il 13% degli adutti di età far il 18 e 19 a nni te novappeso e 111% obeso. In bambini in sovrappeso sono il 20,4%, gene precentuale di ragazzi in sovvappeso in tutte le fasce di età ranpresenta invece il 12% circa. Numeri preoccupanti non solo

assumere circa 3 porzioni al giorno di cereali integrali - come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale - per ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%". Tuttavia, negli ultimi decenni - si legge in una nota - stiamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sorveglianza Passi, dell'Istituto superiore di sanità, in Italia il 32% degli adulti di età fra i 18 e i 69 anni è in sovrappeso e l'11% obeso. I bambini in sovrappeso sono il 20,4%, quelli obesi il 9,4%, mentre le percentuali nelle bambine sono rispettivamente il 20,9% e l'8,8%. La percentuale di ragazzi in sovrappeso in tutte le fasce di età rappresenta invece il 12% circa. Numeri preoccupanti non solo per la salute pubblica, ma anche per l'onere che ricade sulla spesa sanitaria (9%, con un costo a cittadino di circa 289 euro). Solo da pochi anni l'obesità è stata riconosciuta come patologia a sé stante, nonché responsabile di altre patologie correlate, in particolare gravi eventi cardiovascolari, come infarto miocardico, scompenso cardiaco, ictus e morte improvvisa. "L'arma migliore per prevenire l'obesità è una combinazione tra un'alimentazione ipocalorica, soprattutto ipoglicidica e ipolipidica, e attività fisica - continua Volpe - da svolgere più o meno intensamente a seconda dell'età e delle condizioni fisiche. È chiaro che per un ragazzo andrà benissimo correre mentre, nel caso di un anziano, l'indicazione sarà di camminare a passo veloce. Il nuoto va, invece, sempre bene. Bisogna poi mangiare quotidianamente frutta e verdura, ridurre l'apporto di zuccheri e di grassi, preferendo quelli "buoni", i monoinsaturi e i polinsaturi, contenuti prevalentemente nell'olio extra-vergine di oliva e, rispettivamente,



in alcuni pesci e frutta secca". È necessario poi, "evitare i formaggi ad alto contenuto in lipidi - continua l'esperto togliere il grasso visibile dalle carni ed evitare quelle in cui non può essere rimosso, come wurstel, salsicce, polpette, hamburger, mortadella e salame, ad esempio. Non solo il burro, ma anche l'olio deve essere usato con moderazione, perché pur sempre costituito al 100% da grassi. È bene poi assumere pochissimi dolci che sappiamo tutti essere fatti con grassi e zuccheri, così come le bibite gassate per l'alto contenuto in zuccheri semplici". Tra le diverse strategie dietetiche efficaci nel ridurre il peso corporeo, la dieta mediterranea ha mostrato una durata più prolungata nel tempo dei risultati ottenuti. "Basti pensare che, anche quest'anno, e per sei anni consecutivi - rimarca Volpe - la dieta mediterranea ha vinto la classifica mondiale come migliore dieta. Sorprendente che a conferire la palma di miglior regime alimentare del mondo siano proprio degli esperti americani di US News. È innegabile che si tratti di una dieta varia, ricca di frutta, verdura, frutta secca, cereali integrali, alimenti che proteggono il sistema vascolare e il cuore. Ed è proprio l'ampia varietà di cibi di origine animale e soprattutto vegetale alla base della dieta mediterranea, il fondamento di un'alimentazione sana e bilanciata. Un vero "stile di vita" che dovrebbe essere seguito fin da piccoli e che si adatta perfettamente ai cicli di crescita e ai diversi indici di salute di ciascuno". Molte le iniziative messe a punto dalla Siprec per prevenire il rischio cardiovascolare grazie all'alimentazione. Tra queste, l'adesione alla Whole Grain Iniziative per diffondere la cultura dei cereali integrali. Inoltre, la Siprec aderisce alla Fondazione Dieta Mediterranea per promuovere la cultura di questo regime alimentare nelle scuole italiane e nel mondo. "Nell'ambito dello European Heart Network - spiega Volpe - abbiamo eseguito due progetti: uno in scuole italiane e slovene, dove abbiamo formato i ragazzi con i principi della dieta mediterranea, in collaborazione con alcuni registi intervenuti nelle scuole per insegnare come fare un corto, al termine del quale gli stessi ragazzi hanno poi prodotto del materiale di prevenzione cardiovascolare nell'ambito della diffusione dei messaggi tra pari". "Abbiamo poi iniziato, in contemporanea con delle scuole del Lazio, un progetto in Lituania per modificare la distribuzione delle macchinette venditrici di alimenti e bevande nelle scuole superiori. Con buoni risultati sia come aumento delle conoscenze da parte dei ragazzi, ma anche di riduzione del peso corporeo rispetto al gruppo di controllo. La Siprec è impegnata infine nel campo della ricerca con il Cnr nella rete del Nutrheff - conclude - una rete di ricerca su alimenti funzionali e nutraceutici, cioè quelle sostanze che possono incidere in maniera positiva sulla nostra salute, intesa non solo come prevenzione, ma anche come vera e propria terapia".



(Adnkronos) - Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesce, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridurre drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica. In vista dell'estate - ma le regole valgono per tutto l'anno - i consigli degli esperti che fanno bene al cuore. "I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec -Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie. Basterebbe, ad esempio,



(Adnkronos) — Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore evivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesos, frutta e verdura sono i obi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridurer diresticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica, in vista dell'estate — mi e regole valgono per tutto l'ammo – I consigli degli espect che fanno bena al cuore. "I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obestià, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore – spiega Robetto Volpe, ricercatorie Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec — Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale essello per la prevenzione di queste gravi polotogie, Bastreebbe, ad esempio, assumere circa 3 porzioni al giorno di cereall integrali – come 3 o 4 fette biscottate, l'etta di pane e 80 gri di pasta o riso integrale – per ridure il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%. Tuttavia, negli utilmi decenni – si leggie in una nota – stama assistendo a un precoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obestità in tutte le fasce di età. Secondo (1 dati dei sistema di sorveglianza Passi, dell'stituto soperiore di sanità, in Italia il 32% degli adutti di età fra 116 e 199 anni è in sovrappeso e l'11% obeso. I bambini in sovrappeso sono il 20,4% quello docci di 42% cere il precentuale di rispazzi in sovrappeso in tutte le fasce di età rappresenta invece il 12% circa. Numeri precoccupanti

assumere circa 3 porzioni al giorno di cereali integrali - come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale - per ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%". Tuttavia, negli ultimi decenni - si legge in una nota - stiamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sorveglianza Passi, dell'Istituto superiore di sanità, in Italia il 32% degli adulti di età fra i 18 e i 69 anni è in sovrappeso e l'11% obeso. I bambini in sovrappeso sono il 20,4%, quelli obesi il 9,4%, mentre le percentuali nelle bambine sono rispettivamente il 20,9% e l'8,8%. La percentuale di ragazzi in sovrappeso in tutte le fasce di età rappresenta invece il 12% circa. Numeri preoccupanti non solo per la salute pubblica, ma anche per l'onere che ricade sulla spesa sanitaria (9%, con un costo a cittadino di circa 289 euro). Solo da pochi anni l'obesità è stata riconosciuta come patologia a sé stante, nonché responsabile di altre patologie correlate, in particolare gravi eventi cardiovascolari, come infarto miocardico, scompenso cardiaco, ictus e morte improvvisa. "L'arma migliore per prevenire l'obesità è una combinazione tra un'alimentazione ipocalorica, soprattutto ipoglicidica e ipolipidica, e attività fisica - continua Volpe - da svolgere più o meno intensamente a seconda dell'età e delle condizioni fisiche. È chiaro che per un ragazzo andrà benissimo correre mentre, nel caso di un anziano, l'indicazione sarà di camminare a passo veloce. Il nuoto va, invece, sempre bene. Bisogna poi mangiare quotidianamente frutta e verdura, ridurre l'apporto di zuccheri e di grassi, preferendo quelli "buoni", i monoinsaturi e i polinsaturi, contenuti prevalentemente nell'olio extra-vergine di oliva e, rispettivamente, in alcuni pesci e frutta



secca". È necessario poi, "evitare i formaggi ad alto contenuto in lipidi - continua l'esperto - togliere il grasso visibile dalle carni ed evitare quelle in cui non può essere rimosso, come wurstel, salsicce, polpette, hamburger, mortadella e salame, ad esempio. Non solo il burro, ma anche l'olio deve essere usato con moderazione, perché pur sempre costituito al 100% da grassi. È bene poi assumere pochissimi dolci che sappiamo tutti essere fatti con grassi e zuccheri, così come le bibite gassate per l'alto contenuto in zuccheri semplici". Tra le diverse strategie dietetiche efficaci nel ridurre il peso corporeo, la dieta mediterranea ha mostrato una durata più prolungata nel tempo dei risultati ottenuti. "Basti pensare che, anche quest'anno, e per sei anni consecutivi - rimarca Volpe - la dieta mediterranea ha vinto la classifica mondiale come migliore dieta. Sorprendente che a conferire la palma di miglior regime alimentare del mondo siano proprio degli esperti americani di US News. È innegabile che si tratti di una dieta varia, ricca di frutta, verdura, frutta secca, cereali integrali, alimenti che proteggono il sistema vascolare e il cuore. Ed è proprio l'ampia varietà di cibi di origine animale e soprattutto vegetale alla base della dieta mediterranea, il fondamento di un'alimentazione sana e bilanciata. Un vero "stile di vita" che dovrebbe essere seguito fin da piccoli e che si adatta perfettamente ai cicli di crescita e ai diversi indici di salute di ciascuno". Molte le iniziative messe a punto dalla Siprec per prevenire il rischio cardiovascolare grazie all'alimentazione. Tra queste, l'adesione alla Whole Grain Iniziative per diffondere la cultura dei cereali integrali. Inoltre, la Siprec aderisce alla Fondazione Dieta Mediterranea per promuovere la cultura di questo regime alimentare nelle scuole italiane e nel mondo. "Nell'ambito dello European Heart Network - spiega Volpe - abbiamo eseguito due progetti: uno in scuole italiane e slovene, dove abbiamo formato i ragazzi con i principi della dieta mediterranea, in collaborazione con alcuni registi intervenuti nelle scuole per insegnare come fare un corto, al termine del quale gli stessi ragazzi hanno poi prodotto del materiale di prevenzione cardiovascolare nell'ambito della diffusione dei messaggi tra pari". "Abbiamo poi iniziato, in contemporanea con delle scuole del Lazio, un progetto in Lituania per modificare la distribuzione delle macchinette venditrici di alimenti e bevande nelle scuole superiori. Con buoni risultati sia come aumento delle conoscenze da parte dei ragazzi, ma anche di riduzione del peso corporeo rispetto al gruppo di controllo. La Siprec è impegnata infine nel campo della ricerca con il Cnr nella rete del Nutrheff - conclude - una rete di ricerca su alimenti funzionali e nutraceutici, cioè quelle sostanze che possono incidere in maniera positiva sulla nostra salute, intesa non solo come prevenzione, ma anche come vera e propria terapia". -salutewebinfo@adnkronos.com (Web Info).



Roma, 22 giu. (Adnkronos Salute) - Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesce, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridurre drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica. In vista dell'estate - ma le regole valgono per tutto l'anno - i consigli degli esperti che fanno bene al cuore. "I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec - Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie.



Roma, 22 glu. (Adhironos Salute) - Una sana e corretta allmentazione è il primo strumento di prevenzione è cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio Importante che arriva a pozo più di un mess dalla Giornata nazionale aulla prevenzione cardiovascolare de organizzara dalla Sipres, Socialà italiana per la prevenzione cardiovascolare organizzara dalla Sipres, Socialà italiana per la prevenzione cardiovascolare organizzara dalla Sipres, Socialà italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessare scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Peace, frutta e verdura sono i cibi da preferire per state bene, mentre bisogna evitare o ridurre drasticamente il consumo di zucchero e grassis saturi. Il tutto condito da una buona stitività fisica: in vista dell'estate- ma le regole valgono per turto l'anno- i consigli degli esperti che fanno bene al cuore. Il statori allimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obestità, circa il 30-55% di tutte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, ratori all'anti all'ant

Basterebbe, ad esempio, assumere circa 3 porzioni al giorno di cereali integrali - come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale - per ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%". Tuttavia, negli ultimi decenni - si legge in una nota - stiamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sorveglianza Passi, dell'Istituto superiore di sanità, in Italia il 32% degli adulti di età fra i 18 e i 69 anni è in sovrappeso e l'11% obeso. I bambini in sovrappeso sono il 20,4%, quelli obesi il 9,4%, mentre le percentuali nelle bambine sono rispettivamente il 20,9% e l'8,8%. La percentuale di ragazzi in sovrappeso in tutte le fasce di età rappresenta invece il 12% circa. Numeri preoccupanti non solo per la salute pubblica, ma anche per l'onere che ricade sulla spesa sanitaria (9%, con un costo a cittadino di circa 289 euro). Solo da pochi anni l'obesità è stata riconosciuta come patologia a sé stante, nonché responsabile di altre patologie correlate, in particolare gravi eventi cardiovascolari, come infarto miocardico, scompenso cardiaco, ictus e morte improvvisa. "L'arma migliore per prevenire l'obesità è una combinazione tra un'alimentazione ipocalorica, soprattutto ipoglicidica e ipolipidica, e attività fisica - continua Volpe - da svolgere più o meno intensamente a seconda dell'età e delle condizioni fisiche. È chiaro che per un ragazzo andrà benissimo correre mentre, nel caso di un anziano, l'indicazione sarà di camminare a passo veloce. Il nuoto va, invece, sempre bene. Bisogna poi mangiare quotidianamente frutta e verdura, ridurre l'apporto di zuccheri e di grassi, preferendo quelli "buoni", i monoinsaturi e i polinsaturi, contenuti prevalentemente nell'olio extra-vergine di oliva e, rispettivamente,



in alcuni pesci e frutta secca". È necessario poi, "evitare i formaggi ad alto contenuto in lipidi - continua l'esperto togliere il grasso visibile dalle carni ed evitare quelle in cui non può essere rimosso, come wurstel, salsicce, polpette, hamburger, mortadella e salame, ad esempio. Non solo il burro, ma anche l'olio deve essere usato con moderazione, perché pur sempre costituito al 100% da grassi. È bene poi assumere pochissimi dolci che sappiamo tutti essere fatti con grassi e zuccheri, così come le bibite gassate per l'alto contenuto in zuccheri semplici". Tra le diverse strategie dietetiche efficaci nel ridurre il peso corporeo, la dieta mediterranea ha mostrato una durata più prolungata nel tempo dei risultati ottenuti. "Basti pensare che, anche quest'anno, e per sei anni consecutivi - rimarca Volpe - la dieta mediterranea ha vinto la classifica mondiale come migliore dieta. Sorprendente che a conferire la palma di miglior regime alimentare del mondo siano proprio degli esperti americani di US News. È innegabile che si tratti di una dieta varia, ricca di frutta, verdura, frutta secca, cereali integrali, alimenti che proteggono il sistema vascolare e il cuore. Ed è proprio l'ampia varietà di cibi di origine animale e soprattutto vegetale alla base della dieta mediterranea, il fondamento di un'alimentazione sana e bilanciata. Un vero "stile di vita" che dovrebbe essere seguito fin da piccoli e che si adatta perfettamente ai cicli di crescita e ai diversi indici di salute di ciascuno". Molte le iniziative messe a punto dalla Siprec per prevenire il rischio cardiovascolare grazie all'alimentazione. Tra queste, l'adesione alla Whole Grain Iniziative per diffondere la cultura dei cereali integrali. Inoltre, la Siprec aderisce alla Fondazione Dieta Mediterranea per promuovere la cultura di questo regime alimentare nelle scuole italiane e nel mondo. "Nell'ambito dello European Heart Network - spiega Volpe - abbiamo eseguito due progetti: uno in scuole italiane e slovene, dove abbiamo formato i ragazzi con i principi della dieta mediterranea, in collaborazione con alcuni registi intervenuti nelle scuole per insegnare come fare un corto, al termine del quale gli stessi ragazzi hanno poi prodotto del materiale di prevenzione cardiovascolare nell'ambito della diffusione dei messaggi tra pari". "Abbiamo poi iniziato, in contemporanea con delle scuole del Lazio, un progetto in Lituania per modificare la distribuzione delle macchinette venditrici di alimenti e bevande nelle scuole superiori. Con buoni risultati sia come aumento delle conoscenze da parte dei ragazzi, ma anche di riduzione del peso corporeo rispetto al gruppo di controllo. La Siprec è impegnata infine nel campo della ricerca con il Cnr nella rete del Nutrheff - conclude - una rete di ricerca su alimenti funzionali e nutraceutici, cioè quelle sostanze che possono incidere in maniera positiva sulla nostra salute, intesa non solo come prevenzione, ma anche come vera e propria terapia".



Roma, 22 giu. (Adnkronos Salute) - Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesce, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridurre drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica. In vista dell'estate - ma le regole valgono per tutto l'anno - i consigli degli esperti che fanno bene al cuore. "I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec - Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie.



Roma, 22 glu. (Adhironos Salute) - Una sana e corretta alimentazione è il primo stumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio Importante che arriva a poco più di un mese dalla Glornata nazionale aulla prevenzione cardiovascolare organizzara dalla Sipree, Sociali taliana per la prevenzione cardiovascolare organizzara dalla Sipree, Sociali taliana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessare scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesce, frutta e vedrua sono i cibi da preferrie per state bene, mentre bisogna evitare o ridurre drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona ettività fisica: in vista dell'estate- ma le regole valgono per tutto l'anno - I consiglit degli esperti che fanno bene al cuore. ¹¹ stotori allimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obestità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglion azionale delle ricerche (Cnr) e membro del Diertrivo della Sipres. Va da se, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste pravi patologie. Bastreebbe, ad esemplo, assumere circa 3 porzioni al glorno di cereali integrali - come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di nane e 80 gr di pasta o riso integrale - per idure il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%. Tuttavia, negli utilini decenni - si legge in una notra - stitano assistendo a un preoccupame incremento delle condizioni di sovreppeaco e obesità in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sovregilanza Passi, dell'istituto superiore di sanità, in Italia il in sovrappeeso e el 11% obeso. I hambini in sovrappeeso e el 11% con e el 11% con la contralità cardiovascolare del cardiovascolare del percentuali en la rispazzi in sovrappeaco e el 11% con e el 11% con la contralità c

Basterebbe, ad esempio, assumere circa 3 porzioni al giorno di cereali integrali - come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale - per ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%". Tuttavia, negli ultimi decenni - si legge in una nota - stiamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sorveglianza Passi, dell'Istituto superiore di sanità, in Italia il 32% degli adulti di età fra i 18 e i 69 anni è in sovrappeso e l'11% obeso. I bambini in sovrappeso sono il 20,4%, quelli obesi il 9,4%, mentre le percentuali nelle bambine sono rispettivamente il 20,9% e l'8,8%. La percentuale di ragazzi in sovrappeso in tutte le fasce di età rappresenta invece il 12% circa. Numeri preoccupanti non solo per la salute pubblica, ma anche per l'onere che ricade sulla spesa sanitaria (9%, con un costo a cittadino di circa 289 euro). Solo da pochi anni l'obesità è stata riconosciuta come patologia a sé stante, nonché responsabile di altre patologie correlate, in particolare gravi eventi cardiovascolari, come infarto miocardico, scompenso cardiaco, ictus e morte improvvisa. "L'arma migliore per prevenire l'obesità è una combinazione tra un'alimentazione ipocalorica, soprattutto ipoglicidica e ipolipidica, e attività fisica - continua Volpe - da svolgere più o meno intensamente a seconda dell'età e delle condizioni fisiche. È chiaro che per un ragazzo andrà benissimo correre mentre, nel caso di un anziano, l'indicazione sarà di camminare a passo veloce. Il nuoto va, invece, sempre bene. Bisogna poi mangiare quotidianamente frutta e verdura, ridurre l'apporto di zuccheri e di grassi, preferendo quelli "buoni", i monoinsaturi e i polinsaturi, contenuti prevalentemente nell'olio extra-vergine di oliva e, rispettivamente,



in alcuni pesci e frutta secca". È necessario poi, "evitare i formaggi ad alto contenuto in lipidi - continua l'esperto togliere il grasso visibile dalle carni ed evitare quelle in cui non può essere rimosso, come wurstel, salsicce, polpette, hamburger, mortadella e salame, ad esempio. Non solo il burro, ma anche l'olio deve essere usato con moderazione, perché pur sempre costituito al 100% da grassi. È bene poi assumere pochissimi dolci che sappiamo tutti essere fatti con grassi e zuccheri, così come le bibite gassate per l'alto contenuto in zuccheri semplici". Tra le diverse strategie dietetiche efficaci nel ridurre il peso corporeo, la dieta mediterranea ha mostrato una durata più prolungata nel tempo dei risultati ottenuti. "Basti pensare che, anche quest'anno, e per sei anni consecutivi - rimarca Volpe - la dieta mediterranea ha vinto la classifica mondiale come migliore dieta. Sorprendente che a conferire la palma di miglior regime alimentare del mondo siano proprio degli esperti americani di US News. È innegabile che si tratti di una dieta varia, ricca di frutta, verdura, frutta secca, cereali integrali, alimenti che proteggono il sistema vascolare e il cuore. Ed è proprio l'ampia varietà di cibi di origine animale e soprattutto vegetale alla base della dieta mediterranea, il fondamento di un'alimentazione sana e bilanciata. Un vero "stile di vita" che dovrebbe essere seguito fin da piccoli e che si adatta perfettamente ai cicli di crescita e ai diversi indici di salute di ciascuno". Molte le iniziative messe a punto dalla Siprec per prevenire il rischio cardiovascolare grazie all'alimentazione. Tra queste, l'adesione alla Whole Grain Iniziative per diffondere la cultura dei cereali integrali. Inoltre, la Siprec aderisce alla Fondazione Dieta Mediterranea per promuovere la cultura di questo regime alimentare nelle scuole italiane e nel mondo. "Nell'ambito dello European Heart Network - spiega Volpe - abbiamo eseguito due progetti: uno in scuole italiane e slovene, dove abbiamo formato i ragazzi con i principi della dieta mediterranea, in collaborazione con alcuni registi intervenuti nelle scuole per insegnare come fare un corto, al termine del quale gli stessi ragazzi hanno poi prodotto del materiale di prevenzione cardiovascolare nell'ambito della diffusione dei messaggi tra pari". "Abbiamo poi iniziato, in contemporanea con delle scuole del Lazio, un progetto in Lituania per modificare la distribuzione delle macchinette venditrici di alimenti e bevande nelle scuole superiori. Con buoni risultati sia come aumento delle conoscenze da parte dei ragazzi, ma anche di riduzione del peso corporeo rispetto al gruppo di controllo. La Siprec è impegnata infine nel campo della ricerca con il Cnr nella rete del Nutrheff - conclude - una rete di ricerca su alimenti funzionali e nutraceutici, cioè quelle sostanze che possono incidere in maniera positiva sulla nostra salute, intesa non solo come prevenzione, ma anche come vera e propria terapia".



(Adnkronos) - Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesce, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridurre drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica. In vista dell'estate - ma le regole valgono per tutto l'anno - i consigli degli esperti che fanno bene al cuore. "I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec -Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie. Basterebbe, ad esempio,



(Adnkronos) - Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare Urriiniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuone e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesce, frutta e verdura sono i cibi da preferire per state bene, mentre bisogna evitare o indurer dirasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica, in vista dell'estate - ma le regole valgono per tutto l'anno - I consigli degli esperti che fanno bene al cuore. "I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituliscono, insieme all'obestià, circa il 30-35% di tufte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, ricarectore Consiglio nazionale delle ricareche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec. "Va da se, dunque, che la corretta nuttizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie. Basterebbe, da esemplo, assumere circa 3 porzional al giorno di ceseall integrali - come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale - per ridure il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 %, e totale del 15%. Tuttavia, negli utilmi descenti - si legge li una nota - statano assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo I dati dei sistema di sovvegianza Passi, dell'istituto superiore di sanità, in Italia II in sovrappeso sono il 20,4%, quella oncologica del 12%, e totale del 15%. Lambini in sovrappeso sono il 20,4% e 8,8%. La precentuale di ragazzi in sovvappeso in tutte le fasce di età ranpresenta invece il 12% circa. Numeri precocupanti non solo

assumere circa 3 porzioni al giorno di cereali integrali - come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale - per ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%". Tuttavia, negli ultimi decenni - si legge in una nota - stiamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sorveglianza Passi, dell'Istituto superiore di sanità, in Italia il 32% degli adulti di età fra i 18 e i 69 anni è in sovrappeso e l'11% obeso. I bambini in sovrappeso sono il 20,4%, quelli obesi il 9,4%, mentre le percentuali nelle bambine sono rispettivamente il 20,9% e l'8,8%. La percentuale di ragazzi in sovrappeso in tutte le fasce di età rappresenta invece il 12% circa. Numeri preoccupanti non solo per la salute pubblica, ma anche per l'onere che ricade sulla spesa sanitaria (9%, con un costo a cittadino di circa 289 euro). Solo da pochi anni l'obesità è stata riconosciuta come patologia a sé stante, nonché responsabile di altre patologie correlate, in particolare gravi eventi cardiovascolari, come infarto miocardico, scompenso cardiaco, ictus e morte improvvisa. "L'arma migliore per prevenire l'obesità è una combinazione tra un'alimentazione ipocalorica, soprattutto ipoglicidica e ipolipidica, e attività fisica - continua Volpe - da svolgere più o meno intensamente a seconda dell'età e delle condizioni fisiche. È chiaro che per un ragazzo andrà benissimo correre mentre, nel caso di un anziano, l'indicazione sarà di camminare a passo veloce. Il nuoto va, invece, sempre bene. Bisogna poi mangiare quotidianamente frutta e verdura, ridurre l'apporto di zuccheri e di grassi, preferendo quelli "buoni", i monoinsaturi e i polinsaturi, contenuti prevalentemente nell'olio extra-vergine di oliva e, rispettivamente,



in alcuni pesci e frutta secca". È necessario poi, "evitare i formaggi ad alto contenuto in lipidi - continua l'esperto togliere il grasso visibile dalle carni ed evitare quelle in cui non può essere rimosso, come wurstel, salsicce, polpette, hamburger, mortadella e salame, ad esempio. Non solo il burro, ma anche l'olio deve essere usato con moderazione, perché pur sempre costituito al 100% da grassi. È bene poi assumere pochissimi dolci che sappiamo tutti essere fatti con grassi e zuccheri, così come le bibite gassate per l'alto contenuto in zuccheri semplici". Tra le diverse strategie dietetiche efficaci nel ridurre il peso corporeo, la dieta mediterranea ha mostrato una durata più prolungata nel tempo dei risultati ottenuti. "Basti pensare che, anche quest'anno, e per sei anni consecutivi - rimarca Volpe - la dieta mediterranea ha vinto la classifica mondiale come migliore dieta. Sorprendente che a conferire la palma di miglior regime alimentare del mondo siano proprio degli esperti americani di US News. È innegabile che si tratti di una dieta varia, ricca di frutta, verdura, frutta secca, cereali integrali, alimenti che proteggono il sistema vascolare e il cuore. Ed è proprio l'ampia varietà di cibi di origine animale e soprattutto vegetale alla base della dieta mediterranea, il fondamento di un'alimentazione sana e bilanciata. Un vero "stile di vita" che dovrebbe essere seguito fin da piccoli e che si adatta perfettamente ai cicli di crescita e ai diversi indici di salute di ciascuno". Molte le iniziative messe a punto dalla Siprec per prevenire il rischio cardiovascolare grazie all'alimentazione. Tra queste, l'adesione alla Whole Grain Iniziative per diffondere la cultura dei cereali integrali. Inoltre, la Siprec aderisce alla Fondazione Dieta Mediterranea per promuovere la cultura di questo regime alimentare nelle scuole italiane e nel mondo. "Nell'ambito dello European Heart Network - spiega Volpe - abbiamo eseguito due progetti: uno in scuole italiane e slovene, dove abbiamo formato i ragazzi con i principi della dieta mediterranea, in collaborazione con alcuni registi intervenuti nelle scuole per insegnare come fare un corto, al termine del quale gli stessi ragazzi hanno poi prodotto del materiale di prevenzione cardiovascolare nell'ambito della diffusione dei messaggi tra pari". "Abbiamo poi iniziato, in contemporanea con delle scuole del Lazio, un progetto in Lituania per modificare la distribuzione delle macchinette venditrici di alimenti e bevande nelle scuole superiori. Con buoni risultati sia come aumento delle conoscenze da parte dei ragazzi, ma anche di riduzione del peso corporeo rispetto al gruppo di controllo. La Siprec è impegnata infine nel campo della ricerca con il Cnr nella rete del Nutrheff - conclude - una rete di ricerca su alimenti funzionali e nutraceutici, cioè quelle sostanze che possono incidere in maniera positiva sulla nostra salute, intesa non solo come prevenzione, ma anche come vera e propria terapia". Ho scritto e condiviso questo articolo Author: Red Adnkronos Website: http://ilcentrotirreno.it/ Email:.



Prevenire il rischio cardiovascolare con l'alimentazione

Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari Un messaggio importante che giova ribadire a poco più di un mese dalla Giornata Nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Società Italiana per la Prevenzione Cardiovascolare (SIPREC). Iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere, scongiurando o quanto meno ritardando eventi cardiovascolari molto gravi. A maggior ragione con la bella stagione che si avvicina e che ci ricorda quanto una dieta bilanciata e ricca di tutti i nutrienti necessari, in particolare frutta e verdura, abbia un'importanza strategica per il nostro benessere. "I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega il Prof. Roberto Volpe, ricercatore Consiglio Nazionale delle Ricerche (CNR) e membro del Direttivo della SIPREC. Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie. Basterebbe, ad esempio, assumere circa 3 porzioni al giorno di cereali integrali - come 3 o 4 fette biscottate, 1



Una sana e conetta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per sconglurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che giova ribadire a poco più di un mese dalla Giornata Nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Società Italiana per la Prevenzione Cardiovascolare (SIPREC). Iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere, sconglurando o quanto meno ritardando eventi cardiovascolari molto gravi. A maggior ragione con la bella stagione che si avvicina e che ci focorda quanto una dieta bilanciata e ricca di tutti il rutrienti necessari, in particolare frutta e verdura, abbia un'importanza strategica per il nostro benesser. 'Ifattori alimentari rappresentano la prima causa di infatto e constituiscono, insieme all'obestità, circa il 30.35% di tutte le cause di tumore – splega il Prof. Roberto Volpa. SIPREC. 'Va da sé, dunque, che la corretta mutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie. Basterebbe, ad esemplo. 'In assumere circa 3 porzioni al giorno di cereali integrali – come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale – per ridure il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12%, e totale del 15%: Epoue, negli utitimi decenni stiamo assistendo a un precocupante incremento delle condizioni di sovrappesa o e e bestilà in tutte le fasse e di età. Secondo i tati dei sistema di sovrappesa con e o bestilà in tutte le fasse e di età. Secondo i tati dei sistema di sovrappesa con il 20.4%, quelli obesi il 9.4%, mentre le percentuali nelle bambine sono rispettivamente ili 20.9% e 18.6%. La percentuale di rapazzi in sovrappesa con un costo e di età rapazzi non solo per la salute pubblica, ma anche per fonere che ricade sulla spesa santatra 10% on un costo di cital dei circa 298 evon. Solo da podo di anni fobestilà e stata

fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale - per ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%". Eppure, negli ultimi decenni stiamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sorveglianza Passi, dell'Istituto Superiore di Sanità, nel nostro Paese il 32% degli adulti di età fra i 18 e i 69 anni è in sovrappeso e l'11% obeso. I bambini in sovrappeso sono il 20,4%, quelli obesi il 9,4%, mentre le percentuali nelle bambine sono rispettivamente il 20,9% e l'8,8%. La percentuale di ragazzi in sovrappeso in tutte le fasce di età rappresenta invece il 12% circa. Numeri preoccupanti non solo per la salute pubblica, ma anche per l'onere che ricade sulla spesa sanitaria (9%, con un costo a cittadino di circa 289 euro). Solo da pochi anni l'obesità è stata riconosciuta come patologia a sé stante, nonché responsabile di altre patologie correlate, in particolare gravi eventi cardiovascolari, come infarto miocardico, scompenso cardiaco, ictus e morte improvvisa. "L'arma migliore per prevenire l'obesità è una combinazione tra un'alimentazione ipocalorica, soprattutto ipoglicidica e ipolipidica, e attività fisica - continua Volpe - da svolgere più o meno intensamente a seconda dell'età e delle condizioni fisiche. È chiaro che per un ragazzo andrà benissimo correre mentre, nel caso di un anziano, l'indicazione sarà di camminare a passo veloce. Il nuoto va, invece, sempre bene. Bisogna poi mangiare quotidianamente frutta e verdura, ridurre l'apporto di zuccheri e di grassi, preferendo quelli "buoni", i monoinsaturi e i polinsaturi, contenuti prevalentemente nell'olio extra-vergine di oliva e, rispettivamente, in alcuni pesci e frutta secca. È necessario poi, evitare i formaggi ad alto contenuto in lipidi, togliere il grasso visibile



dalle carni ed evitare quelle in cui non può essere rimosso, come wurstel, salsicce, polpette, hamburger, mortadella e salame, ad esempio. Non solo il burro, ma anche l'olio deve essere usato con moderazione, perché pur sempre costituito al 100% da grassi. È bene poi assumere pochissimi dolci che sappiamo tutti essere fatti con grassi e zuccheri, così come le bibite gassate per l'alto contenuto in zuccheri semplici". Tra le diverse strategie dietetiche efficaci nel ridurre il peso corporeo, la dieta mediterranea ha mostrato una durata più prolungata nel tempo dei risultati ottenuti. "Basti pensare che, anche quest'anno, e per sei anni consecutivi - svela l'esperto - la Dieta Mediterranea ha vinto la classifica mondiale come migliore dieta. Sorprendente che a conferire la palma di miglior regime alimentare del mondo siano proprio degli esperti americani di US News. È innegabile che si tratti di una dieta varia, ricca di frutta, verdura, frutta secca, cereali integrali, alimenti che proteggono il sistema vascolare e il cuore. Ed è proprio l'ampia varietà di cibi di origine animale e soprattutto vegetale alla base della Dieta Mediterranea, il fondamento di un'alimentazione sana e bilanciata. Un vero "stile di vita" che dovrebbe essere seguito fin da piccoli e che si adatta perfettamente ai cicli di crescita e ai diversi indici di salute di ciascuno". Tra le iniziative, infine, messe a punto dalla Siprec per prevenire il rischio cardiovascolare grazie all'alimentazione compaiono l'adesione alla Whole Grain Iniziative per diffondere la cultura dei cereali integrali. Inoltre, la Siprec aderisce alla Fondazione Dieta Mediterranea per diffondere la cultura di questa dieta nelle scuole italiane, ma anche nel mondo. "Nell'ambito dello European Heart Network - spiega Volpe - abbiamo eseguito due progetti: uno in scuole italiane e slovene, dove abbiamo formato i ragazzi con i principi della Dieta Mediterranea, in collaborazione con alcuni registi intervenuti nelle scuole per insegnare come fare un corto, al termine del quale gli stessi ragazzi hanno poi prodotto del materiale di prevenzione cardiovascolare nell'ambito della diffusione dei messaggi "tra pari". Abbiamo poi iniziato, in contemporanea con delle scuole del Lazio, un progetto in Lituania per modificare la distribuzione delle macchinette venditrici di alimenti e bevande nelle scuole superiori. Con buoni risultati sia come aumento delle conoscenze da parte dei ragazzi, ma anche di riduzione del peso corporeo rispetto al gruppo di controllo. La Siprec è impegnata infine nel campo della ricerca con il CNR nella rete del Nutrheff - conclude l'esperto - una rete di ricerca su alimenti funzionali e nutraceutici, cioè quelle sostanze che possono incidere in maniera positiva sulla nostra salute, intesa non solo come prevenzione, ma anche come vera e propria terapia".



Roma, 22 giu. (Adnkronos Salute) - Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesce, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridurre drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica. In vista dell'estate - ma le regole valgono per tutto l'anno - i consigli degli esperti che fanno bene al cuore. "I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec - Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie.



Roma, 22 glu. (Adnironos Salute) – Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Sipree, Socielà italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesos, frutta e verdura sono i cibil da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridure drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona stitulia fisica. In vista dell'estate – ma le regole valgono per tutto l'anno – i consiglii degli esperti che fanno bene al cuore. Il rattori alimentari rappresentano la prima cusus di infarto e costituiscono, insieme all'obestità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore – spiega Roberto Volpe, roceratore Consiglio nazionale delle rioscrohe (Cnr) e membro del Diertrivo della Siprec – Va da sè, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie. Basterebbe, ad esemplo, assumere circa 3 porzioni al glorno di ceeali integrali – come 3 o 4 fette blecontale. 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale – per ridurre il rischo di mortale. 1 retta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale – per ridurre il rischo di mortale. Incremento delle condizioni di sovrappeso o besettiti in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sovrepispa o obestità in tutto e fasco e firsi. Secondo i dati del sistema di sovrepispa o obestità in tutte le fasce o e firsi. Secondo i dati del sistema di sovrepispa o besettità intute le fasce di eta. I hambini in sovrappeso o e firsi. Socoso i l'individamente il 20,9% e 18,9%, Le precentulae di riquazzi in sovrappeso in tutte le fasce di età rappresenta invece il 12% circa. Numeri preoccupanti non solo

Basterebbe, ad esempio, assumere circa 3 porzioni al giorno di cereali integrali - come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale - per ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%". Tuttavia, negli ultimi decenni - si legge in una nota - stiamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sorveglianza Passi, dell'Istituto superiore di sanità, in Italia il 32% degli adulti di età fra i 18 e i 69 anni è in sovrappeso e l'11% obeso. I bambini in sovrappeso sono il 20,4%, quelli obesi il 9,4%, mentre le percentuali nelle bambine sono rispettivamente il 20,9% e l'8,8%. La percentuale di ragazzi in sovrappeso in tutte le fasce di età rappresenta invece il 12% circa. Numeri preoccupanti non solo per la salute pubblica, ma anche per l'onere che ricade sulla spesa sanitaria (9%, con un costo a cittadino di circa 289 euro). Solo da pochi anni l'obesità è stata riconosciuta come patologia a sé stante, nonché responsabile di altre patologie correlate, in particolare gravi eventi cardiovascolari, come infarto miocardico, scompenso cardiaco, ictus e morte improvvisa. "L'arma migliore per prevenire l'obesità è una combinazione tra un'alimentazione ipocalorica, soprattutto ipoglicidica e ipolipidica, e attività fisica - continua Volpe - da svolgere più o meno intensamente a seconda dell'età e delle condizioni fisiche. È chiaro che per un ragazzo andrà benissimo correre mentre, nel caso di un anziano, l'indicazione sarà di camminare a passo veloce. Il nuoto va, invece, sempre bene. Bisogna poi mangiare quotidianamente frutta e verdura, ridurre l'apporto di zuccheri e di grassi, preferendo quelli "buoni", i monoinsaturi e i polinsaturi, contenuti prevalentemente nell'olio extra-vergine di oliva e, rispettivamente,



in alcuni pesci e frutta secca". È necessario poi, "evitare i formaggi ad alto contenuto in lipidi - continua l'esperto togliere il grasso visibile dalle carni ed evitare quelle in cui non può essere rimosso, come wurstel, salsicce, polpette, hamburger, mortadella e salame, ad esempio. Non solo il burro, ma anche l'olio deve essere usato con moderazione, perché pur sempre costituito al 100% da grassi. È bene poi assumere pochissimi dolci che sappiamo tutti essere fatti con grassi e zuccheri, così come le bibite gassate per l'alto contenuto in zuccheri semplici". Tra le diverse strategie dietetiche efficaci nel ridurre il peso corporeo, la dieta mediterranea ha mostrato una durata più prolungata nel tempo dei risultati ottenuti. "Basti pensare che, anche quest'anno, e per sei anni consecutivi - rimarca Volpe - la dieta mediterranea ha vinto la classifica mondiale come migliore dieta. Sorprendente che a conferire la palma di miglior regime alimentare del mondo siano proprio degli esperti americani di US News. È innegabile che si tratti di una dieta varia, ricca di frutta, verdura, frutta secca, cereali integrali, alimenti che proteggono il sistema vascolare e il cuore. Ed è proprio l'ampia varietà di cibi di origine animale e soprattutto vegetale alla base della dieta mediterranea, il fondamento di un'alimentazione sana e bilanciata. Un vero "stile di vita" che dovrebbe essere seguito fin da piccoli e che si adatta perfettamente ai cicli di crescita e ai diversi indici di salute di ciascuno". Molte le iniziative messe a punto dalla Siprec per prevenire il rischio cardiovascolare grazie all'alimentazione. Tra queste, l'adesione alla Whole Grain Iniziative per diffondere la cultura dei cereali integrali. Inoltre, la Siprec aderisce alla Fondazione Dieta Mediterranea per promuovere la cultura di questo regime alimentare nelle scuole italiane e nel mondo. "Nell'ambito dello European Heart Network - spiega Volpe - abbiamo eseguito due progetti: uno in scuole italiane e slovene, dove abbiamo formato i ragazzi con i principi della dieta mediterranea, in collaborazione con alcuni registi intervenuti nelle scuole per insegnare come fare un corto, al termine del quale gli stessi ragazzi hanno poi prodotto del materiale di prevenzione cardiovascolare nell'ambito della diffusione dei messaggi tra pari". "Abbiamo poi iniziato, in contemporanea con delle scuole del Lazio, un progetto in Lituania per modificare la distribuzione delle macchinette venditrici di alimenti e bevande nelle scuole superiori. Con buoni risultati sia come aumento delle conoscenze da parte dei ragazzi, ma anche di riduzione del peso corporeo rispetto al gruppo di controllo. La Siprec è impegnata infine nel campo della ricerca con il Cnr nella rete del Nutrheff - conclude - una rete di ricerca su alimenti funzionali e nutraceutici, cioè quelle sostanze che possono incidere in maniera positiva sulla nostra salute, intesa non solo come prevenzione, ma anche come vera e propria terapia".



Pesce, frutta e verdura i cibi da preferire, evitare o ridurre drasticamente consumo di zucchero e grassi saturi Roma, 22 giu. (Adnkronos Salute) - Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesce, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridurre drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica. In vista dell'estate - ma le regole valgono per tutto l'anno - i consigli degli esperti che fanno bene al cuore. "I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec - Va da sé, dunque, che la corretta



Pesce, frutta e verdura i cibi da preferire, evitare o ridurre drasticamente consumo di zucchero e grassi saturi Roma, 22 giu. (Adnikronos Salute) - Una sana e corretta allmentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per sconglurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Sipree. Società italiana per la prevenzione cardiovascolare un'intralizata erabizata per presenvare la salute del nostro cuore e vivere in benessere sconglurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari moto gravi. Pesce, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitate o ridurre dirasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buora attività fisica. In vista dell'estate - ma le regiole valignon per tutto l'anno - i consigli degli esperti che fanno bene al cuore. Il fattori alimentari rappresentano la prima causa di Indrato e costifuscono, insieme all'obestà, cicra il 30.35% di tutte le cause di tumore- spiega Roberto Volpe, ricorcatore Consiglio nazionale delle ricorche (Onr) emembro del Direttivo della Signer- V da de, dunque che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie. Basterebbe, ad esempio, assumere cicra 3 porzioni al giorno di cercali integrali come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale - per fidure il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella onocologica del 12 % e totale del 15% "Tuttavia, negli ultimi decenni – si legge in una nota - stamo assistendo a un precocupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasoe di età. Secondo i dati del sistema di sovreglianza Passi, dell'Istituto superiore di sanità, in tatia il 32% degli adutti di età fra il 8 e 16 ganni e sovrappeso e otto il 1204%, quelli obesì il 54%. Tuntavia, negli ultimi decenni – si legge in una nota - stamo sovrappeso e otto il 118 obeso il

nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie. Basterebbe, ad esempio, assumere circa 3 porzioni al giorno di cereali integrali - come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale - per ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%". Tuttavia, negli ultimi decenni - si legge in una nota - stiamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sorveglianza Passi, dell'Istituto superiore di sanità, in Italia il 32% degli adulti di età fra i 18 e i 69 anni è in sovrappeso e l'11% obeso. I bambini in sovrappeso sono il 20,4%, quelli obesi il 9,4%, mentre le percentuali nelle bambine sono rispettivamente il 20,9% e l'8,8%. La percentuale di ragazzi in sovrappeso in tutte le fasce di età rappresenta invece il 12% circa. Numeri preoccupanti non solo per la salute pubblica, ma anche per l'onere che ricade sulla spesa sanitaria (9%, con un costo a cittadino di circa 289 euro). Solo da pochi anni l'obesità è stata riconosciuta come patologia a sé stante, nonché responsabile di altre patologie correlate, in particolare gravi eventi cardiovascolari, come infarto miocardico, scompenso cardiaco, ictus e morte improvvisa. "L'arma migliore per prevenire l'obesità è una combinazione tra un'alimentazione ipocalorica, soprattutto ipoglicidica e ipolipidica, e attività fisica - continua Volpe - da svolgere più o meno intensamente a seconda dell'età e delle condizioni fisiche. È chiaro che per un ragazzo andrà benissimo correre mentre, nel caso di un anziano, l'indicazione sarà di camminare a passo veloce. Il nuoto va, invece, sempre bene. Bisogna poi mangiare quotidianamente frutta e verdura, ridurre l'apporto





Roma, 22 giu. (Adnkronos Salute) - Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesce, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridurre drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica. In vista dell'estate - ma le regole valgono per tutto l'anno - i consigli degli esperti che fanno bene al cuore. "I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec - Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie.



Roma, 22 glu. (Adhironos Salute) - Una sana e corretta allmentazione è il primo strumento di prevenzione è cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio Importante che arriva a pozo più di un mess dalla Giornata nazionale aulla prevenzione cardiovascolare de organizzara dalla Sipres, Socialà italiana per la prevenzione cardiovascolare de organizzara dalla Sipres, Socialà italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessare scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari motot gravi. Peace, frutta e verdura sono i cibi da preferire per state bene, mentre bisogna evitare o ridurre drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona stitvità fisica: in vista dell'estate - ma le regole valgono per turto l'anno- i consigli degli esperti che fanno bene al cuore. Il stotri allimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obestià, circa il 30-55% di tutte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Diertrivo della Siprec. Va da sei, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tasseello per la prevenzione di queste gravi patologie. Bastreeble, ad esemplo, assumere circa 3 porzioni al giorno di ceesali integrali - come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale - per ridure il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % et totale del 15% Tuttevia, negli uttimi decenni - si legge in una nota - stamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeaco e obestià in tutte le fasce di eta. Secondo i delli del sistema di sovregilanza Passi, dell'istituto superiore di sanità, in Italia il 133. degli adulti di eta fra 118 e 159 anni è in sovrappeaco e 111% obeso. I hambini in sovrappeaco en el 111% obeso. I hambini in sovrappeaco el el 114 de percentuali di ricagazzi in sovrappeaco in tutte le fas

Basterebbe, ad esempio, assumere circa 3 porzioni al giorno di cereali integrali - come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale - per ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%". Tuttavia, negli ultimi decenni - si legge in una nota - stiamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sorveglianza Passi, dell'Istituto superiore di sanità, in Italia il 32% degli adulti di età fra i 18 e i 69 anni è in sovrappeso e l'11% obeso. I bambini in sovrappeso sono il 20,4%, quelli obesi il 9,4%, mentre le percentuali nelle bambine sono rispettivamente il 20,9% e l'8,8%. La percentuale di ragazzi in sovrappeso in tutte le fasce di età rappresenta invece il 12% circa. Numeri preoccupanti non solo per la salute pubblica, ma anche per l'onere che ricade sulla spesa sanitaria (9%, con un costo a cittadino di circa 289 euro). Solo da pochi anni l'obesità è stata riconosciuta come patologia a sé stante, nonché responsabile di altre patologie correlate, in particolare gravi eventi cardiovascolari, come infarto miocardico, scompenso cardiaco, ictus e morte improvvisa. "L'arma migliore per prevenire l'obesità è una combinazione tra un'alimentazione ipocalorica, soprattutto ipoglicidica e ipolipidica, e attività fisica - continua Volpe - da svolgere più o meno intensamente a seconda dell'età e delle condizioni fisiche. È chiaro che per un ragazzo andrà benissimo correre mentre, nel caso di un anziano, l'indicazione sarà di camminare a passo veloce. Il nuoto va, invece, sempre bene. Bisogna poi mangiare quotidianamente frutta e verdura, ridurre l'apporto di zuccheri e di grassi, preferendo quelli "buoni", i monoinsaturi e i polinsaturi, contenuti prevalentemente nell'olio extra-vergine di oliva e, rispettivamente,





Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesce, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridurre drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica. In vista dell'estate - ma le regole valgono per tutto l'anno - i consigli degli esperti che fanno bene al cuore. "I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec - Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie. Basterebbe, ad esempio, assumere circa 3 porzioni al giorno di



Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per socongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionate sulla pervenzione cardiovascolari organizzata dalla Siprec, Società Italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere socongiurando, o quanto meno riflardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesce, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre biscogna evitare o ridure drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica, in vista dell'estate – ma le regole valgono per tutto l'anno – i consigli degle lesperti che fanno bene al cuore. "I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infanto e costituiscono, insieme all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore – spiega Robeto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle intecne (m.) e membro del Direttivo della Siprec – Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie, Bastesebbe, ad esemplo, assumere circa 3 porzioni al giorno di cereall integrali – come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gri giasta o riso integrale – per ridure il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%". Tuttavia, negli utimi decenni – si legge in una nota – sitamo assistendo a un presocupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo i dati dei sistema di sorveglianza Passi, dell'istituto superiore di sanità, in Italia il 32% degli adulti di età fra i 10 e i 69 anni è in sovrappeso e 111% obeso. I hambini in sovrappeso del 120-4%, guelli obesi il 9,4%, mentre le percentuale di ragazzi in sovrappeso in tutte le fasce di età. Secondo i dati del racco di età rappresenta invecè il 12% cica. Numeri preoccupanti non solo

cereali integrali - come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale - per ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%". Tuttavia, negli ultimi decenni - si legge in una nota - stiamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sorveglianza Passi, dell'Istituto superiore di sanità, in Italia il 32% degli adulti di età fra i 18 e i 69 anni è in sovrappeso e l'11% obeso. I bambini in sovrappeso sono il 20,4%, quelli obesi il 9,4%, mentre le percentuali nelle bambine sono rispettivamente il 20,9% e l'8,8%. La percentuale di ragazzi in sovrappeso in tutte le fasce di età rappresenta invece il 12% circa. Numeri preoccupanti non solo per la salute pubblica, ma anche per l'onere che ricade sulla spesa sanitaria (9%, con un costo a cittadino di circa 289 euro). Solo da pochi anni l'obesità è stata riconosciuta come patologia a sé stante, nonché responsabile di altre patologie correlate, in particolare gravi eventi cardiovascolari, come infarto miocardico, scompenso cardiaco, ictus e morte improvvisa. "L'arma migliore per prevenire l'obesità è una combinazione tra un'alimentazione ipocalorica, soprattutto ipoglicidica e ipolipidica, e attività fisica - continua Volpe - da svolgere più o meno intensamente a seconda dell'età e delle condizioni fisiche. È chiaro che per un ragazzo andrà benissimo correre mentre, nel caso di un anziano, l'indicazione sarà di camminare a passo veloce. Il nuoto va, invece, sempre bene. Bisogna poi mangiare quotidianamente frutta e verdura, ridurre l'apporto di zuccheri e di grassi, preferendo quelli "buoni", i monoinsaturi e i polinsaturi, contenuti prevalentemente nell'olio extra-vergine di oliva e, rispettivamente,





(Adnkronos) - Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesce, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridurre drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica. In vista dell'estate - ma le regole valgono per tutto l'anno - i consigli degli esperti che fanno bene al cuore. "I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec -Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie. Basterebbe, ad esempio,



(Adikronos) — Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che antiva a poco più di un mese della Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesce, frutta e verdura sono i obi da preferire per state bene, mentre bisogna evitare o indurer diresticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica, in vista dell'estate — mi e regole valgono per tutto l'anno — I consigli degli esperti che fanno bene al cuore. "I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costitulacono, insieme all'obestià, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore — spiega Roberto Volpe, ricarcatore Consiglio nazionale delle ricarche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec — Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie. Bastreebbe, a desempio, assumere circa 3 porzioni al giorno di cereall integrali — come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gri di pasta o riso integrale — per ridure il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%. Tuttavia negli utilmi decenni — si leggie in una nota – sitamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo I dati dei sistema di sovregianza Passal, dell'altivo superiore di sanità, in Italia il 13% degli adutti di età far il 18 e 19 a nni te insovappeso e 111% obeso. In bambini in sovrappeso sono il 20,4%, gene precentuale di ragazzi in sovvappeso in tutte le fasce di età ranpresenta invece il 12% circa. Numeri preoccupanti non solo

assumere circa 3 porzioni al giorno di cereali integrali - come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale - per ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%". Tuttavia, negli ultimi decenni - si legge in una nota - stiamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sorveglianza Passi, dell'Istituto superiore di sanità, in Italia il 32% degli adulti di età fra i 18 e i 69 anni è in sovrappeso e l'11% obeso. I bambini in sovrappeso sono il 20,4%, quelli obesi il 9,4%, mentre le percentuali nelle bambine sono rispettivamente il 20,9% e l'8,8%. La percentuale di ragazzi in sovrappeso in tutte le fasce di età rappresenta invece il 12% circa. Numeri preoccupanti non solo per la salute pubblica, ma anche per l'onere che ricade sulla spesa sanitaria (9%, con un costo a cittadino di circa 289 euro). Solo da pochi anni l'obesità è stata riconosciuta come patologia a sé stante, nonché responsabile di altre patologie correlate, in particolare gravi eventi cardiovascolari, come infarto miocardico, scompenso cardiaco, ictus e morte improvvisa. "L'arma migliore per prevenire l'obesità è una combinazione tra un'alimentazione ipocalorica, soprattutto ipoglicidica e ipolipidica, e attività fisica - continua Volpe - da svolgere più o meno intensamente a seconda dell'età e delle condizioni fisiche. È chiaro che per un ragazzo andrà benissimo correre mentre, nel caso di un anziano, l'indicazione sarà di camminare a passo veloce. Il nuoto va, invece, sempre bene. Bisogna poi mangiare quotidianamente frutta e verdura, ridurre l'apporto di zuccheri e di grassi, preferendo quelli "buoni", i monoinsaturi e i polinsaturi, contenuti prevalentemente nell'olio extra-vergine di oliva e, rispettivamente,





Da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione Pesce, frutta e verdura i cibi da preferire, evitare o ridurre drasticamente consumo di zucchero e grassi saturi

Roma, 22 giu. (Adnkronos Salute) - Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesce, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridurre drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica. In vista dell'estate - ma le regole valgono per tutto l'anno - i consigli degli esperti che fanno bene al cuore."I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec - Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie.



Roma, 22 glu, (Adnkronos Salute) — Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messagolo Importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Sipree. Società italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Peoce, futta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridutre diresticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutro condito da una buona attività fisica. In vista dell'estate — ma le regole valgono per tutto l'anno — i consigli degli esperti che fanno bene al cuore, l'attivi alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, iniseria dilobesità, cica il 30-355. di tutte le cause di turnore — spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Car) e membro del Direttivo della Siprec — Va de sè, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi partologie. Basterebbe, ad esemplo, assumere circa 3 porzioni al giorno di cereali integgali — come 3 o 4 fette biscottato, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale — per ridure il rischio di montalità cardiovascolare del 20%, quelli onociogica del 12 % e totale del 15%. "L'uttavia, negli ultimi deconni — si legge in una nota – stiamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di ovvrappeso o obesità in tutte le fasce di eta. Secondo I dati del sistema di sorveglisanza Pasal, dell'attituto superiore di sanità, in italia il novvrappeso sono il 20.4%, quelli obesi il 9,4%, mentre le percentuali nelle bambine anno fisnettivamente il 20.9% a 18.8% il a persentuale di rassezi in sovvrappeso in

Basterebbe, ad esempio, assumere circa 3 porzioni al giorno di cereali integrali - come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale - per ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%". Tuttavia, negli ultimi decenni - si legge in una nota - stiamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sorveglianza Passi, dell'Istituto superiore di sanità, in Italia il 32% degli adulti di età fra i 18 e i 69 anni è in sovrappeso e l'11% obeso. I bambini in sovrappeso sono il 20,4%, quelli obesi il 9,4%, mentre le percentuali nelle bambine sono rispettivamente il 20,9% e l'8,8%. La percentuale di ragazzi in sovrappeso in tutte le fasce di età rappresenta invece il 12% circa. Numeri preoccupanti non solo per la salute pubblica, ma anche per l'onere che ricade sulla spesa sanitaria (9%, con un costo a cittadino di circa 289 euro). Solo da pochi anni l'obesità è stata riconosciuta come patologia a sé stante, nonché responsabile di altre patologie correlate, in particolare gravi eventi cardiovascolari, come infarto miocardico, scompenso cardiaco, ictus e morte improvvisa."L'arma migliore per prevenire l'obesità è una combinazione tra un'alimentazione ipocalorica, soprattutto ipoglicidica e ipolipidica, e attività fisica - continua Volpe - da svolgere più o meno intensamente a seconda dell'età e delle condizioni fisiche. È chiaro che per un ragazzo andrà benissimo correre mentre, nel caso di un anziano, l'indicazione sarà di camminare a passo veloce. Il nuoto va, invece, sempre bene. Bisogna poi mangiare quotidianamente frutta e verdura, ridurre l'apporto di zuccheri e di grassi, preferendo quelli "buoni", i monoinsaturi e i polinsaturi, contenuti prevalentemente nell'olio extra-vergine di oliva e, rispettivamente,





Roma, 22 giu. (Adnkronos Salute) - Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesce, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridurre drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica. In vista dell'estate - ma le regole valgono per tutto l'anno - i consigli degli esperti che fanno bene al cuore. "I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec - Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie.



Roma, 22 gilu. (Adnironos Salute) – Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornafa nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Sipree, Sociale italiana per prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivera. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivera in benessea esongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesos, frutta e verdura sono i cibil da preferire per state bene, mentre bisogna evitare o ridure drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona stitultà fisica. In vista dell'estate — ma le regole valgono per tutto l'anno – i consiglii degli depit che fanno bene al cuore. Il rattori alimentari rappresentano la prima cusus di infarto e costituiscono, insieme all'obestità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore – spiega Roberto Volpe, rofercatore Consiglio nazionale delle rioscrohe (Cnn) e membro del Direttivo della Siprec – Va da sè, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie. Bastrebbe, ad esemplo, assumere circa 3 porzioni al glorno di ceeali integrali – come 3 o 4 fette blecontale. 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale – per ridurre il rischo di mortalità corriovascolare del 20% quella oncologica del 12 % e totale del 15%. Tuttavia, negli utifini decenni – si legge in una nota – sitamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso o beseltà in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sovrepisso e obestità in tutte le fasce o eta. I hambini in sovrappeso o el 11% obeso. I hambini in sovrappeso el 11% obeso. I hambini in sovrappeso o el 11% obeso. I hamb

Basterebbe, ad esempio, assumere circa 3 porzioni al giorno di cereali integrali - come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale - per ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%". Tuttavia, negli ultimi decenni - si legge in una nota - stiamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sorveglianza Passi, dell'Istituto superiore di sanità, in Italia il 32% degli adulti di età fra i 18 e i 69 anni è in sovrappeso e l'11% obeso. I bambini in sovrappeso sono il 20,4%, quelli obesi il 9,4%, mentre le percentuali nelle bambine sono rispettivamente il 20,9% e l'8,8%. La percentuale di ragazzi in sovrappeso in tutte le fasce di età rappresenta invece il 12% circa. Numeri preoccupanti non solo per la salute pubblica, ma anche per l'onere che ricade sulla spesa sanitaria (9%, con un costo a cittadino di circa 289 euro). Solo da pochi anni l'obesità è stata riconosciuta come patologia a sé stante, nonché responsabile di altre patologie correlate, in particolare gravi eventi cardiovascolari, come infarto miocardico, scompenso cardiaco, ictus e morte improvvisa. "L'arma migliore per prevenire l'obesità è una combinazione tra un'alimentazione ipocalorica, soprattutto ipoglicidica e ipolipidica, e attività fisica - continua Volpe - da svolgere più o meno intensamente a seconda dell'età e delle condizioni fisiche. È chiaro che per un ragazzo andrà benissimo correre mentre, nel caso di un anziano, l'indicazione sarà di camminare a passo veloce. Il nuoto va, invece, sempre bene. Bisogna poi mangiare quotidianamente frutta e verdura, ridurre l'apporto di zuccheri e di grassi, preferendo quelli "buoni", i monoinsaturi e i polinsaturi, contenuti prevalentemente nell'olio extra-vergine di oliva e, rispettivamente,





Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesce, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridurre drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica. In vista dell'estate - ma le regole valgono per tutto l'anno - i consigli degli esperti che fanno bene al cuore. "I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec - Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie. Basterebbe, ad esempio, assumere circa 3 porzioni al giorno di



Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per congiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Sipree, Società Italiana per la prevenzione cardiovascolare un'intiziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessee scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolare organizzata dalla Sipree, Società Italiana per la preferire per stare bene, menter bisogna evitare o ridure drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica, in vista dell'estate - ma le regole valgono per tutto fanno - i conalgil degli esperti che fanno bene al cuore. "I fattori alimentari appresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obestrà, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, ricercatore Consigilo nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Sipree. Va da se, d'unique, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per ila prevenzione di queste giraly patologie. Basterebbe, ad esempio, assumere olica 3 pozizioni al giorno di cereali integrali - come 3 o 4 fette blacottate, 1 fetta di pane e 80 gri di pasta o riso integrale - per ridure il rischio di montelità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%. Tuttavia, negli uttimi decenni - si legge in una nota - stamo assistendo a un preoccupante incremento delle candizioni di sovrappeso e obestità in tutte le fasce di età. Secondo i dati dei sistema di sovregilanza Passi, dell'istituto superiore di santia, in Italia il 32% degli adutti di età 118 e 169 anni è in sovrappeso e l'11% obba, in Italia il 32% degli adutti di età rappresenta invece ili 12%, circa. Numeri preoccupanti non solo per la salute rappresenta invece ili 12%, circa. Numeri preoccupanti non solo per la salute

cereali integrali - come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale - per ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%". Tuttavia, negli ultimi decenni - si legge in una nota - stiamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sorveglianza Passi, dell'Istituto superiore di sanità, in Italia il 32% degli adulti di età fra i 18 e i 69 anni è in sovrappeso e l'11% obeso. I bambini in sovrappeso sono il 20,4%, quelli obesi il 9,4%, mentre le percentuali nelle bambine sono rispettivamente il 20,9% e l'8,8%. La percentuale di ragazzi in sovrappeso in tutte le fasce di età rappresenta invece il 12% circa. Numeri preoccupanti non solo per la salute pubblica, ma anche per l'onere che ricade sulla spesa sanitaria (9%, con un costo a cittadino di circa 289 euro). Solo da pochi anni l'obesità è stata riconosciuta come patologia a sé stante, nonché responsabile di altre patologie correlate, in particolare gravi eventi cardiovascolari, come infarto miocardico, scompenso cardiaco, ictus e morte improvvisa. "L'arma migliore per prevenire l'obesità è una combinazione tra un'alimentazione ipocalorica, soprattutto ipoglicidica e ipolipidica, e attività fisica - continua Volpe - da svolgere più o meno intensamente a seconda dell'età e delle condizioni fisiche. È chiaro che per un ragazzo andrà benissimo correre mentre, nel caso di un anziano, l'indicazione sarà di camminare a passo veloce. Il nuoto va, invece, sempre bene. Bisogna poi mangiare quotidianamente frutta e verdura, ridurre l'apporto di zuccheri e di grassi, preferendo quelli "buoni", i monoinsaturi e i polinsaturi, contenuti prevalentemente nell'olio extra-vergine di oliva e, rispettivamente,





Roma, 22 giu. (Adnkronos Salute) - Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesce, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridurre drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica. In vista dell'estate - ma le regole valgono per tutto l'anno - i consigli degli esperti che fanno bene al cuore. "I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec - Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie.



Roma, 22 glu. (Adnkronos Salute) - Una sana e corretta allmentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionate sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec. Società Italiana per la prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec. Società Italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessese escongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesce, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridurer diresticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica, in visita dell'estate - ma le regole valgono per tutto l'anno - i consigli degli esperi che fanno bene al cuore. "I fattori alimentari riappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obestià, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnn) e membro del Direttivo della Siprec: Va da sei, dunque, che la corretta nutrizione di li primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie. Basterebbe, ad esemplo, assumere circa 3 porzional al giorno di ceesall integrali - come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso, integrale - per ridure il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%. Tuttavia, negli ultimi decenni - si leggie in una nota - statano assistendo a un precocupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obestità in tutte le fasce di età. Secondo I dati del sistema di sovregipera vena con significamente il 20,4% quella oncologica del 12% contra di ragazzi in sovvappeso in tutte le fasce di età raporesenta invece il 12% circa. Numeri preoccupanti non solo tutte le fasce di età raporesenta invece il 12% circa. Numeri preoccupanti non solo

Basterebbe, ad esempio, assumere circa 3 porzioni al giorno di cereali integrali - come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale - per ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%". Tuttavia, negli ultimi decenni - si legge in una nota - stiamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sorveglianza Passi, dell'Istituto superiore di sanità, in Italia il 32% degli adulti di età fra i 18 e i 69 anni è in sovrappeso e l'11% obeso. I bambini in sovrappeso sono il 20,4%, quelli obesi il 9,4%, mentre le percentuali nelle bambine sono rispettivamente il 20,9% e l'8,8%. La percentuale di ragazzi in sovrappeso in tutte le fasce di età rappresenta invece il 12% circa. Numeri preoccupanti non solo per la salute pubblica, ma anche per l'onere che ricade sulla spesa sanitaria (9%, con un costo a cittadino di circa 289 euro). Solo da pochi anni l'obesità è stata riconosciuta come patologia a sé stante, nonché responsabile di altre patologie correlate, in particolare gravi eventi cardiovascolari, come infarto miocardico, scompenso cardiaco, ictus e morte improvvisa. "L'arma migliore per prevenire l'obesità è una combinazione tra un'alimentazione ipocalorica, soprattutto ipoglicidica e ipolipidica, e attività fisica - continua Volpe - da svolgere più o meno intensamente a seconda dell'età e delle condizioni fisiche. È chiaro che per un ragazzo andrà benissimo correre mentre, nel caso di un anziano, l'indicazione sarà di camminare a passo veloce. Il nuoto va, invece, sempre bene. Bisogna poi mangiare quotidianamente frutta e verdura, ridurre l'apporto di zuccheri e di grassi, preferendo quelli "buoni", i monoinsaturi e i polinsaturi, contenuti prevalentemente nell'olio extra-vergine di oliva e, rispettivamente,





Pesce, frutta e verdura i cibi da preferire, evitare o ridurre drasticamente consumo di zucchero e grassi saturi Roma, 22 giu. (Adnkronos Salute) - Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesce, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridurre drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica. In vista dell'estate - ma le regole valgono per tutto l'anno - i consigli degli esperti che fanno bene al cuore. "I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec - Va da sé, dunque, che la corretta



Pesce, frutta e verdura i cibil da preferire, evitare o ridurre drasticamente consumo di zucchero e grassi saturi Roma, 22 giu. (Adnikronos Salute) – Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolare è il primo strumento di prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Sipree, Società taliana per la prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Sipree, Società taliana per la prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Sipree, Società taliana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi, Pesce, frutta e verdura sono i doi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridure drasticamente il consumo di zuochene e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica, in vista dell'estate – ma le regole valgono per tutto farmo – i consigli degli esperti che fanno bene al cuore. Il fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obestià, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore – spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec – Va da se dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie. Basterebe, ad esemplo, assumere circa 3 porzioni al giomo di cereali integrali – corre i dure e ricerche del ricerche ricerche ridure il ricerche del ricerche per ridure il ricerche di mostalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%. Tuttavia, negli ultimi decenni – si legge in una nota – sitamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di di cardi e del carde del del consumenta e hoseità in nutre la facere di cetta Secondo i vitati nei sistema di

nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie. Basterebbe, ad esempio, assumere circa 3 porzioni al giorno di cereali integrali - come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale - per ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%". Tuttavia, negli ultimi decenni - si legge in una nota - stiamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sorveglianza Passi, dell'Istituto superiore di sanità, in Italia il 32% degli adulti di età fra i 18 e i 69 anni è in sovrappeso e l'11% obeso. I bambini in sovrappeso sono il 20,4%, quelli obesi il 9,4%, mentre le percentuali nelle bambine sono rispettivamente il 20,9% e l'8,8%. La percentuale di ragazzi in sovrappeso in tutte le fasce di età rappresenta invece il 12% circa. Numeri preoccupanti non solo per la salute pubblica, ma anche per l'onere che ricade sulla spesa sanitaria (9%, con un costo a cittadino di circa 289 euro). Solo da pochi anni l'obesità è stata riconosciuta come patologia a sé stante, nonché responsabile di altre patologie correlate, in particolare gravi eventi cardiovascolari, come infarto miocardico, scompenso cardiaco, ictus e morte improvvisa. "L'arma migliore per prevenire l'obesità è una combinazione tra un'alimentazione ipocalorica, soprattutto ipoglicidica e ipolipidica, e attività fisica - continua Volpe - da svolgere più o meno intensamente a seconda dell'età e delle condizioni fisiche. È chiaro che per un ragazzo andrà benissimo correre mentre, nel caso di un anziano, l'indicazione sarà di camminare a passo veloce. Il nuoto va, invece, sempre bene. Bisogna poi mangiare quotidianamente frutta e verdura, ridurre l'apporto





Roma, 22 giu. (Adnkronos Salute) - Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesce, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridurre drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica. In vista dell'estate - ma le regole valgono per tutto l'anno - i consigli degli esperti che fanno bene al cuore. "I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec - Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie.



Norma, 22 glu. (Adnikronos Salute) - Una sana e corretta allmentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messagglo importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società Italiana per la prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società Italiana per la prevenzione cardiovascolare. Urriiniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Peace, frutta e verdura sono i obi da preferrie per stare bere, mentre bisogna evitare o indure drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona stitvità fisica: in vista dell'estate - ma le regole valgono per tutto i fanno - i consigli degli esperti che fanno bene al cuore. Il rattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obestità, cica il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, ratori cardiovascolare de espera protognale delle discrete. (Cnr) e membro del Diertrivo della Siprec. Va da se dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste previ patologie. Bastreetbue, ad esemplo, assumere circa 3 porzioni al giorno di cereali integrali - come 3 o 4 fette biacottate, 1 ferta di pane e 80 gri di pasta o riso integrale - per ridurre il riscino di mortali cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%. Tuttavia, negli utitni decenni - si legge in una nota - stamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di overappeso e obesità in tutto e fasce di ca. Secondo i dati del sistema di sovveginanza Passi, dell'istituto superiore di sanità, in Italia il. 18 ani in la negrana per e il 11% obesen il hambini

Basterebbe, ad esempio, assumere circa 3 porzioni al giorno di cereali integrali - come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale - per ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%". Tuttavia, negli ultimi decenni - si legge in una nota - stiamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sorveglianza Passi, dell'Istituto superiore di sanità, in Italia il 32% degli adulti di età fra i 18 e i 69 anni è in sovrappeso e l'11% obeso. I bambini in sovrappeso sono il 20,4%, quelli obesi il 9,4%, mentre le percentuali nelle bambine sono rispettivamente il 20,9% e l'8,8%. La percentuale di ragazzi in sovrappeso in tutte le fasce di età rappresenta invece il 12% circa. Numeri preoccupanti non solo per la salute pubblica, ma anche per l'onere che ricade sulla spesa sanitaria (9%, con un costo a cittadino di circa 289 euro). Solo da pochi anni l'obesità è stata riconosciuta come patologia a sé stante, nonché responsabile di altre patologie correlate, in particolare gravi eventi cardiovascolari, come infarto miocardico, scompenso cardiaco, ictus e morte improvvisa. "L'arma migliore per prevenire l'obesità è una combinazione tra un'alimentazione ipocalorica, soprattutto ipoglicidica e ipolipidica, e attività fisica - continua Volpe - da svolgere più o meno intensamente a seconda dell'età e delle condizioni fisiche. È chiaro che per un ragazzo andrà benissimo correre mentre, nel caso di un anziano, l'indicazione sarà di camminare a passo veloce. Il nuoto va, invece, sempre bene. Bisogna poi mangiare quotidianamente frutta e verdura, ridurre l'apporto di zuccheri e di grassi, preferendo quelli "buoni", i monoinsaturi e i polinsaturi, contenuti prevalentemente nell'olio extra-vergine di oliva e, rispettivamente,





Sign in / Join By adnkronos 22 Giugno 2023 (Adnkronos) - Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesce, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridurre drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica. In vista dell'estate ma le regole valgono per tutto l'anno - i consigli degli esperti che fanno bene al cuore. "I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec - Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie.



06/22/2003 17:16

Meta Time
Sign in / Join By adnkronos 22 Giuppo 2023 (Adnkronos) – Una sana e corretta
alimentazione è il primo atrumento di prevenzione e cura per econgiurare le
patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che artiva a poco più di un
mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla
Siprec, Società italiama per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata
per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o
quanto meno ritardando, sventi cardiovascolari molto gravi. Pesco, frutta e verdura
sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridure
riasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il lutto condito da una buona
attività fisica. In vista dell'estate – ma le regole valgono per tutro l'anno – i consigli
degli esperi tel consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona
attività fisica. In vista dell'estate – ma le regole valgono per tutro l'anno – i consigli
degli esperi che fanno bene al cuore. Il fattori alimentari rappresentano la prima
causa di infarto e costifuiscono, insieme all'obestità, circa il 30-35% di tutte le cause
di tumore – splega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle fricarche
(Cnr.) e membro del Direttivo della Siprec – Va da sé, dunque, che la corretta
nutrizione è il primo fondamentelle bassello per la prevenzione di queste gravi
patologie. Bastrebbe, ad esemplo, assumere circa 3 porziona il giorno di cerali
integrali – come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gri di pasta o riso
integrali – per ridure il rischio di montalità cardiovascolare del 20%, quella
oncologica del 12 % e totale del 15%. Tuttavia, negli ultimi decenni – si legge li
nua nota – staimo assistendo a un precocupante incremento delle condizioni di
sovrappeso e obestilà in tutte le fasce di età. Secondo I dati del sistema di
raveglianza Passi, dell'istritto superiore di eanità, in fitalia il 32% degli adutti di età
fra i 18 e i 69 anni è in sovrappeso e i 111%

Basterebbe, ad esempio, assumere circa 3 porzioni al giorno di cereali integrali - come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale - per ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%". Tuttavia, negli ultimi decenni - si legge in una nota - stiamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sorveglianza Passi, dell'Istituto superiore di sanità, in Italia il 32% degli adulti di età fra i 18 e i 69 anni è in sovrappeso e l'11% obeso. I bambini in sovrappeso sono il 20,4%, quelli obesi il 9,4%, mentre le percentuali nelle bambine sono rispettivamente il 20,9% e l'8,8%. La percentuale di ragazzi in sovrappeso in tutte le fasce di età rappresenta invece il 12% circa. Numeri preoccupanti non solo per la salute pubblica, ma anche per l'onere che ricade sulla spesa sanitaria (9%, con un costo a cittadino di circa 289 euro). Solo da pochi anni l'obesità è stata riconosciuta come patologia a sé stante, nonché responsabile di altre patologie correlate, in particolare gravi eventi cardiovascolari, come infarto miocardico, scompenso cardiaco, ictus e morte improvvisa. "L'arma migliore per prevenire l'obesità è una combinazione tra un'alimentazione ipocalorica, soprattutto ipoglicidica e ipolipidica, e attività fisica - continua Volpe - da svolgere più o meno intensamente a seconda dell'età e delle condizioni fisiche. È chiaro che per un ragazzo andrà benissimo correre mentre, nel caso di un anziano, l'indicazione sarà di camminare a passo veloce. Il nuoto va, invece, sempre bene. Bisogna poi mangiare quotidianamente frutta e verdura, ridurre l'apporto di zuccheri e di grassi, preferendo quelli "buoni", i monoinsaturi e i polinsaturi, contenuti prevalentemente



nell'olio extra-vergine di oliva e, rispettivamente, in alcuni pesci e frutta secca". È necessario poi, "evitare i formaggi ad alto contenuto in lipidi - continua l'esperto - togliere il grasso visibile dalle carni ed evitare quelle in cui non può essere rimosso, come wurstel, salsicce, polpette, hamburger, mortadella e salame, ad esempio. Non solo il burro, ma anche l'olio deve essere usato con moderazione, perché pur sempre costituito al 100% da grassi. È bene poi assumere pochissimi dolci che sappiamo tutti essere fatti con grassi e zuccheri, così come le bibite gassate per l'alto contenuto in zuccheri semplici". Tra le diverse strategie dietetiche efficaci nel ridurre il peso corporeo, la dieta mediterranea ha mostrato una durata più prolungata nel tempo dei risultati ottenuti. "Basti pensare che, anche quest'anno, e per sei anni consecutivi - rimarca Volpe - la dieta mediterranea ha vinto la classifica mondiale come migliore dieta. Sorprendente che a conferire la palma di miglior regime alimentare del mondo siano proprio degli esperti americani di US News. È innegabile che si tratti di una dieta varia, ricca di frutta, verdura, frutta secca, cereali integrali, alimenti che proteggono il sistema vascolare e il cuore. Ed è proprio l'ampia varietà di cibi di origine animale e soprattutto vegetale alla base della dieta mediterranea, il fondamento di un'alimentazione sana e bilanciata. Un vero "stile di vita" che dovrebbe essere seguito fin da piccoli e che si adatta perfettamente ai cicli di crescita e ai diversi indici di salute di ciascuno". Molte le iniziative messe a punto dalla Siprec per prevenire il rischio cardiovascolare grazie all'alimentazione. Tra queste, l'adesione alla Whole Grain Iniziative per diffondere la cultura dei cereali integrali. Inoltre, la Siprec aderisce alla Fondazione Dieta Mediterranea per promuovere la cultura di questo regime alimentare nelle scuole italiane e nel mondo. "Nell'ambito dello European Heart Network - spiega Volpe - abbiamo eseguito due progetti: uno in scuole italiane e slovene, dove abbiamo formato i ragazzi con i principi della dieta mediterranea, in collaborazione con alcuni registi intervenuti nelle scuole per insegnare come fare un corto, al termine del quale gli stessi ragazzi hanno poi prodotto del materiale di prevenzione cardiovascolare nell'ambito della diffusione dei messaggi tra pari". "Abbiamo poi iniziato, in contemporanea con delle scuole del Lazio, un progetto in Lituania per modificare la distribuzione delle macchinette venditrici di alimenti e bevande nelle scuole superiori. Con buoni risultati sia come aumento delle conoscenze da parte dei ragazzi, ma anche di riduzione del peso corporeo rispetto al gruppo di controllo. La Siprec è impegnata infine nel campo della ricerca con il Cnr nella rete del Nutrheff - conclude - una rete di ricerca su alimenti funzionali e nutraceutici, cioè quelle sostanze che possono incidere in maniera positiva sulla nostra salute, intesa non solo come prevenzione, ma anche come vera e propria terapia". -salutewebinfo@adnkronos.com (Web Info) (Adnkronos) - Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesce, frutta e verdura



sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridurre drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica. In vista dell'estate - ma le regole valgono per tutto l'anno - i consigli degli esperti che fanno bene al cuore. "I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec - Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie. Basterebbe, ad esempio, assumere circa 3 porzioni al giorno di cereali integrali - come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale - per ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%". Tuttavia, negli ultimi decenni - si legge in una nota - stiamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sorveglianza Passi, dell'Istituto superiore di sanità, in Italia il 32% degli adulti di età fra i 18 e i 69 anni è in sovrappeso e l'11% obeso. I bambini in sovrappeso sono il 20,4%, quelli obesi il 9,4%, mentre le percentuali nelle bambine sono rispettivamente il 20,9% e l'8,8%. La percentuale di ragazzi in sovrappeso in tutte le fasce di età rappresenta invece il 12% circa. Numeri preoccupanti non solo per la salute pubblica, ma anche per l'onere che ricade sulla spesa sanitaria (9%, con un costo a cittadino di circa 289 euro). Solo da pochi anni l'obesità è stata riconosciuta come patologia a sé stante, nonché responsabile di altre patologie correlate, in particolare gravi eventi cardiovascolari, come infarto miocardico, scompenso cardiaco, ictus e morte improvvisa. "L'arma migliore per prevenire l'obesità è una combinazione tra un'alimentazione ipocalorica, soprattutto ipoglicidica e ipolipidica, e attività fisica - continua Volpe - da svolgere più o meno intensamente a seconda dell'età e delle condizioni fisiche. È chiaro che per un ragazzo andrà benissimo correre mentre, nel caso di un anziano, l'indicazione sarà di camminare a passo veloce. Il nuoto va, invece, sempre bene. Bisogna poi mangiare quotidianamente frutta e verdura, ridurre l'apporto di zuccheri e di grassi, preferendo quelli "buoni", i monoinsaturi e i polinsaturi, contenuti prevalentemente nell'olio extra-vergine di oliva e, rispettivamente, in alcuni pesci e frutta secca". È necessario poi, "evitare i formaggi ad alto contenuto in lipidi continua l'esperto - togliere il grasso visibile dalle carni ed evitare quelle in cui non può essere rimosso, come wurstel, salsicce, polpette, hamburger, mortadella e salame, ad esempio. Non solo il burro, ma anche l'olio deve essere usato con moderazione, perché pur sempre costituito al 100% da grassi. È bene poi assumere pochissimi dolci che sappiamo tutti essere fatti con grassi e zuccheri, così come le bibite gassate per l'alto contenuto in zuccheri semplici". Tra le diverse strategie dietetiche efficaci nel ridurre il peso corporeo, la dieta mediterranea ha mostrato una durata più prolungata nel tempo dei risultati ottenuti. "Basti pensare che, anche quest'anno, e per sei anni consecutivi - rimarca Volpe - la dieta mediterranea ha vinto la classifica mondiale come migliore dieta. Sorprendente che a conferire la palma di miglior regime alimentare del mondo siano proprio degli esperti americani di US News. È innegabile che si tratti di



una dieta varia, ricca di frutta, verdura, frutta secca, cereali integrali, alimenti che proteggono il sistema vascolare e il cuore. Ed è proprio l'ampia varietà di cibi di origine animale e soprattutto vegetale alla base della dieta mediterranea, il fondamento di un'alimentazione sana e bilanciata. Un vero "stile di vita" che dovrebbe essere seguito fin da piccoli e che si adatta perfettamente ai cicli di crescita e ai diversi indici di salute di ciascuno". Molte le iniziative messe a punto dalla Siprec per prevenire il rischio cardiovascolare grazie all'alimentazione. Tra queste, l'adesione alla Whole Grain Iniziative per diffondere la cultura dei cereali integrali. Inoltre, la Siprec aderisce alla Fondazione Dieta Mediterranea per promuovere la cultura di questo regime alimentare nelle scuole italiane e nel mondo. "Nell'ambito dello European Heart Network - spiega Volpe - abbiamo eseguito due progetti: uno in scuole italiane e slovene, dove abbiamo formato i ragazzi con i principi della dieta mediterranea, in collaborazione con alcuni registi intervenuti nelle scuole per insegnare come fare un corto, al termine del quale gli stessi ragazzi hanno poi prodotto del materiale di prevenzione cardiovascolare nell'ambito della diffusione dei messaggi tra pari". "Abbiamo poi iniziato, in contemporanea con delle scuole del Lazio, un progetto in Lituania per modificare la distribuzione delle macchinette venditrici di alimenti e bevande nelle scuole superiori. Con buoni risultati sia come aumento delle conoscenze da parte dei ragazzi, ma anche di riduzione del peso corporeo rispetto al gruppo di controllo. La Siprec è impegnata infine nel campo della ricerca con il Cnr nella rete del Nutrheff - conclude - una rete di ricerca su alimenti funzionali e nutraceutici, cioè quelle sostanze che possono incidere in maniera positiva sulla nostra salute, intesa non solo come prevenzione, ma anche come vera e propria terapia". salutewebinfo@adnkronos.com (Web Info) Previous article Medicina, Bonanni (UniFi): "Per virus sinciziale ogni anno 16mila bimbi in ospedale" Next article Tumori, Ai per predire efficacia trattamento, al via studio clinico.



"I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec - Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie. Basterebbe, ad esempio, assumere circa 3 porzioni al giorno di cereali integrali - come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale - per ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%". Tuttavia, negli ultimi decenni - si legge in una nota - stiamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sorveglianza Passi, dell'Istituto superiore di sanità, in Italia il 32% degli adulti di età fra i 18 e i 69 anni è in sovrappeso e l'11% obeso. I bambini in sovrappeso sono il 20,4%, quelli obesi il 9,4%, mentre le percentuali nelle bambine sono rispettivamente il 20,9% e l'8,8%. La percentuale di ragazzi in sovrappeso in tutte le fasce di età rappresenta invece il 12% circa. Numeri



06/22/2023 17:31

"I fattori allimentari rappresentano la prima causa di Infarto e costituiscono, insieme all'obesità, circa il 30:35% di tutte le cause di tumore – spiega Roberto Volpo, incieratore Consiglio nazionale delle ricerche (Cni) e membro del Diettifo della Siprec – Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale sassello per la prevenzione di queste gravi pottogice. Bastreebe, a de esemplo, assumere circa 3 porzioni al giorno di cereali integrail – corne 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gri di pasta o risco integrale – per ridure il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella onoclogica del 12 % e totale del 15½". Tuttavia, negli ultimi decenni – si legge in una nota – stiamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeeso e obesità in tume le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sovveglianza Pasai, dell'attutto superiore di santà, in fialia 132% degli adutti di età fra i 18 e 199 ami è in sovrappeeso e 111% obeso. I barribrii in sovrappeeso sono il 20,4%, quello di besi il 9,4%, mentre le percentuale di ragazzi in sovrappeeso in tutte le fasce di età rappresenta invece il 12% circa. Numeri preoccupanti non solo per la salute pubblica, ma anche per fonere che ricade sulta spesa pastirata (9%, con un costo a cittadino di circa 289 euro). Solo da pochi anni fobesità è stata riconosciuta come pattologia as é stante, nonché responsabile di altre patiogie correlate, in particolare gravi eventi cardiovascolari, come infarto miocardico, scompenso cardiaco, tetus e morte improvvisa, "L'ama migliore per prevenire l'obesità è una combinazione tra urialimentazione ipocalorica, sporatutto lopoglidicia e lopolipidica, e attività fisica – continua volpe – da svolgere più o meno intensamente a seconda dell'etta è edie condizioni fisiche. È chiaro che per un ragazzo andrà benissimo corree mentre, nel caso di un anziano, l'indicazione sarà di camminare a passo velore. Il nuoto va, Invece, sempre bene. Bisogna poi

preoccupanti non solo per la salute pubblica, ma anche per l'onere che ricade sulla spesa sanitaria (9%, con un costo a cittadino di circa 289 euro). Solo da pochi anni l'obesità è stata riconosciuta come patologia a sé stante, nonché responsabile di altre patologie correlate, in particolare gravi eventi cardiovascolari, come infarto miocardico, scompenso cardiaco, ictus e morte improvvisa. "L'arma migliore per prevenire l'obesità è una combinazione tra un'alimentazione ipocalorica, soprattutto ipoglicidica e ipolipidica, e attività fisica - continua Volpe - da svolgere più o meno intensamente a seconda dell'età e delle condizioni fisiche. È chiaro che per un ragazzo andrà benissimo correre mentre, nel caso di un anziano, l'indicazione sarà di camminare a passo veloce. Il nuoto va, invece, sempre bene. Bisogna poi mangiare quotidianamente frutta e verdura, ridurre l'apporto di zuccheri e di grassi, preferendo quelli "buoni", i monoinsaturi e i polinsaturi, contenuti prevalentemente nell'olio extra-vergine di oliva e, rispettivamente, in alcuni pesci e frutta secca". È necessario poi, "evitare i formaggi ad alto contenuto in lipidi continua l'esperto - togliere il grasso visibile dalle carni ed evitare quelle in cui non può essere rimosso, come wurstel, salsicce, polpette, hamburger, mortadella e salame, ad esempio. Non solo il burro, ma anche l'olio deve essere usato con moderazione, perché pur sempre costituito al 100% da grassi. È bene poi assumere pochissimi dolci che sappiamo tutti essere fatti con grassi e zuccheri, così come le bibite gassate per l'alto contenuto in zuccheri semplici". Tra le diverse strategie dietetiche efficaci nel ridurre il peso corporeo, la dieta mediterranea ha mostrato una durata più prolungata nel tempo dei risultati ottenuti. "Basti pensare che, anche quest'anno, e



per sei anni consecutivi - rimarca Volpe - la dieta mediterranea ha vinto la classifica mondiale come migliore dieta. Sorprendente che a conferire la palma di miglior regime alimentare del mondo siano proprio degli esperti americani di US News. È innegabile che si tratti di una dieta varia, ricca di frutta, verdura, frutta secca, cereali integrali, alimenti che proteggono il sistema vascolare e il cuore. Ed è proprio l'ampia varietà di cibi di origine animale e soprattutto vegetale alla base della dieta mediterranea, il fondamento di un'alimentazione sana e bilanciata. Un vero "stile di vita" che dovrebbe essere seguito fin da piccoli e che si adatta perfettamente ai cicli di crescita e ai diversi indici di salute di ciascuno". Molte le iniziative messe a punto dalla Siprec per prevenire il rischio cardiovascolare grazie all'alimentazione. Tra queste, l'adesione alla Whole Grain Iniziative per diffondere la cultura dei cereali integrali. Inoltre, la Siprec aderisce alla Fondazione Dieta Mediterranea per promuovere la cultura di questo regime alimentare nelle scuole italiane e nel mondo. "Nell'ambito dello European Heart Network - spiega Volpe - abbiamo eseguito due progetti: uno in scuole italiane e slovene, dove abbiamo formato i ragazzi con i principi della dieta mediterranea, in collaborazione con alcuni registi intervenuti nelle scuole per insegnare come fare un corto, al termine del quale gli stessi ragazzi hanno poi prodotto del materiale di prevenzione cardiovascolare nell'ambito della diffusione dei messaggi tra pari". "Abbiamo poi iniziato, in contemporanea con delle scuole del Lazio, un progetto in Lituania per modificare la distribuzione delle macchinette venditrici di alimenti e bevande nelle scuole superiori. Con buoni risultati sia come aumento delle conoscenze da parte dei ragazzi, ma anche di riduzione del peso corporeo rispetto al gruppo di controllo. La Siprec è impegnata infine nel campo della ricerca con il Cnr nella rete del Nutrheff conclude - una rete di ricerca su alimenti funzionali e nutraceutici, cioè quelle sostanze che possono incidere in maniera positiva sulla nostra salute, intesa non solo come prevenzione, ma anche come vera e propria terapia".



(Adnkronos) - Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesce, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridurre drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica. In vista dell'estate - ma le regole valgono per tutto l'anno - i consigli degli esperti che fanno bene al cuore. "I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec -Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie. Basterebbe, ad esempio,



(Adikronos) — Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che antiva a poco più di un mese della Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesce, frutta e verdura sono i obi da preferire per state bene, mentre bisogna evitare o indurer diresticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica, in vista dell'estate — mi e regole valgono per tutto l'anno — I consigli degli esperti che fanno bene al cuore. "I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costitulacono, insieme all'obestià, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore — spiega Roberto Volpe, ricarcatore Consiglio nazionale delle ricarche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec — Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie. Bastreebbe, a desempio, assumere circa 3 porzioni al giorno di cereall integrali — come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gri di pasta o riso integrale — per ridure il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%. Tuttavia negli utilmi decenni - si leggie in una nota – sitamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo I dati dei sistema di sovvegianza Passi, dell'altivo superiore di sanità, in Italia il 11 sovrappeso sono il 20,4%, genera e percentuale di ragazzi in sovvappeso in tutte le fasce di età ranpresenta invece il 12% cieca. Numeri preoccupanti non solo

assumere circa 3 porzioni al giorno di cereali integrali - come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale - per ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%". Tuttavia, negli ultimi decenni - si legge in una nota - stiamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sorveglianza Passi, dell'Istituto superiore di sanità, in Italia il 32% degli adulti di età fra i 18 e i 69 anni è in sovrappeso e l'11% obeso. I bambini in sovrappeso sono il 20,4%, quelli obesi il 9,4%, mentre le percentuali nelle bambine sono rispettivamente il 20,9% e l'8,8%. La percentuale di ragazzi in sovrappeso in tutte le fasce di età rappresenta invece il 12% circa. Numeri preoccupanti non solo per la salute pubblica, ma anche per l'onere che ricade sulla spesa sanitaria (9%, con un costo a cittadino di circa 289 euro). Solo da pochi anni l'obesità è stata riconosciuta come patologia a sé stante, nonché responsabile di altre patologie correlate, in particolare gravi eventi cardiovascolari, come infarto miocardico, scompenso cardiaco, ictus e morte improvvisa. "L'arma migliore per prevenire l'obesità è una combinazione tra un'alimentazione ipocalorica, soprattutto ipoglicidica e ipolipidica, e attività fisica - continua Volpe - da svolgere più o meno intensamente a seconda dell'età e delle condizioni fisiche. È chiaro che per un ragazzo andrà benissimo correre mentre, nel caso di un anziano, l'indicazione sarà di camminare a passo veloce. Il nuoto va, invece, sempre bene. Bisogna poi mangiare quotidianamente frutta e verdura, ridurre l'apporto di zuccheri e di grassi, preferendo quelli "buoni", i monoinsaturi e i polinsaturi, contenuti prevalentemente nell'olio extra-vergine di oliva e, rispettivamente,





(Adnkronos) - Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesce, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridurre drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica. In vista dell'estate - ma le regole valgono per tutto l'anno - i consigli degli esperti che fanno bene al cuore. "I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec -Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie. Basterebbe, ad esempio,



(Adikronos) — Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che antiva a poco più di un mese della Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanti omeno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesce, frutta e verdura sono i obi da preferire per state bene, mentre bisogna evitare o indurer diresticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica, in vista dell'estate — mi e regole valgono per tutto l'anno — I consigli degli esperti che fanno bene al cuore. "I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costitulacono, insieme all'obestià, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore — spiega Roberto Volpe, ricarcatore Consiglio nazionale delle ricarche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec — Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie. Bastreebbe, a desempio, assumere circa 3 porzioni al giorno di cereall integrali — come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gri di pasta o riso integrale — per ridure il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%. Tuttavia negli utilmi decenni - si leggie in una nota – sitamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo I dati dei sistema di sovvegianza Passi, dell'altito superiore di sanità, in Italia il 13% heggi aldutti di età far il 18 e 19 anni e in sovrappeso e 111% obeso. In lambini in sovrappeso sono il 20,4%, genero e il 11% obeso. In lambini in sovrappeso sono il 20,4% e genero e il 11% obeso. In lambini in sovrappeso del età ranpresenta invece il 12% circa. Numeri preoccupanti non solo

assumere circa 3 porzioni al giorno di cereali integrali - come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale - per ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%". Tuttavia, negli ultimi decenni - si legge in una nota - stiamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sorveglianza Passi, dell'Istituto superiore di sanità, in Italia il 32% degli adulti di età fra i 18 e i 69 anni è in sovrappeso e l'11% obeso. I bambini in sovrappeso sono il 20,4%, quelli obesi il 9,4%, mentre le percentuali nelle bambine sono rispettivamente il 20,9% e l'8,8%. La percentuale di ragazzi in sovrappeso in tutte le fasce di età rappresenta invece il 12% circa. Numeri preoccupanti non solo per la salute pubblica, ma anche per l'onere che ricade sulla spesa sanitaria (9%, con un costo a cittadino di circa 289 euro). Solo da pochi anni l'obesità è stata riconosciuta come patologia a sé stante, nonché responsabile di altre patologie correlate, in particolare gravi eventi cardiovascolari, come infarto miocardico, scompenso cardiaco, ictus e morte improvvisa. "L'arma migliore per prevenire l'obesità è una combinazione tra un'alimentazione ipocalorica, soprattutto ipoglicidica e ipolipidica, e attività fisica - continua Volpe - da svolgere più o meno intensamente a seconda dell'età e delle condizioni fisiche. È chiaro che per un ragazzo andrà benissimo correre mentre, nel caso di un anziano, l'indicazione sarà di camminare a passo veloce. Il nuoto va, invece, sempre bene. Bisogna poi mangiare quotidianamente frutta e verdura, ridurre l'apporto di zuccheri e di grassi, preferendo quelli "buoni", i monoinsaturi e i polinsaturi, contenuti prevalentemente nell'olio extra-vergine di oliva e, rispettivamente,





(Adnkronos) - Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesce, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridurre drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica. In vista dell'estate - ma le regole valgono per tutto l'anno - i consigli degli esperti che fanno bene al cuore. "I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec -Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie. Basterebbe, ad esempio,



(Adikronos) — Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che antiva a poco più di un mese della Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesce, frutta e verdura sono i obi da preferire per state bene, mentre bisogna evitare o indurer diresticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica, in vista dell'estate — mi e regole valgono per tutto l'anno — I consigli degli esperti che fanno bene al cuore. "I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costitulacono, insieme all'obestià, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore — spiega Roberto Volpe, ricarcatore Consiglio nazionale delle ricarche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec — Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie. Bastreebbe, a desempio, assumere circa 3 porzioni al giorno di cereall integrali — come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gri di pasta o riso integrale — per ridure il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%. Tuttavia negli utilmi deleconti – si leggie in una nota – sitamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo I dati dei sistema di sovvegianza Passi, dell'altivo superiore di sanità, in Italia il 1 si sovrappeso sono il 20,4%, gene il nos ovappeso e precentuale di ragazzi in sovvappeso in tutte le fasce di età ranpresenta invece il 12% ceso. Il hambini in sovrappeso di di di di da far il 18 e 19 anni e in sovappeso e primo contranti non solo

assumere circa 3 porzioni al giorno di cereali integrali - come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale - per ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%". Tuttavia, negli ultimi decenni - si legge in una nota - stiamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sorveglianza Passi, dell'Istituto superiore di sanità, in Italia il 32% degli adulti di età fra i 18 e i 69 anni è in sovrappeso e l'11% obeso. I bambini in sovrappeso sono il 20,4%, quelli obesi il 9,4%, mentre le percentuali nelle bambine sono rispettivamente il 20,9% e l'8,8%. La percentuale di ragazzi in sovrappeso in tutte le fasce di età rappresenta invece il 12% circa. Numeri preoccupanti non solo per la salute pubblica, ma anche per l'onere che ricade sulla spesa sanitaria (9%, con un costo a cittadino di circa 289 euro). Solo da pochi anni l'obesità è stata riconosciuta come patologia a sé stante, nonché responsabile di altre patologie correlate, in particolare gravi eventi cardiovascolari, come infarto miocardico, scompenso cardiaco, ictus e morte improvvisa. "L'arma migliore per prevenire l'obesità è una combinazione tra un'alimentazione ipocalorica, soprattutto ipoglicidica e ipolipidica, e attività fisica - continua Volpe - da svolgere più o meno intensamente a seconda dell'età e delle condizioni fisiche. È chiaro che per un ragazzo andrà benissimo correre mentre, nel caso di un anziano, l'indicazione sarà di camminare a passo veloce. Il nuoto va, invece, sempre bene. Bisogna poi mangiare quotidianamente frutta e verdura, ridurre l'apporto di zuccheri e di grassi, preferendo quelli "buoni", i monoinsaturi e i polinsaturi, contenuti prevalentemente nell'olio extra-vergine di oliva e, rispettivamente,





SIPREC: la prevenzione cardiovascolare comincia a tavola

La Società Italiana per la Prevenzione Cardiovascolare (SIPREC) ribadisce l'importanza di un regime alimentare sano e bilanciato, sottolineando i vantaggi

Folco Claudi

La Società Italiana per la Prevenzione Cardiovascolare (SIPREC) ribadisce l'importanza di un regime alimentare sano e bilanciato, sottolineando i vantaggi della dieta mediterranea L'Istituto superiore di Sanità stima che nel nostro Paese il sovrappeso riguardi il 32% dei soggetti adulti, l'obesità l'11%. Se poi si guarda alla popolazione infantile, il 20,4% maschi e il 20,9% sono in sovrappeso, con l'obesità attestata al 9,4%, tra i maschi e al 8,8% tra le femmine. Sono cifre che destano allarme, per l'enorme impatto - attuale e futuro - che queste condizioni hanno sulla salute, soprattutto di cuore e vasi. Se ne è parlato recentemente in occasione della Giornata Nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Società Italiana per la Prevenzione Cardiovascolare (SIPREC). Dieta sana ed esercizio fisico cardini della prevenzione Il professor Roberto Volpe, ricercatore Consiglio Nazionale delle Ricerche (CNR) e membro del Direttivo della SIPREC, ha spiegato: i fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore; va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello



La societa Indiana pier la Prevenione Carinovacolare (EMPRIC) (Indiano) importanta di un regime La societa Indiana per la Prevenione Carinovacolare (EMPRIC) (Indiano) importanta di un regime L'Editorio importore di Statidi siluito, de hei clusto I) heme il averappens primarelli 2,524 dei soogetti ambiti, Fobenisi I-11%, Se poi si quartia alla populazione infantila, il 20,4% missichi el 20,9% sono in sevrappens, co [obenisi attential al 0,4%, tra i meschi e al 0,6% tra le forminuo.

Dieta sana ed esercizio fisico cardini della prevenzione

B professor Roberto Volue, ricercatore Compute Nazionale della Ricerche (CNR) e membro del Direttino.

SPREC, ha splegato.

I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituisvano, insieme all'obesità, circa il 30-378 di tutto io cause di tumore, va da se, dunque, che la corretta nutrizione è il

La micromandazioni darili nercedi ner correspondiera a stili di sita cono comen la statos. Un infetti chaditati

l'arma migliore per preventre l'obesità è una combinazione tra un'alimentazione ipacaierica, seprattutto pogliciatea e apoliphica, e attività fisica da evolgere più o meno intensamente a constituto dell'este dell'est

E chiaro che per un ragazzo andrà benissimo correre - precisa Valpe - mentre, nel casa di un anziano. Indicazione sara di camminare a passo veloca. Il nosto va invece, sempre bene. Bisagna pei mangiare

per la prevenzione di queste gravi patologie. Basterebbe, ad esempio, assumere circa 3 porzioni al giorno di cereali integrali come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale per ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12% e totale del 15%. Le raccomandazioni degli esperti per correggere dieta e stili di vita sono sempre le stesse. Ha infatti ribadito Volpe: l'arma migliore per prevenire l'obesità è una combinazione tra un'alimentazione ipocalorica, soprattutto ipoglicidica e ipolipidica, e attività fisica da svolgere più o meno intensamente a seconda dell'età e delle condizioni fisiche È chiaro che per un ragazzo andrà benissimo correre precisa Volpe mentre, nel caso di un anziano, l'indicazione sarà di camminare a passo veloce. Il nuoto va, invece, sempre bene. Bisogna poi mangiare quotidianamente frutta e verdura, ridurre l'apporto di zuccheri e di grassi, preferendo quelli 'buoni', i monoinsaturi e i polinsaturi, contenuti prevalentemente nell'olio extra-vergine di oliva e, rispettivamente, in alcuni pesci e frutta secca. È necessario poi, evitare i formaggi ad alto contenuto in lipidi, togliere il grasso visibile dalle carni ed evitare quelle in cui non può essere rimosso, come wurstel, salsicce, polpette, hamburger, mortadella e salame, per esempio. Non solo il burro, ma anche l'olio deve essere usato con moderazione, perché pur sempre costituito al 100% da grassi. È bene poi assumere pochissimi dolci che sappiamo tutti essere fatti con grassi e zuccheri, così come le bibite gassate per l'alto contenuto in zuccheri semplici.' Dieta mediterranea punto di riferimento internazionale L'obiettivo di ridurre il peso corporeo si può perseguire con la dieta mediterranea.



che da anni vince la classifica mondiale della migliore dieta, secondo gli esperti americani. Ha aggiunto Volpe su questo punto: È innegabile che si tratti di una dieta varia, ricca di frutta, verdura, frutta secca, cereali integrali, alimenti che proteggono il sistema vascolare e il cuore. Ed è proprio l'ampia varietà di cibi di origine animale e soprattutto vegetale alla base della dieta mediterranea, il fondamento di un'alimentazione sana e bilanciata. Un vero 'stile di vita' che dovrebbe essere seguito fin da piccoli e che si adatta perfettamente ai cicli di crescita e ai diversi indici di salute di ciascuno'. Per diffondere una cultura della corretta alimentazione, la Siprec ha aderito alla Whole Grain Iniziative, focalizzata sul consumo dei cereali integrali, e alla Fondazione Dieta Mediterranea. La Società ha inoltre avviato collaborazioni a diversi progetti, per esempio per modificare gli alimenti distribuiti con le macchinette automatiche nelle scuole superiori. Ha concluso Volpe: Nell'ambito dello European Heart Network abbiamo eseguito due progetti: uno in scuole italiane e slovene, dove abbiamo formato i ragazzi con i principi della dieta mediterranea, in collaborazione con alcuni registi intervenuti nelle scuole per insegnare come fare un corto, al termine del quale gli stessi ragazzi hanno poi prodotto del materiale di prevenzione cardiovascolare nell'ambito della diffusione dei messaggi tra pari; infine, la Siprec è impegnata infine nel campo della ricerca con il CNR nella rete del Nutrheff, una rete di ricerca su alimenti funzionali e nutraceutici, cioè quelle sostanze che possono incidere in maniera positiva sulla nostra salute, intesa non solo come prevenzione, ma anche come vera e propria terapia.'



Roma, 22 giu. (Adnkronos Salute) - Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un?iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesce, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridurre drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica. In vista dell?estate - ma le regole valgono per tutto l?anno - i consigli degli esperti che fanno bene al cuore. ?I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all?obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec - Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie.



Roma, 22 glu. (Adnironos Salute) — Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cursi per procongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società Italiana per la prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società Italiana per la prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società Italiana per la prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società Italiana per la cardiovascolari molto gravi. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere sconglurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pescos futta e verdura sono i coli da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridurre drasticamente il consumo di zucchero e prassi saturi. Il utto condito da una buona attività fisica. In vista tell'estate — ma le regole valgono per tutto (Panno — i consigli degli esperti che fanno bene al cuore. Pi fattori alimentari rapprecentano la prima causa di infarto e costituiscono, insiestate — ma le regole valgono per tutto (Panno — i consigli degli esperti che fanno bene al cuore. Pi fattori alimentari rapprecentano la prima causa di infarto e costituiscono, insiestate — ma le regole valgono per tutto (Panno — i consigli degli enzionale del infarente o spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della sassumere circa a porzioni al aligiomo di oceali integrale — per ridure il rischio di mortalità assumere circa a porzioni al giorno di oceali integrale — per ridure il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%. Zi tutavia, negli utitmi decenni ? si legge in une nota — stiamo assistendo a un preoccupanti noremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sovvappeso sono il 20.4%, quelli docesi il gravi. A, mentre

Basterebbe, ad esempio, assumere circa 3 porzioni al giorno di cereali integrali - come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale - per ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%?. Tuttavia, negli ultimi decenni ? si legge in una nota - stiamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sorveglianza Passi, dell?Istituto superiore di sanità, in Italia il 32% degli adulti di età fra i 18 e i 69 anni è in sovrappeso e l?11% obeso. I bambini in sovrappeso sono il 20,4%, quelli obesi il 9,4%, mentre le percentuali nelle bambine sono rispettivamente il 20,9% e l?8,8%. La percentuale di ragazzi in sovrappeso in tutte le fasce di età rappresenta invece il 12% circa. Numeri preoccupanti non solo per la salute pubblica, ma anche per l?onere che ricade sulla spesa sanitaria (9%, con un costo a cittadino di circa 289 euro). Solo da pochi anni l?obesità è stata riconosciuta come patologia a sé stante, nonché responsabile di altre patologie correlate, in particolare gravi eventi cardiovascolari, come infarto miocardico, scompenso cardiaco, ictus e morte improvvisa. ?L?arma migliore per prevenire l?obesità è una combinazione tra un'alimentazione ipocalorica, soprattutto ipoglicidica e ipolipidica, e attività fisica - continua Volpe - da svolgere più o meno intensamente a seconda dell'età e delle condizioni fisiche. È chiaro che per un ragazzo andrà benissimo correre mentre, nel caso di un anziano, l?indicazione sarà di camminare a passo veloce. Il nuoto va, invece, sempre bene. Bisogna poi mangiare quotidianamente frutta e verdura, ridurre l?apporto di zuccheri e di grassi, preferendo quelli ?buoni?, i monoinsaturi e i polinsaturi, contenuti prevalentemente nell?olio extra-vergine





Pesce, frutta e verdura i cibi da preferire, evitare o ridurre drasticamente consumo di zucchero e grassi saturi Roma, 22 giu. (Adnkronos Salute) - Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesce, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridurre drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica. In vista dell'estate - ma le regole valgono per tutto l'anno - i consigli degli esperti che fanno bene al cuore. "I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec - Va da sé, dunque, che la corretta



Pesce, frutta e verdura i cibi da preferire, evitare o ridurre drasticamente consumo di zucchero e grassi saturi Roma, 22 giu. (Adnikronos Salute) - Una sana e corretta allmentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per sconglurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Sipree. Società italiana per la prevenzione cardiovascolare un'intracta realizzata per presenvare la salute del nostro cuore e vivere in benessere sconglurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari moto gravi. Pesce, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitate o ridurre d'rasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buora attività fisica. In vista dell'estate - ma le regiole valignon per tutto l'anno - i consigli degli esperti che fanno bene al cuore. Il fattori alimentari rappresentano la prima causa di Indrato e costifuscono, insieme all'obestà, cicra il 30.35% di tutte le cause di tumore- spiega Roberto Volpe, ricorcatore Consiglio nazionale delle ricorche (Onr) emembro del Direttivo della Signer - Va da se, dunque che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie. Basterebbe, ad esempio, assumere cicra 3 porzioni al giorno di cercali integrali come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale - per fidure il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella onoclogica del 12 % e totale del 15% "Tuttavia, negli ultimi decenni – si legge in una nota - stamo assistendo a un precocupante incernento delle condizioni di sovrappeso e obestità in tutte le fasoe di età. Secondo i dati del sistema di sovreglianza Passi, dell'Istituto superiore di sanità, in tatia il 32% degli adutti di età fra il 8 e 16 ganni e sovrappeso e ottorio il 204%, quelli obesì il sovrappeso con il 204%, guelli obesì il sovrappeso con il 204%, quelli obesì il

nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie. Basterebbe, ad esempio, assumere circa 3 porzioni al giorno di cereali integrali - come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale - per ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%". Tuttavia, negli ultimi decenni - si legge in una nota - stiamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sorveglianza Passi, dell'Istituto superiore di sanità, in Italia il 32% degli adulti di età fra i 18 e i 69 anni è in sovrappeso e l'11% obeso. I bambini in sovrappeso sono il 20,4%, quelli obesi il 9,4%, mentre le percentuali nelle bambine sono rispettivamente il 20,9% e l'8,8%. La percentuale di ragazzi in sovrappeso in tutte le fasce di età rappresenta invece il 12% circa. Numeri preoccupanti non solo per la salute pubblica, ma anche per l'onere che ricade sulla spesa sanitaria (9%, con un costo a cittadino di circa 289 euro). Solo da pochi anni l'obesità è stata riconosciuta come patologia a sé stante, nonché responsabile di altre patologie correlate, in particolare gravi eventi cardiovascolari, come infarto miocardico, scompenso cardiaco, ictus e morte improvvisa. "L'arma migliore per prevenire l'obesità è una combinazione tra un'alimentazione ipocalorica, soprattutto ipoglicidica e ipolipidica, e attività fisica - continua Volpe - da svolgere più o meno intensamente a seconda dell'età e delle condizioni fisiche. È chiaro che per un ragazzo andrà benissimo correre mentre, nel caso di un anziano, l'indicazione sarà di camminare a passo veloce. Il nuoto va, invece, sempre bene. Bisogna poi mangiare quotidianamente frutta e verdura, ridurre l'apporto



di zuccheri e di grassi, preferendo quelli "buoni", i monoinsaturi e i polinsaturi, contenuti prevalentemente nell'olio extra-vergine di oliva e, rispettivamente, in alcuni pesci e frutta secca". È necessario poi, "evitare i formaggi ad alto contenuto in lipidi - continua l'esperto - togliere il grasso visibile dalle carni ed evitare quelle in cui non può essere rimosso, come wurstel, salsicce, polpette, hamburger, mortadella e salame, ad esempio. Non solo il burro, ma anche l'olio deve essere usato con moderazione, perché pur sempre costituito al 100% da grassi. È bene poi assumere pochissimi dolci che sappiamo tutti essere fatti con grassi e zuccheri, così come le bibite gassate per l'alto contenuto in zuccheri semplici". Tra le diverse strategie dietetiche efficaci nel ridurre il peso corporeo, la dieta mediterranea ha mostrato una durata più prolungata nel tempo dei risultati ottenuti. "Basti pensare che, anche quest'anno, e per sei anni consecutivi - rimarca Volpe - la dieta mediterranea ha vinto la classifica mondiale come migliore dieta. Sorprendente che a conferire la palma di miglior regime alimentare del mondo siano proprio degli esperti americani di US News. È innegabile che si tratti di una dieta varia, ricca di frutta, verdura, frutta secca, cereali integrali, alimenti che proteggono il sistema vascolare e il cuore. Ed è proprio l'ampia varietà di cibi di origine animale e soprattutto vegetale alla base della dieta mediterranea, il fondamento di un'alimentazione sana e bilanciata. Un vero "stile di vita" che dovrebbe essere seguito fin da piccoli e che si adatta perfettamente ai cicli di crescita e ai diversi indici di salute di ciascuno". Molte le iniziative messe a punto dalla Siprec per prevenire il rischio cardiovascolare grazie all'alimentazione. Tra queste, l'adesione alla Whole Grain Iniziative per diffondere la cultura dei cereali integrali. Inoltre, la Siprec aderisce alla Fondazione Dieta Mediterranea per promuovere la cultura di questo regime alimentare nelle scuole italiane e nel mondo. "Nell'ambito dello European Heart Network - spiega Volpe - abbiamo eseguito due progetti: uno in scuole italiane e slovene, dove abbiamo formato i ragazzi con i principi della dieta mediterranea, in collaborazione con alcuni registi intervenuti nelle scuole per insegnare come fare un corto, al termine del quale gli stessi ragazzi hanno poi prodotto del materiale di prevenzione cardiovascolare nell'ambito della diffusione dei messaggi tra pari". "Abbiamo poi iniziato, in contemporanea con delle scuole del Lazio, un progetto in Lituania per modificare la distribuzione delle macchinette venditrici di alimenti e bevande nelle scuole superiori. Con buoni risultati sia come aumento delle conoscenze da parte dei ragazzi, ma anche di riduzione del peso corporeo rispetto al gruppo di controllo. La Siprec è impegnata infine nel campo della ricerca con il Cnr nella rete del Nutrheff - conclude - una rete di ricerca su alimenti funzionali e nutraceutici, cioè quelle sostanze che possono incidere in maniera positiva sulla nostra salute, intesa non solo come prevenzione, ma anche come vera e propria terapia". Argomenti: salute.



Roma, 22 giu. (Adnkronos Salute) - Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata ... Roma, 22 giu. (Adnkronos Salute) - Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesce, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridurre drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica. In vista dell'estate - ma le regole valgono per tutto l'anno - i consigli degli esperti che fanno bene al cuore. "I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme



Roma, 22 glu. (Adhikronos Salutel) - Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che artiva a pozo più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata ... Roma, 22 glu. (Andioronos Salutel) - Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolare, un messaggio importante che arriva a pozo più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Sipree, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Sipree, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Sipree, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare organizzata realizzata per preservarie la salute del nostro cuore e viviere in benessere econgiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari motro gravi, Pesce, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridurre d'asticamente il consumo di zuochero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica. In vista dell'estata — ma le regole valgono partuto l'anno – i consigli degli esperti che fanno bene al cuore. 1 fatori allimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obesità, circa il 30.55% di tutte le cause di timore – spiesa Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr.) e membro del Direttivo della Siprec – Va da si, dunque, che la corretta nuttizione è il primo fondamentate tassello per la prevenzione di queste gravi patologie. Basterebbe, ad esemplo, assumere circa 3 prezioni al giorno di cercelli integrali – come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 30 gri di pasta o riso integrale – per ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % et totale di 15%. Tuttavia, negli tillini decenni – al gego in una nota — stiamo assistendo a un precoccupante incremento delle cond

all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec - Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie. Basterebbe, ad esempio, assumere circa 3 porzioni al giorno di cereali integrali - come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale - per ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%". Tuttavia, negli ultimi decenni - si legge in una nota - stiamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sorveglianza Passi, dell'Istituto superiore di sanità, in Italia il 32% degli adulti di età fra i 18 e i 69 anni è in sovrappeso e l'11% obeso. I bambini in sovrappeso sono il 20,4%, quelli obesi il 9,4%, mentre le percentuali nelle bambine sono rispettivamente il 20,9% e l'8,8%. La percentuale di ragazzi in sovrappeso in tutte le fasce di età rappresenta invece il 12% circa. Numeri preoccupanti non solo per la salute pubblica, ma anche per l'onere che ricade sulla spesa sanitaria (9%, con un costo a cittadino di circa 289 euro). Solo da pochi anni l'obesità è stata riconosciuta come patologia a sé stante, nonché responsabile di altre patologie correlate, in particolare gravi eventi cardiovascolari, come infarto miocardico, scompenso cardiaco, ictus e morte improvvisa. "L'arma migliore per prevenire l'obesità è una combinazione tra un'alimentazione ipocalorica, soprattutto ipoglicidica e ipolipidica, e attività fisica - continua Volpe - da svolgere più o meno intensamente a seconda dell'età e delle condizioni fisiche. È chiaro che per un ragazzo andrà benissimo correre mentre, nel caso di un anziano,



l'indicazione sarà di camminare a passo veloce. Il nuoto va, invece, sempre bene. Bisogna poi mangiare quotidianamente frutta e verdura, ridurre l'apporto di zuccheri e di grassi, preferendo quelli "buoni", i monoinsaturi e i polinsaturi, contenuti prevalentemente nell'olio extra-vergine di oliva e, rispettivamente, in alcuni pesci e frutta secca". È necessario poi, "evitare i formaggi ad alto contenuto in lipidi - continua l'esperto - togliere il grasso visibile dalle carni ed evitare quelle in cui non può essere rimosso, come wurstel, salsicce, polpette, hamburger, mortadella e salame, ad esempio. Non solo il burro, ma anche l'olio deve essere usato con moderazione, perché pur sempre costituito al 100% da grassi. È bene poi assumere pochissimi dolci che sappiamo tutti essere fatti con grassi e zuccheri, così come le bibite gassate per l'alto contenuto in zuccheri semplici". Tra le diverse strategie dietetiche efficaci nel ridurre il peso corporeo, la dieta mediterranea ha mostrato una durata più prolungata nel tempo dei risultati ottenuti. "Basti pensare che, anche quest'anno, e per sei anni consecutivi - rimarca Volpe - la dieta mediterranea ha vinto la classifica mondiale come migliore dieta. Sorprendente che a conferire la palma di miglior regime alimentare del mondo siano proprio degli esperti americani di US News. È innegabile che si tratti di una dieta varia, ricca di frutta, verdura, frutta secca, cereali integrali, alimenti che proteggono il sistema vascolare e il cuore. Ed è proprio l'ampia varietà di cibi di origine animale e soprattutto vegetale alla base della dieta mediterranea, il fondamento di un'alimentazione sana e bilanciata. Un vero "stile di vita" che dovrebbe essere seguito fin da piccoli e che si adatta perfettamente ai cicli di crescita e ai diversi indici di salute di ciascuno". Molte le iniziative messe a punto dalla Siprec per prevenire il rischio cardiovascolare grazie all'alimentazione. Tra queste, l'adesione alla Whole Grain Iniziative per diffondere la cultura dei cereali integrali. Inoltre, la Siprec aderisce alla Fondazione Dieta Mediterranea per promuovere la cultura di questo regime alimentare nelle scuole italiane e nel mondo. "Nell'ambito dello European Heart Network - spiega Volpe - abbiamo eseguito due progetti: uno in scuole italiane e slovene, dove abbiamo formato i ragazzi con i principi della dieta mediterranea, in collaborazione con alcuni registi intervenuti nelle scuole per insegnare come fare un corto, al termine del quale gli stessi ragazzi hanno poi prodotto del materiale di prevenzione cardiovascolare nell'ambito della diffusione dei messaggi tra pari". "Abbiamo poi iniziato, in contemporanea con delle scuole del Lazio, un progetto in Lituania per modificare la distribuzione delle macchinette venditrici di alimenti e bevande nelle scuole superiori. Con buoni risultati sia come aumento delle conoscenze da parte dei ragazzi, ma anche di riduzione del peso corporeo rispetto al gruppo di controllo. La Siprec è impegnata infine nel campo della ricerca con il Cnr nella rete del Nutrheff - conclude - una rete di ricerca su alimenti funzionali e nutraceutici, cioè quelle sostanze che possono incidere in maniera positiva sulla nostra salute, intesa non solo come prevenzione, ma anche come vera e propria terapia".



Roma, 22 giu. (Adnkronos Salute) - Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesce, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridurre drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica. In vista dell'estate - ma le regole valgono per tutto l'anno - i consigli degli esperti che fanno bene al cuore. "I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec - Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie.



Roma, 22 glu. (Adhironos Salute) - Una sana e corretta allmentazione è il primo strumento di prevenzione è cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio Importante che arriva a pozo più di un mess dalla Giornata nazionale aulla prevenzione cardiovascolare de organizzara dalla Sipres, Socialà italiana per la prevenzione cardiovascolare organizzara dalla Sipres, Socialà italiana per la prevenzione cardiovascolare organizzara dalla Sipres, Socialà italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessare scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Peace, frutta e verdura sono i cibi da preferire per state bene, mentre bisogna evitare o ridurre drasticamente il consumo di zucchero e grassis saturi. Il tutto condito da una buona stitività fisica: in vista dell'estate- ma le regole valgono per turto l'anno- i consigli degli esperti che fanno bene al cuore. Il statori allimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obestità, circa il 30-55% di tutte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, ratori all'anti all'ant

Basterebbe, ad esempio, assumere circa 3 porzioni al giorno di cereali integrali - come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale - per ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%". Tuttavia, negli ultimi decenni - si legge in una nota - stiamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sorveglianza Passi, dell'Istituto superiore di sanità, in Italia il 32% degli adulti di età fra i 18 e i 69 anni è in sovrappeso e l'11% obeso. I bambini in sovrappeso sono il 20,4%, quelli obesi il 9,4%, mentre le percentuali nelle bambine sono rispettivamente il 20,9% e l'8,8%. La percentuale di ragazzi in sovrappeso in tutte le fasce di età rappresenta invece il 12% circa. Numeri preoccupanti non solo per la salute pubblica, ma anche per l'onere che ricade sulla spesa sanitaria (9%, con un costo a cittadino di circa 289 euro). Solo da pochi anni l'obesità è stata riconosciuta come patologia a sé stante, nonché responsabile di altre patologie correlate, in particolare gravi eventi cardiovascolari, come infarto miocardico, scompenso cardiaco, ictus e morte improvvisa. "L'arma migliore per prevenire l'obesità è una combinazione tra un'alimentazione ipocalorica, soprattutto ipoglicidica e ipolipidica, e attività fisica - continua Volpe - da svolgere più o meno intensamente a seconda dell'età e delle condizioni fisiche. È chiaro che per un ragazzo andrà benissimo correre mentre, nel caso di un anziano, l'indicazione sarà di camminare a passo veloce. Il nuoto va, invece, sempre bene. Bisogna poi mangiare quotidianamente frutta e verdura, ridurre l'apporto di zuccheri e di grassi, preferendo quelli "buoni", i monoinsaturi e i polinsaturi, contenuti prevalentemente nell'olio extra-vergine di oliva e, rispettivamente,



in alcuni pesci e frutta secca". È necessario poi, "evitare i formaggi ad alto contenuto in lipidi - continua l'esperto togliere il grasso visibile dalle carni ed evitare quelle in cui non può essere rimosso, come wurstel, salsicce, polpette, hamburger, mortadella e salame, ad esempio. Non solo il burro, ma anche l'olio deve essere usato con moderazione, perché pur sempre costituito al 100% da grassi. È bene poi assumere pochissimi dolci che sappiamo tutti essere fatti con grassi e zuccheri, così come le bibite gassate per l'alto contenuto in zuccheri semplici". Tra le diverse strategie dietetiche efficaci nel ridurre il peso corporeo, la dieta mediterranea ha mostrato una durata più prolungata nel tempo dei risultati ottenuti. "Basti pensare che, anche quest'anno, e per sei anni consecutivi - rimarca Volpe - la dieta mediterranea ha vinto la classifica mondiale come migliore dieta. Sorprendente che a conferire la palma di miglior regime alimentare del mondo siano proprio degli esperti americani di US News. È innegabile che si tratti di una dieta varia, ricca di frutta, verdura, frutta secca, cereali integrali, alimenti che proteggono il sistema vascolare e il cuore. Ed è proprio l'ampia varietà di cibi di origine animale e soprattutto vegetale alla base della dieta mediterranea, il fondamento di un'alimentazione sana e bilanciata. Un vero "stile di vita" che dovrebbe essere seguito fin da piccoli e che si adatta perfettamente ai cicli di crescita e ai diversi indici di salute di ciascuno". Molte le iniziative messe a punto dalla Siprec per prevenire il rischio cardiovascolare grazie all'alimentazione. Tra queste, l'adesione alla Whole Grain Iniziative per diffondere la cultura dei cereali integrali. Inoltre, la Siprec aderisce alla Fondazione Dieta Mediterranea per promuovere la cultura di questo regime alimentare nelle scuole italiane e nel mondo. "Nell'ambito dello European Heart Network - spiega Volpe - abbiamo eseguito due progetti: uno in scuole italiane e slovene, dove abbiamo formato i ragazzi con i principi della dieta mediterranea, in collaborazione con alcuni registi intervenuti nelle scuole per insegnare come fare un corto, al termine del quale gli stessi ragazzi hanno poi prodotto del materiale di prevenzione cardiovascolare nell'ambito della diffusione dei messaggi tra pari". "Abbiamo poi iniziato, in contemporanea con delle scuole del Lazio, un progetto in Lituania per modificare la distribuzione delle macchinette venditrici di alimenti e bevande nelle scuole superiori. Con buoni risultati sia come aumento delle conoscenze da parte dei ragazzi, ma anche di riduzione del peso corporeo rispetto al gruppo di controllo. La Siprec è impegnata infine nel campo della ricerca con il Cnr nella rete del Nutrheff - conclude - una rete di ricerca su alimenti funzionali e nutraceutici, cioè quelle sostanze che possono incidere in maniera positiva sulla nostra salute, intesa non solo come prevenzione, ma anche come vera e propria terapia".



Roma, 22 giu. (Adnkronos Salute) - Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesce, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridurre drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica. In vista dell'estate - ma le regole valgono per tutto l'anno - i consigli degli esperti che fanno bene al cuore. "I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec - Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie.



Roma, 22 glu. (Adhironos Salute) - Una sana e corretta alimentazione è il primo stumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio Importante che arriva a poco più di un mese dalla Glornata nazionale aulla prevenzione cardiovascolare organizzara dalla Sipree, Sociali taliana per la prevenzione cardiovascolare organizzara dalla Sipree, Sociali taliana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessare scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesce, frutta e verdura sono i cibi da preferire per state bene, mentre bisogna evitare o ridurre drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona ettività fisica. In vista dell'estate- ma le regole valgono per turto l'anno- i consigli degli esperti che fanno bene al cuore. Il stotro all'internato la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obestà, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Diertrivo della Siprec: Va da se, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste pravi patologie. Bastreebbe, ad esemplo, assumere circa 3 porzioni al glorno di cereali integrali - come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di nene e 80 gri di pasta o riso integrale - per idure il rischio di untralità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%. Tuttavia, negli ultimi decenni - si legge in una notra - stamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeao o bessità in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di soveglianza Passi, dell'istituto superiore di sanità, in Italia il in sovrappeao e 111% obeso. I hambini in sovrappeao e 111% obeso. I hambini in sovrappeao e e 111% obeso. I hambini in sovrappeao e 111% obeso. I hambini in sovrappeao e 111% obeso. I hambini in sovrappeao e 111% obeso. I hambini in sovra

Basterebbe, ad esempio, assumere circa 3 porzioni al giorno di cereali integrali - come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale - per ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%". Tuttavia, negli ultimi decenni - si legge in una nota - stiamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sorveglianza Passi, dell'Istituto superiore di sanità, in Italia il 32% degli adulti di età fra i 18 e i 69 anni è in sovrappeso e l'11% obeso. I bambini in sovrappeso sono il 20,4%, quelli obesi il 9,4%, mentre le percentuali nelle bambine sono rispettivamente il 20,9% e l'8,8%. La percentuale di ragazzi in sovrappeso in tutte le fasce di età rappresenta invece il 12% circa. Numeri preoccupanti non solo per la salute pubblica, ma anche per l'onere che ricade sulla spesa sanitaria (9%, con un costo a cittadino di circa 289 euro). Solo da pochi anni l'obesità è stata riconosciuta come patologia a sé stante, nonché responsabile di altre patologie correlate, in particolare gravi eventi cardiovascolari, come infarto miocardico, scompenso cardiaco, ictus e morte improvvisa. "L'arma migliore per prevenire l'obesità è una combinazione tra un'alimentazione ipocalorica, soprattutto ipoglicidica e ipolipidica, e attività fisica - continua Volpe - da svolgere più o meno intensamente a seconda dell'età e delle condizioni fisiche. È chiaro che per un ragazzo andrà benissimo correre mentre, nel caso di un anziano, l'indicazione sarà di camminare a passo veloce. Il nuoto va, invece, sempre bene. Bisogna poi mangiare quotidianamente frutta e verdura, ridurre l'apporto di zuccheri e di grassi, preferendo quelli "buoni", i monoinsaturi e i polinsaturi, contenuti prevalentemente nell'olio extra-vergine di oliva e, rispettivamente,



in alcuni pesci e frutta secca". È necessario poi, "evitare i formaggi ad alto contenuto in lipidi - continua l'esperto togliere il grasso visibile dalle carni ed evitare quelle in cui non può essere rimosso, come wurstel, salsicce, polpette, hamburger, mortadella e salame, ad esempio. Non solo il burro, ma anche l'olio deve essere usato con moderazione, perché pur sempre costituito al 100% da grassi. È bene poi assumere pochissimi dolci che sappiamo tutti essere fatti con grassi e zuccheri, così come le bibite gassate per l'alto contenuto in zuccheri semplici". Tra le diverse strategie dietetiche efficaci nel ridurre il peso corporeo, la dieta mediterranea ha mostrato una durata più prolungata nel tempo dei risultati ottenuti. "Basti pensare che, anche quest'anno, e per sei anni consecutivi - rimarca Volpe - la dieta mediterranea ha vinto la classifica mondiale come migliore dieta. Sorprendente che a conferire la palma di miglior regime alimentare del mondo siano proprio degli esperti americani di US News. È innegabile che si tratti di una dieta varia, ricca di frutta, verdura, frutta secca, cereali integrali, alimenti che proteggono il sistema vascolare e il cuore. Ed è proprio l'ampia varietà di cibi di origine animale e soprattutto vegetale alla base della dieta mediterranea, il fondamento di un'alimentazione sana e bilanciata. Un vero "stile di vita" che dovrebbe essere seguito fin da piccoli e che si adatta perfettamente ai cicli di crescita e ai diversi indici di salute di ciascuno". Molte le iniziative messe a punto dalla Siprec per prevenire il rischio cardiovascolare grazie all'alimentazione. Tra queste, l'adesione alla Whole Grain Iniziative per diffondere la cultura dei cereali integrali. Inoltre, la Siprec aderisce alla Fondazione Dieta Mediterranea per promuovere la cultura di questo regime alimentare nelle scuole italiane e nel mondo. "Nell'ambito dello European Heart Network - spiega Volpe - abbiamo eseguito due progetti: uno in scuole italiane e slovene, dove abbiamo formato i ragazzi con i principi della dieta mediterranea, in collaborazione con alcuni registi intervenuti nelle scuole per insegnare come fare un corto, al termine del quale gli stessi ragazzi hanno poi prodotto del materiale di prevenzione cardiovascolare nell'ambito della diffusione dei messaggi tra pari". "Abbiamo poi iniziato, in contemporanea con delle scuole del Lazio, un progetto in Lituania per modificare la distribuzione delle macchinette venditrici di alimenti e bevande nelle scuole superiori. Con buoni risultati sia come aumento delle conoscenze da parte dei ragazzi, ma anche di riduzione del peso corporeo rispetto al gruppo di controllo. La Siprec è impegnata infine nel campo della ricerca con il Cnr nella rete del Nutrheff - conclude - una rete di ricerca su alimenti funzionali e nutraceutici, cioè quelle sostanze che possono incidere in maniera positiva sulla nostra salute, intesa non solo come prevenzione, ma anche come vera e propria terapia".



Roma, 22 giu. (Adnkronos Salute) - Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesce, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridurre drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica. In vista dell'estate - ma le regole valgono per tutto l'anno - i consigli degli esperti che fanno bene al cuore."I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec - Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie.



Roma, 22 glu. (Adnikronos Salute) - Una sana e corretta allimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che artiva a poco più di un messe dalla Giornata nazionas sulla prevenzione cardiovascolare organizzara dalla Siprec. Società Italiana per la prevenzione cardiovascolare organizzara dalla Siprec. Società Italiana per la prevenzione cardiovascolare. Urriniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesce, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stabene, mentre bisogna evitare o indurer diresticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una biuona attività fisica, in vista dell'estate: - ma le regole valgono per tutto l'anno - I consigli degil esperti che fanno bene al cuore." I fattori alimentari rappresentano la prima caussa di infarto e costituiscono, insieme all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, ricarcatore Consiglio nazionale delle ricarche (Cnr) e membro del Direttrivo della Siprec. 'Va da se, dunque, che la corretta nutrizione di primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie. Basterebbe, al esemplo, assumere circa 3 porzional al giorno di ceveali integrali - come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale - per ridure il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12% e totale del 15%. Tuttavia, negli utilmi decenni - el legge in una nota - stalma assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovirappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo I dati dei sistema il sovegianza Passa, dell'istituto superiore di sanità, in Italia il 13% cieggi altramente il 20,9% e 18,9%, Le precentuale di riagazzi in sovappeso in 11% obeso. I bambini in sovrappeso sono il 20,4% quello della precentuali nelle bambine di tutte le fasce di età ranpresenta invece il

Basterebbe, ad esempio, assumere circa 3 porzioni al giorno di cereali integrali - come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale - per ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12% e totale del 15%". Tuttavia, negli ultimi decenni - si legge in una nota - stiamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sorveglianza Passi, dell'Istituto superiore di sanità, in Italia il 32% degli adulti di età fra i 18 e i 69 anni è in sovrappeso e l'11% obeso. I bambini in sovrappeso sono il 20,4%, quelli obesi il 9,4%, mentre le percentuali nelle bambine sono rispettivamente il 20,9% e l'8,8%. La percentuale di ragazzi in sovrappeso in tutte le fasce di età rappresenta invece il 12% circa. Numeri preoccupanti non solo per la salute pubblica, ma anche per l'onere che ricade sulla spesa sanitaria (9%, con un costo a cittadino di circa 289 euro). Solo da pochi anni l'obesità è stata riconosciuta come patologia a sé stante, nonché responsabile di altre patologie correlate, in particolare gravi eventi cardiovascolari, come infarto miocardico, scompenso cardiaco, ictus e morte improvvisa. "L'arma migliore per prevenire l'obesità è una combinazione tra un'alimentazione ipocalorica, soprattutto ipoglicidica e ipolipidica, e attività fisica - continua Volpe - da svolgere più o meno intensamente a seconda dell'età e delle condizioni fisiche. È chiaro che per un ragazzo andrà benissimo correre mentre, nel caso di un anziano, l'indicazione sarà di camminare a passo veloce. Il nuoto va, invece, sempre bene. Bisogna poi mangiare quotidianamente frutta e verdura, ridurre l'apporto di zuccheri e di grassi, preferendo quelli "buoni", i monoinsaturi e i polinsaturi, contenuti prevalentemente nell'olio extra-vergine



di oliva e, rispettivamente, in alcuni pesci e frutta secca". È necessario poi, "evitare i formaggi ad alto contenuto in lipidi - continua l'esperto - togliere il grasso visibile dalle carni ed evitare quelle in cui non può essere rimosso, come wurstel, salsicce, polpette, hamburger, mortadella e salame, ad esempio. Non solo il burro, ma anche l'olio deve essere usato con moderazione, perché pur sempre costituito al 100% da grassi. È bene poi assumere pochissimi dolci che sappiamo tutti essere fatti con grassi e zuccheri, così come le bibite gassate per l'alto contenuto in zuccheri semplici". Tra le diverse strategie dietetiche efficaci nel ridurre il peso corporeo, la dieta mediterranea ha mostrato una durata più prolungata nel tempo dei risultati ottenuti. "Basti pensare che, anche quest'anno, e per sei anni consecutivi - rimarca Volpe - la dieta mediterranea ha vinto la classifica mondiale come migliore dieta. Sorprendente che a conferire la palma di miglior regime alimentare del mondo siano proprio degli esperti americani di US News. È innegabile che si tratti di una dieta varia, ricca di frutta, verdura, frutta secca, cereali integrali, alimenti che proteggono il sistema vascolare e il cuore. Ed è proprio l'ampia varietà di cibi di origine animale e soprattutto vegetale alla base della dieta mediterranea, il fondamento di un'alimentazione sana e bilanciata. Un vero "stile di vita" che dovrebbe essere seguito fin da piccoli e che si adatta perfettamente ai cicli di crescita e ai diversi indici di salute di ciascuno". Molte le iniziative messe a punto dalla Siprec per prevenire il rischio cardiovascolare grazie all'alimentazione. Tra queste, l'adesione alla Whole Grain Iniziative per diffondere la cultura dei cereali integrali. Inoltre, la Siprec aderisce alla Fondazione Dieta Mediterranea per promuovere la cultura di questo regime alimentare nelle scuole italiane e nel mondo. "Nell'ambito dello European Heart Network - spiega Volpe - abbiamo eseguito due progetti: uno in scuole italiane e slovene, dove abbiamo formato i ragazzi con i principi della dieta mediterranea, in collaborazione con alcuni registi intervenuti nelle scuole per insegnare come fare un corto, al termine del quale gli stessi ragazzi hanno poi prodotto del materiale di prevenzione cardiovascolare nell'ambito della diffusione dei messaggi tra pari". "Abbiamo poi iniziato, in contemporanea con delle scuole del Lazio, un progetto in Lituania per modificare la distribuzione delle macchinette venditrici di alimenti e bevande nelle scuole superiori. Con buoni risultati sia come aumento delle conoscenze da parte dei ragazzi, ma anche di riduzione del peso corporeo rispetto al gruppo di controllo. La Siprec è impegnata infine nel campo della ricerca con il Cnr nella rete del Nutrheff conclude - una rete di ricerca su alimenti funzionali e nutraceutici, cioè quelle sostanze che possono incidere in maniera positiva sulla nostra salute, intesa non solo come prevenzione, ma anche come vera e propria terapia".



Pesce, frutta e verdura i cibi da preferire, evitare o ridurre drasticamente consumo di zucchero e grassi saturi Roma, 22 giu. (Adnkronos Salute) - Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesce, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridurre drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica. In vista dell'estate - ma le regole valgono per tutto l'anno - i consigli degli esperti che fanno bene al cuore."I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec - Va da sé, dunque, che la corretta



Pesce, frutta e verdura i cibi da preferire, evitare o ridurre drasticamente consumo di zucchero e grassi saturi Roma, 22 giu. (Adnivonos Salute) - Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per sconglurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Sipree. Società italiana per la prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Sipree. Società italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere sconglurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari moto gravi. Pesce, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitate o ridurre drasticamente i consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buora attività fisica. In vista dell'estate - ma le regiole valgiono per tutto l'anno - i consigli degli esperti che fanno bene al cuore."I fattori alimentari reppresentano la prima causa di Intraro e ossifilizzono, in issieme all'obiosatà, cinc il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Onr) e membro del Direttivo della Signe- Va da se, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie. Basterebbe, ad esempio, assumere cinc al promo di cera di integrali come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gri di pasta o riso integrale - per diume il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12% e totale del 15%." Tuttavia, negli ultimi decenni – si legge in una nota - stamo assistendo a un preoccupante incernento delle condizioni di sovaspepeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sorveglianza Passi, dell'Istituto superiore di sanità, in Italia il 32% degli adutti di età fra il 8 e 16 9 anni è lo sovappeso e 111% obeso il bambini in sovrappeso so noli 120.4%, quello

nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie. Basterebbe, ad esempio, assumere circa 3 porzioni al giorno di cereali integrali - come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale - per ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12% e totale del 15%". Tuttavia, negli ultimi decenni - si legge in una nota - stiamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sorveglianza Passi, dell'Istituto superiore di sanità, in Italia il 32% degli adulti di età fra i 18 e i 69 anni è in sovrappeso e l'11% obeso. I bambini in sovrappeso sono il 20,4%, quelli obesi il 9,4%, mentre le percentuali nelle bambine sono rispettivamente il 20,9% e l'8,8%. La percentuale di ragazzi in sovrappeso in tutte le fasce di età rappresenta invece il 12% circa. Numeri preoccupanti non solo per la salute pubblica, ma anche per l'onere che ricade sulla spesa sanitaria (9%, con un costo a cittadino di circa 289 euro). Solo da pochi anni l'obesità è stata riconosciuta come patologia a sé stante, nonché responsabile di altre patologie correlate, in particolare gravi eventi cardiovascolari, come infarto miocardico, scompenso cardiaco, ictus e morte improvvisa. "L'arma migliore per prevenire l'obesità è una combinazione tra un'alimentazione ipocalorica, soprattutto ipoglicidica e ipolipidica, e attività fisica - continua Volpe - da svolgere più o meno intensamente a seconda dell'età e delle condizioni fisiche. È chiaro che per un ragazzo andrà benissimo correre mentre, nel caso di un anziano, l'indicazione sarà di camminare a passo veloce. Il nuoto va, invece, sempre bene. Bisogna poi mangiare quotidianamente frutta e verdura, ridurre l'apporto di zuccheri e di grassi,



preferendo quelli "buoni", i monoinsaturi e i polinsaturi, contenuti prevalentemente nell'olio extra-vergine di oliva e, rispettivamente, in alcuni pesci e frutta secca". È necessario poi, "evitare i formaggi ad alto contenuto in lipidi continua l'esperto - togliere il grasso visibile dalle carni ed evitare quelle in cui non può essere rimosso, come wurstel, salsicce, polpette, hamburger, mortadella e salame, ad esempio. Non solo il burro, ma anche l'olio deve essere usato con moderazione, perché pur sempre costituito al 100% da grassi. È bene poi assumere pochissimi dolci che sappiamo tutti essere fatti con grassi e zuccheri, così come le bibite gassate per l'alto contenuto in zuccheri semplici". Tra le diverse strategie dietetiche efficaci nel ridurre il peso corporeo, la dieta mediterranea ha mostrato una durata più prolungata nel tempo dei risultati ottenuti. "Basti pensare che, anche quest'anno, e per sei anni consecutivi - rimarca Volpe - la dieta mediterranea ha vinto la classifica mondiale come migliore dieta. Sorprendente che a conferire la palma di miglior regime alimentare del mondo siano proprio degli esperti americani di US News. È innegabile che si tratti di una dieta varia, ricca di frutta, verdura, frutta secca, cereali integrali, alimenti che proteggono il sistema vascolare e il cuore. Ed è proprio l'ampia varietà di cibi di origine animale e soprattutto vegetale alla base della dieta mediterranea, il fondamento di un'alimentazione sana e bilanciata. Un vero "stile di vita" che dovrebbe essere seguito fin da piccoli e che si adatta perfettamente ai cicli di crescita e ai diversi indici di salute di ciascuno". Molte le iniziative messe a punto dalla Siprec per prevenire il rischio cardiovascolare grazie all'alimentazione. Tra queste, l'adesione alla Whole Grain Iniziative per diffondere la cultura dei cereali integrali. Inoltre, la Siprec aderisce alla Fondazione Dieta Mediterranea per promuovere la cultura di questo regime alimentare nelle scuole italiane e nel mondo. "Nell'ambito dello European Heart Network - spiega Volpe - abbiamo eseguito due progetti: uno in scuole italiane e slovene, dove abbiamo formato i ragazzi con i principi della dieta mediterranea, in collaborazione con alcuni registi intervenuti nelle scuole per insegnare come fare un corto, al termine del quale gli stessi ragazzi hanno poi prodotto del materiale di prevenzione cardiovascolare nell'ambito della diffusione dei messaggi tra pari". "Abbiamo poi iniziato, in contemporanea con delle scuole del Lazio, un progetto in Lituania per modificare la distribuzione delle macchinette venditrici di alimenti e bevande nelle scuole superiori. Con buoni risultati sia come aumento delle conoscenze da parte dei ragazzi, ma anche di riduzione del peso corporeo rispetto al gruppo di controllo. La Siprec è impegnata infine nel campo della ricerca con il Cnr nella rete del Nutrheff conclude - una rete di ricerca su alimenti funzionali e nutraceutici, cioè quelle sostanze che possono incidere in maniera positiva sulla nostra salute, intesa non solo come prevenzione, ma anche come vera e propria terapia".



(Adnkronos) - Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesce, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridurre drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica. In vista dell'estate - ma le regole valgono per tutto l'anno - i consigli degli esperti che fanno bene al cuore. "I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec -Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie. Basterebbe, ad esempio,



(Adikronos) — Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che antiva a poco più di un mese della Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesce, frutta e verdura sono i obi da preferire per state bene, mentre bisogna evitare o indurer diresticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica, in vista dell'estate — mi e regole valgono per tutto l'anno — I consigli degli esperti che fanno bene al cuore. "I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costitulacono, insieme all'obestià, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore — spiega Roberto Volpe, ricarcatore Consiglio nazionale delle ricarche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec — Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie. Bastreebbe, a desempio, assumere circa 3 porzioni al giorno di cereall integrali — come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gri di pasta o riso integrale — per ridure il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%. Tuttavia negli utilmi decenni - si leggie in una nota – sitamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo I dati dei sistema di sovregianza Passal, dell'altito superiore di sanità, in Italia il 13% degli adutti di età far il 18 e 19 a nni e in sovrappeso e 111% obeso. In bambini in sovrappeso sono il 20,4%, gesti obesi il 9,4%, mentre le percentuala il risale bambine con con sono il setti ma di risale di precentuale di ragazzi in sovvappeso e il 11% obeso. In bambini in sovrappeso di di di di di far anoresent

assumere circa 3 porzioni al giorno di cereali integrali - come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale - per ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%". Tuttavia, negli ultimi decenni - si legge in una nota - stiamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sorveglianza Passi, dell'Istituto superiore di sanità, in Italia il 32% degli adulti di età fra i 18 e i 69 anni è in sovrappeso e l'11% obeso. I bambini in sovrappeso sono il 20,4%, quelli obesi il 9,4%, mentre le percentuali nelle bambine sono rispettivamente il 20,9% e l'8,8%. La percentuale di ragazzi in sovrappeso in tutte le fasce di età rappresenta invece il 12% circa. Numeri preoccupanti non solo per la salute pubblica, ma anche per l'onere che ricade sulla spesa sanitaria (9%, con un costo a cittadino di circa 289 euro). Solo da pochi anni l'obesità è stata riconosciuta come patologia a sé stante, nonché responsabile di altre patologie correlate, in particolare gravi eventi cardiovascolari, come infarto miocardico, scompenso cardiaco, ictus e morte improvvisa. "L'arma migliore per prevenire l'obesità è una combinazione tra un'alimentazione ipocalorica, soprattutto ipoglicidica e ipolipidica, e attività fisica - continua Volpe - da svolgere più o meno intensamente a seconda dell'età e delle condizioni fisiche. È chiaro che per un ragazzo andrà benissimo correre mentre, nel caso di un anziano, l'indicazione sarà di camminare a passo veloce. Il nuoto va, invece, sempre bene. Bisogna poi mangiare quotidianamente frutta e verdura, ridurre l'apporto di zuccheri e di grassi, preferendo quelli "buoni", i monoinsaturi e i polinsaturi, contenuti prevalentemente nell'olio extra-vergine di oliva e, rispettivamente,



in alcuni pesci e frutta secca". È necessario poi, "evitare i formaggi ad alto contenuto in lipidi - continua l'esperto togliere il grasso visibile dalle carni ed evitare quelle in cui non può essere rimosso, come wurstel, salsicce, polpette, hamburger, mortadella e salame, ad esempio. Non solo il burro, ma anche l'olio deve essere usato con moderazione, perché pur sempre costituito al 100% da grassi. È bene poi assumere pochissimi dolci che sappiamo tutti essere fatti con grassi e zuccheri, così come le bibite gassate per l'alto contenuto in zuccheri semplici". Tra le diverse strategie dietetiche efficaci nel ridurre il peso corporeo, la dieta mediterranea ha mostrato una durata più prolungata nel tempo dei risultati ottenuti. "Basti pensare che, anche quest'anno, e per sei anni consecutivi - rimarca Volpe - la dieta mediterranea ha vinto la classifica mondiale come migliore dieta. Sorprendente che a conferire la palma di miglior regime alimentare del mondo siano proprio degli esperti americani di US News. È innegabile che si tratti di una dieta varia, ricca di frutta, verdura, frutta secca, cereali integrali, alimenti che proteggono il sistema vascolare e il cuore. Ed è proprio l'ampia varietà di cibi di origine animale e soprattutto vegetale alla base della dieta mediterranea, il fondamento di un'alimentazione sana e bilanciata. Un vero "stile di vita" che dovrebbe essere seguito fin da piccoli e che si adatta perfettamente ai cicli di crescita e ai diversi indici di salute di ciascuno". Molte le iniziative messe a punto dalla Siprec per prevenire il rischio cardiovascolare grazie all'alimentazione. Tra queste, l'adesione alla Whole Grain Iniziative per diffondere la cultura dei cereali integrali. Inoltre, la Siprec aderisce alla Fondazione Dieta Mediterranea per promuovere la cultura di questo regime alimentare nelle scuole italiane e nel mondo. "Nell'ambito dello European Heart Network - spiega Volpe - abbiamo eseguito due progetti: uno in scuole italiane e slovene, dove abbiamo formato i ragazzi con i principi della dieta mediterranea, in collaborazione con alcuni registi intervenuti nelle scuole per insegnare come fare un corto, al termine del quale gli stessi ragazzi hanno poi prodotto del materiale di prevenzione cardiovascolare nell'ambito della diffusione dei messaggi tra pari". "Abbiamo poi iniziato, in contemporanea con delle scuole del Lazio, un progetto in Lituania per modificare la distribuzione delle macchinette venditrici di alimenti e bevande nelle scuole superiori. Con buoni risultati sia come aumento delle conoscenze da parte dei ragazzi, ma anche di riduzione del peso corporeo rispetto al gruppo di controllo. La Siprec è impegnata infine nel campo della ricerca con il Cnr nella rete del Nutrheff - conclude - una rete di ricerca su alimenti funzionali e nutraceutici, cioè quelle sostanze che possono incidere in maniera positiva sulla nostra salute, intesa non solo come prevenzione, ma anche come vera e propria terapia". (Adnkronos).



(Adnkronos) - Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesce, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridurre drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica. In vista dell'estate - ma le regole valgono per tutto l'anno - i consigli degli esperti che fanno bene al cuore. "I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec -Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie. Basterebbe, ad esempio,



(Adnkronos) — Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che antiva a poco più di un mese della Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesce, frutta e verdura sono i obi da preferire per state bene, mentre bisogna evitare o indurer diresticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica, in vista dell'estate — mi e regole valgono per tutto l'anno — I consigli degli esperti che fanno bene al cuore. "I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costitulacono, insieme all'obestià, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore — spiega Roberto Volpe, ricarcatore Consiglio nazionale delle ricarche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec — Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie. Bastreebbe, a desempio, assumere circa 3 porzioni al giorno di cereall integrali — come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gri di pasta o riso integrale — per ridure il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%. Tuttavia negli utilmi decenni — si leggie in una nota – sitamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo I dati dei sistema di sovregianza Passal, dell'altivo superiore di sanità, in Italia il 13% degli adutti di età far il 18 e 19 a nni te novappeso e 111% obeso. In bambini in sovrappeso sono il 20,4%, gene precentuale di ragazzi in sovvappeso in tutte le fasce di età ranpresenta invece il 12% circa. Numeri preoccupanti non solo

assumere circa 3 porzioni al giorno di cereali integrali - come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale - per ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%". Tuttavia, negli ultimi decenni - si legge in una nota - stiamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sorveglianza Passi, dell'Istituto superiore di sanità, in Italia il 32% degli adulti di età fra i 18 e i 69 anni è in sovrappeso e l'11% obeso. I bambini in sovrappeso sono il 20,4%, quelli obesi il 9,4%, mentre le percentuali nelle bambine sono rispettivamente il 20,9% e l'8,8%. La percentuale di ragazzi in sovrappeso in tutte le fasce di età rappresenta invece il 12% circa. Numeri preoccupanti non solo per la salute pubblica, ma anche per l'onere che ricade sulla spesa sanitaria (9%, con un costo a cittadino di circa 289 euro). Solo da pochi anni l'obesità è stata riconosciuta come patologia a sé stante, nonché responsabile di altre patologie correlate, in particolare gravi eventi cardiovascolari, come infarto miocardico, scompenso cardiaco, ictus e morte improvvisa. "L'arma migliore per prevenire l'obesità è una combinazione tra un'alimentazione ipocalorica, soprattutto ipoglicidica e ipolipidica, e attività fisica - continua Volpe - da svolgere più o meno intensamente a seconda dell'età e delle condizioni fisiche. È chiaro che per un ragazzo andrà benissimo correre mentre, nel caso di un anziano, l'indicazione sarà di camminare a passo veloce. Il nuoto va, invece, sempre bene. Bisogna poi mangiare quotidianamente frutta e verdura, ridurre l'apporto di zuccheri e di grassi, preferendo quelli "buoni", i monoinsaturi e i polinsaturi, contenuti prevalentemente nell'olio extra-vergine di oliva e, rispettivamente,



in alcuni pesci e frutta secca". È necessario poi, "evitare i formaggi ad alto contenuto in lipidi - continua l'esperto togliere il grasso visibile dalle carni ed evitare quelle in cui non può essere rimosso, come wurstel, salsicce, polpette, hamburger, mortadella e salame, ad esempio. Non solo il burro, ma anche l'olio deve essere usato con moderazione, perché pur sempre costituito al 100% da grassi. È bene poi assumere pochissimi dolci che sappiamo tutti essere fatti con grassi e zuccheri, così come le bibite gassate per l'alto contenuto in zuccheri semplici". Tra le diverse strategie dietetiche efficaci nel ridurre il peso corporeo, la dieta mediterranea ha mostrato una durata più prolungata nel tempo dei risultati ottenuti. "Basti pensare che, anche quest'anno, e per sei anni consecutivi - rimarca Volpe - la dieta mediterranea ha vinto la classifica mondiale come migliore dieta. Sorprendente che a conferire la palma di miglior regime alimentare del mondo siano proprio degli esperti americani di US News. È innegabile che si tratti di una dieta varia, ricca di frutta, verdura, frutta secca, cereali integrali, alimenti che proteggono il sistema vascolare e il cuore. Ed è proprio l'ampia varietà di cibi di origine animale e soprattutto vegetale alla base della dieta mediterranea, il fondamento di un'alimentazione sana e bilanciata. Un vero "stile di vita" che dovrebbe essere seguito fin da piccoli e che si adatta perfettamente ai cicli di crescita e ai diversi indici di salute di ciascuno". Molte le iniziative messe a punto dalla Siprec per prevenire il rischio cardiovascolare grazie all'alimentazione. Tra queste, l'adesione alla Whole Grain Iniziative per diffondere la cultura dei cereali integrali. Inoltre, la Siprec aderisce alla Fondazione Dieta Mediterranea per promuovere la cultura di questo regime alimentare nelle scuole italiane e nel mondo. "Nell'ambito dello European Heart Network - spiega Volpe - abbiamo eseguito due progetti: uno in scuole italiane e slovene, dove abbiamo formato i ragazzi con i principi della dieta mediterranea, in collaborazione con alcuni registi intervenuti nelle scuole per insegnare come fare un corto, al termine del quale gli stessi ragazzi hanno poi prodotto del materiale di prevenzione cardiovascolare nell'ambito della diffusione dei messaggi tra pari". "Abbiamo poi iniziato, in contemporanea con delle scuole del Lazio, un progetto in Lituania per modificare la distribuzione delle macchinette venditrici di alimenti e bevande nelle scuole superiori. Con buoni risultati sia come aumento delle conoscenze da parte dei ragazzi, ma anche di riduzione del peso corporeo rispetto al gruppo di controllo. La Siprec è impegnata infine nel campo della ricerca con il Cnr nella rete del Nutrheff - conclude - una rete di ricerca su alimenti funzionali e nutraceutici, cioè quelle sostanze che possono incidere in maniera positiva sulla nostra salute, intesa non solo come prevenzione, ma anche come vera e propria terapia". (Adnkronos - Salute).



Siprec: Preferire pesce, frutta e verdura, evitare o ridurre zucchero e grassi saturi

Salute, i consigli utili per provare a prevenire il rischio cardiovascolare con l'alimentazione

ROMA - Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare.

Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesce, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridurre drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi.

Il tutto condito da una buona attività fisica. In vista dell'estate - ma le regole valgono per tutto l'anno - i consigli degli esperti che fanno bene al cuore.

I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del



Direttivo della Siprec - Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie. Basterebbe, ad esempio, assumere circa 3 porzioni al giorno di cereali integrali come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale - per ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%.

Negli ultimi decenni si legge in una nota - stiamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sorveglianza Passi, dell'Istituto superiore di sanità, in Italia il 32% degli adulti di età fra i 18 e i 69 anni è in sovrappeso e l'11% obeso. I bambini in sovrappeso sono il 20,4%, quelli obesi il 9,4%, mentre le percentuali nelle bambine sono rispettivamente il 20,9% e l'8,8%. La percentuale di ragazzi in sovrappeso in tutte le fasce di età rappresenta invece il 12% circa. Numeri preoccupanti non solo per la salute pubblica, ma anche per l'onere che ricade sulla spesa sanitaria (9%, con un costo a cittadino di circa 289 euro). Solo da pochi anni l'obesità è stata riconosciuta come patologia a sé stante, nonché responsabile di altre patologie correlate, in particolare gravi eventi cardiovascolari, come infarto miocardico, scompenso cardiaco, ictus e morte improvvisa.

L'arma migliore per prevenire l'obesità è una combinazione tra un'alimentazione ipocalorica, soprattutto ipoglicidica e ipolipidica, e attività fisica - continua Volpe - da svolgere più o meno intensamente a seconda dell'età e delle condizioni fisiche. È chiaro che per un ragazzo andrà benissimo correre mentre,



nel caso di un anziano, l'indicazione sarà di camminare a passo veloce. Il nuoto va, invece, sempre bene. Bisogna poi mangiare quotidianamente frutta e verdura, ridurre l'apporto di zuccheri e di grassi, preferendo quelli buoni', i monoinsaturi e i polinsaturi, contenuti prevalentemente nell'olio extra-vergine di oliva e, rispettivamente, in alcuni pesci e frutta secca.

È necessario poi, evitare i formaggi ad alto contenuto in lipidi continua l'esperto - togliere il grasso visibile dalle carni ed evitare quelle in cui non può essere rimosso, come wurstel, salsicce, polpette, hamburger, mortadella e salame, ad esempio.

Non solo il burro, ma anche l'olio deve essere usato con moderazione, perché pur sempre costituito al 100% da grassi. È bene poi assumere pochissimi dolci che sappiamo tutti essere fatti con grassi e zuccheri, così come le bibite gassate per l'alto contenuto in zuccheri semplici.

Tra le diverse strategie dietetiche efficaci nel ridurre il peso corporeo, la dieta mediterranea ha mostrato una durata più prolungata nel tempo dei risultati ottenuti.

Basti pensare che, anche quest'anno, e per sei anni consecutivi rimarca Volpe - la dieta mediterranea ha vinto la classifica mondiale come migliore dieta. Sorprendente che a conferire la palma di miglior regime alimentare del mondo siano proprio degli esperti americani di Us News.

È innegabile che si tratti di una dieta varia, ricca di frutta, verdura, frutta secca, cereali integrali, alimenti che proteggono il sistema vascolare e il cuore. Ed è proprio l'ampia varietà di cibi di origine animale e soprattutto vegetale alla base della dieta mediterranea, il fondamento di un'alimentazione sana e bilanciata. Un vero stile di vita' che dovrebbe essere seguito fin da piccoli e che si adatta perfettamente ai cicli di crescita e ai diversi indici di salute di ciascuno.



Siprec, prevenire il rischio cardiovascolare con l'alimentazione

Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che giova ribadire a poco più di un mese dalla Giornata Nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Società Italiana per la Prevenzione Cardiovascolare (SIPREC). Iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere, scongiurando o quanto meno ritardando eventi cardiovascolari molto gravi. A maggior ragione con la bella stagione che si avvicina e che ci ricorda quanto una dieta bilanciata e ricca di tutti i nutrienti necessari, in particolare frutta e verdura, abbia un'importanza strategica per il nostro benessere. I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega il prof. Roberto Volpe, ricercatore Consiglio Nazionale delle Ricerche (CNR) e membro del Direttivo della SIPREC. Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie. Basterebbe, ad esempio, assumere circa 3 porzioni al giorno di cereali integrali - come 3 o 4 fette biscottate, 1



Una sana e corretta alimentazione è il primo atrumento di prevenzione e cura per sconglurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che giova ribadire a poco più di un mese dalla Giornata Nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Società Italiana per la Prevenzione cardiovascolare (SIPREC), iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere, sconglurando o quanto meno ritardando eventi cardiovascolare (SIPREC), iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere, sconglurando o quanto meno ritardando eventi cardiovascolari molto gravi. A maggior ragione con la bella stagione che si avvicina e che ol ricorda quanto una dieta bilanciata e ricca di tutti i nutrienti necessari, in particolare frutta e verdura, abbia un'importanza strategica per il nostro benessere. Ti fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obesità, circa il 30.35% di trute le cause di tumore - spiego il prid. Robrot Volpe, ricorcatore Consiglio Nazionale delle Ricerche (CNR) e membro del Direttivo della sispette. Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie. Basterebbe, ad esemplo, la suma prevenzione del prevenzione di queste gravi patologie. Basterebbe, ad esemplo, la titti de prime e 80 gr di pasta o riso integrale - per ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%. Eppure, negli ultimi decenni stamo assistendo a un precoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sovrappeso non il 20.4%, quelli obesi il 94%, mentre le percentuali nelle bambine sono rispettivamente il 20.9% e 178.8%. La percentuale di rapazzi in sovvappeso in un costo e di età rappresenta invoce il 1270.5% centili morti prococcupanti non solo per la selute pubblica, ma anche per fonere che ricade sulla spessa sanitaria 05%, c

fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale - per ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%. Eppure, negli ultimi decenni stiamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sorveglianza Passi, dell'Istituto Superiore di Sanità, nel nostro Paese il 32% degli adulti di età fra i 18 e i 69 anni è in sovrappeso e l'11% obeso. I bambini in sovrappeso sono il 20,4%, quelli obesi il 9,4%, mentre le percentuali nelle bambine sono rispettivamente il 20,9% e l'8,8%. La percentuale di ragazzi in sovrappeso in tutte le fasce di età rappresenta invece il 12% circa. Numeri preoccupanti non solo per la salute pubblica, ma anche per l'onere che ricade sulla spesa sanitaria (9%, con un costo a cittadino di circa 289 euro). Solo da pochi anni l'obesità è stata riconosciuta come patologia a sé stante, nonché responsabile di altre patologie correlate, in particolare gravi eventi cardiovascolari, come infarto miocardico, scompenso cardiaco, ictus e morte improvvisa. L'arma migliore per prevenire l'obesità è una combinazione tra un'alimentazione ipocalorica, soprattutto ipoglicidica e ipolipidica, e attività fisica - continua Volpe - da svolgere più o meno intensamente a seconda dell'età e delle condizioni fisiche. È chiaro che per un ragazzo andrà benissimo correre mentre, nel caso di un anziano, l'indicazione sarà di camminare a passo veloce. Il nuoto va, invece, sempre bene. Bisogna poi mangiare quotidianamente frutta e verdura, ridurre l'apporto di zuccheri e di grassi, preferendo quelli buoni, i monoinsaturi e i polinsaturi, contenuti prevalentemente nell'olio extra-vergine di oliva e, rispettivamente, in alcuni pesci e frutta secca. È necessario poi, evitare i formaggi ad alto contenuto in lipidi, togliere il grasso visibile



dalle carni ed evitare quelle in cui non può essere rimosso, come wurstel, salsicce, polpette, hamburger, mortadella e salame, ad esempio. Non solo il burro, ma anche l'olio deve essere usato con moderazione, perché pur sempre costituito al 100% da grassi. È bene poi assumere pochissimi dolci che sappiamo tutti essere fatti con grassi e zuccheri, così come le bibite gassate per l'alto contenuto in zuccheri semplici. Tra le diverse strategie dietetiche efficaci nel ridurre il peso corporeo, la dieta mediterranea ha mostrato una durata più prolungata nel tempo dei risultati ottenuti. Basti pensare che, anche quest'anno, e per sei anni consecutivi svela l'esperto - la Dieta Mediterranea ha vinto la classifica mondiale come migliore dieta. Sorprendente che a conferire la palma di miglior regime alimentare del mondo siano proprio degli esperti americani di US News. È innegabile che si tratti di una dieta varia, ricca di frutta, verdura, frutta secca, cereali integrali, alimenti che proteggono il sistema vascolare e il cuore. Ed è proprio l'ampia varietà di cibi di origine animale e soprattutto vegetale alla base della Dieta Mediterranea, il fondamento di un'alimentazione sana e bilanciata. Un vero stile di vita che dovrebbe essere seguito fin da piccoli e che si adatta perfettamente ai cicli di crescita e ai diversi indici di salute di ciascuno. Tra le iniziative, infine, messe a punto dalla Siprec per prevenire il rischio cardiovascolare grazie all'alimentazione compaiono l'adesione alla Whole Grain Iniziative per diffondere la cultura dei cereali integrali. Inoltre, la Siprec aderisce alla Fondazione Dieta Mediterranea per diffondere la cultura di questa dieta nelle scuole italiane, ma anche nel mondo. Nell'ambito dello European Heart Network - spiega Volpe - abbiamo eseguito due progetti: uno in scuole italiane e slovene, dove abbiamo formato i ragazzi con i principi della Dieta Mediterranea, in collaborazione con alcuni registi intervenuti nelle scuole per insegnare come fare un corto, al termine del quale gli stessi ragazzi hanno poi prodotto del materiale di prevenzione cardiovascolare nell'ambito della diffusione dei messaggi tra pari. Abbiamo poi iniziato, in contemporanea con delle scuole del Lazio, un progetto in Lituania per modificare la distribuzione delle macchinette venditrici di alimenti e bevande nelle scuole superiori. Con buoni risultati sia come aumento delle conoscenze da parte dei ragazzi, ma anche di riduzione del peso corporeo rispetto al gruppo di controllo. La Siprec è impegnata infine nel campo della ricerca con il CNR nella rete del Nutrheff conclude l'esperto - una rete di ricerca su alimenti funzionali e nutraceutici, cioè quelle sostanze che possono incidere in maniera positiva sulla nostra salute, intesa non solo come prevenzione, ma anche come vera e propria terapia.



Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesce, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridurre drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica. In vista dell'estate - ma le regole valgono per tutto l'anno - i consigli degli esperti che fanno bene al cuore. "I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec - Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie. Basterebbe, ad esempio, assumere circa 3 porzioni al giorno di



Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società Italiana per la prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società Italiana per la prevenzione cardiovascolare. Uniniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ribardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pessor, frutta e verdura sono i cibis da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridure drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica, in vista dell'estate – ma le regole valgnon per tutto fanno – i consigli degli esperii che fanno bene al cuore. Il fattori alimentari appresentano la prima causa di infariro costituiscono, insieme all'obestità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore – spiega Roberto Volpe, ficersotore Consiglio nazionale delle i fercerhe (Cri) e membro die Direttivo della Signec – Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi petologie. Basterebbe a desemplo, assumene cinca 3 porzioni al giorno di cereali integrali – come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale – per indure il itacho di mortalità cardiovascolare al condizioni di sovrappeso e obestità in tutte le frasce di età. Secondo i dati dei sistema di sovregilanza Passi, dell'istituto superiore di sanità, in Italia il 32% degil dutti di età fra i 18 e i 69 anni è in sovrappeso e 111% obeso. I bambini in sovrappeso anni propresenza invece il 12% circa. Numeri preoccupanti incremento di dati dei sistema di sorvegilanza Passi, dell'istituto superiore di sanità in Italia il 32% degil dutti di età fra i 18 e i 69 anni è in sovrappeso e precentuale di riagazzi in sovrappeso in tutte le fasce edi età ranpresenta invece il 12% circ

cereali integrali - come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale - per ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%". Tuttavia, negli ultimi decenni - si legge in una nota - stiamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sorveglianza Passi, dell'Istituto superiore di sanità, in Italia il 32% degli adulti di età fra i 18 e i 69 anni è in sovrappeso e l'11% obeso. I bambini in sovrappeso sono il 20,4%, quelli obesi il 9,4%, mentre le percentuali nelle bambine sono rispettivamente il 20,9% e l'8,8%. La percentuale di ragazzi in sovrappeso in tutte le fasce di età rappresenta invece il 12% circa. Numeri preoccupanti non solo per la salute pubblica, ma anche per l'onere che ricade sulla spesa sanitaria (9%, con un costo a cittadino di circa 289 euro). Solo da pochi anni l'obesità è stata riconosciuta come patologia a sé stante, nonché responsabile di altre patologie correlate, in particolare gravi eventi cardiovascolari, come infarto miocardico, scompenso cardiaco, ictus e morte improvvisa. "L'arma migliore per prevenire l'obesità è una combinazione tra un'alimentazione ipocalorica, soprattutto ipoglicidica e ipolipidica, e attività fisica - continua Volpe - da svolgere più o meno intensamente a seconda dell'età e delle condizioni fisiche. È chiaro che per un ragazzo andrà benissimo correre mentre, nel caso di un anziano, l'indicazione sarà di camminare a passo veloce. Il nuoto va, invece, sempre bene. Bisogna poi mangiare quotidianamente frutta e verdura, ridurre l'apporto di zuccheri e di grassi, preferendo quelli "buoni", i monoinsaturi e i polinsaturi, contenuti prevalentemente nell'olio extra-vergine di oliva e, rispettivamente,



in alcuni pesci e frutta secca". È necessario poi, "evitare i formaggi ad alto contenuto in lipidi - continua l'esperto togliere il grasso visibile dalle carni ed evitare quelle in cui non può essere rimosso, come wurstel, salsicce, polpette, hamburger, mortadella e salame, ad esempio. Non solo il burro, ma anche l'olio deve essere usato con moderazione, perché pur sempre costituito al 100% da grassi. È bene poi assumere pochissimi dolci che sappiamo tutti essere fatti con grassi e zuccheri, così come le bibite gassate per l'alto contenuto in zuccheri semplici". Tra le diverse strategie dietetiche efficaci nel ridurre il peso corporeo, la dieta mediterranea ha mostrato una durata più prolungata nel tempo dei risultati ottenuti. "Basti pensare che, anche quest'anno, e per sei anni consecutivi - rimarca Volpe - la dieta mediterranea ha vinto la classifica mondiale come migliore dieta. Sorprendente che a conferire la palma di miglior regime alimentare del mondo siano proprio degli esperti americani di US News. È innegabile che si tratti di una dieta varia, ricca di frutta, verdura, frutta secca, cereali integrali, alimenti che proteggono il sistema vascolare e il cuore. Ed è proprio l'ampia varietà di cibi di origine animale e soprattutto vegetale alla base della dieta mediterranea, il fondamento di un'alimentazione sana e bilanciata. Un vero "stile di vita" che dovrebbe essere seguito fin da piccoli e che si adatta perfettamente ai cicli di crescita e ai diversi indici di salute di ciascuno". Molte le iniziative messe a punto dalla Siprec per prevenire il rischio cardiovascolare grazie all'alimentazione. Tra queste, l'adesione alla Whole Grain Iniziative per diffondere la cultura dei cereali integrali. Inoltre, la Siprec aderisce alla Fondazione Dieta Mediterranea per promuovere la cultura di questo regime alimentare nelle scuole italiane e nel mondo. "Nell'ambito dello European Heart Network - spiega Volpe - abbiamo eseguito due progetti: uno in scuole italiane e slovene, dove abbiamo formato i ragazzi con i principi della dieta mediterranea, in collaborazione con alcuni registi intervenuti nelle scuole per insegnare come fare un corto, al termine del quale gli stessi ragazzi hanno poi prodotto del materiale di prevenzione cardiovascolare nell'ambito della diffusione dei messaggi tra pari". "Abbiamo poi iniziato, in contemporanea con delle scuole del Lazio, un progetto in Lituania per modificare la distribuzione delle macchinette venditrici di alimenti e bevande nelle scuole superiori. Con buoni risultati sia come aumento delle conoscenze da parte dei ragazzi, ma anche di riduzione del peso corporeo rispetto al gruppo di controllo. La Siprec è impegnata infine nel campo della ricerca con il Cnr nella rete del Nutrheff - conclude - una rete di ricerca su alimenti funzionali e nutraceutici, cioè quelle sostanze che possono incidere in maniera positiva sulla nostra salute, intesa non solo come prevenzione, ma anche come vera e propria terapia". In base ai contenuti di questo articolo, potrebbero interessarti i seguenti argomenti:.



(Adnkronos) - Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesce, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridurre drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica. In vista dell'estate - ma le regole valgono per tutto l'anno - i consigli degli esperti che fanno bene al cuore. "I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec -Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie. Basterebbe, ad esempio,



(Adnkronos) — Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore evivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesce, frutta e verdura sono i obi da preferire per state bene, mentre bisogna evitare o idiurie drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica, in vista dell'estate — mi e regole valgono per tutto l'anno – i consigli degli esperti che fanno bene al cuore. 1º fattori alimentari rappresentano la prima caussa di infarto e costitutacono, insieme all'obestià, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore — spiega Robetto Volpe, ricecatorie Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec — Va da sé, dunque, che fa corretta nutrizione è il primo fondamentale assello per la prevenzione di queste gravi patologie. Bastreebbe, a desempio, assumere circa 3 porzioni al giorno di cereall integrali — come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gri di pasta o riso integrale — per ridure il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%. Tuttavia, negli utilmi decenni — si leggie in una nota – a ratiana assistendo a un prevoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo I delli del sistema di sovregianza Passi, dell'altituto superiore di sanità, in Italia II in sovrappeso sono il 20,4%, quella oncologica del 12% ce in 11% obeso. In lambini in sovrappeso sono il 20,4% genti di precentuale di riagazzi in sovrappeso in tutte le fasce di età ranpresenta invece il 12% circa. Numeri preoccupanti non solo

assumere circa 3 porzioni al giorno di cereali integrali - come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale - per ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%". Tuttavia, negli ultimi decenni - si legge in una nota - stiamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sorveglianza Passi, dell'Istituto superiore di sanità, in Italia il 32% degli adulti di età fra i 18 e i 69 anni è in sovrappeso e l'11% obeso. I bambini in sovrappeso sono il 20,4%, quelli obesi il 9,4%, mentre le percentuali nelle bambine sono rispettivamente il 20,9% e l'8,8%. La percentuale di ragazzi in sovrappeso in tutte le fasce di età rappresenta invece il 12% circa. Numeri preoccupanti non solo per la salute pubblica, ma anche per l'onere che ricade sulla spesa sanitaria (9%, con un costo a cittadino di circa 289 euro). Solo da pochi anni l'obesità è stata riconosciuta come patologia a sé stante, nonché responsabile di altre patologie correlate, in particolare gravi eventi cardiovascolari, come infarto miocardico, scompenso cardiaco, ictus e morte improvvisa. "L'arma migliore per prevenire l'obesità è una combinazione tra un'alimentazione ipocalorica, soprattutto ipoglicidica e ipolipidica, e attività fisica - continua Volpe - da svolgere più o meno intensamente a seconda dell'età e delle condizioni fisiche. È chiaro che per un ragazzo andrà benissimo correre mentre, nel caso di un anziano, l'indicazione sarà di camminare a passo veloce. Il nuoto va, invece, sempre bene. Bisogna poi mangiare quotidianamente frutta e verdura, ridurre l'apporto di zuccheri e di grassi, preferendo quelli "buoni", i monoinsaturi e i polinsaturi, contenuti prevalentemente nell'olio extra-vergine di oliva e, rispettivamente,



in alcuni pesci e frutta secca". È necessario poi, "evitare i formaggi ad alto contenuto in lipidi - continua l'esperto togliere il grasso visibile dalle carni ed evitare quelle in cui non può essere rimosso, come wurstel, salsicce, polpette, hamburger, mortadella e salame, ad esempio. Non solo il burro, ma anche l'olio deve essere usato con moderazione, perché pur sempre costituito al 100% da grassi. È bene poi assumere pochissimi dolci che sappiamo tutti essere fatti con grassi e zuccheri, così come le bibite gassate per l'alto contenuto in zuccheri semplici". Tra le diverse strategie dietetiche efficaci nel ridurre il peso corporeo, la dieta mediterranea ha mostrato una durata più prolungata nel tempo dei risultati ottenuti. "Basti pensare che, anche quest'anno, e per sei anni consecutivi - rimarca Volpe - la dieta mediterranea ha vinto la classifica mondiale come migliore dieta. Sorprendente che a conferire la palma di miglior regime alimentare del mondo siano proprio degli esperti americani di US News. È innegabile che si tratti di una dieta varia, ricca di frutta, verdura, frutta secca, cereali integrali, alimenti che proteggono il sistema vascolare e il cuore. Ed è proprio l'ampia varietà di cibi di origine animale e soprattutto vegetale alla base della dieta mediterranea, il fondamento di un'alimentazione sana e bilanciata. Un vero "stile di vita" che dovrebbe essere seguito fin da piccoli e che si adatta perfettamente ai cicli di crescita e ai diversi indici di salute di ciascuno". Molte le iniziative messe a punto dalla Siprec per prevenire il rischio cardiovascolare grazie all'alimentazione. Tra queste, l'adesione alla Whole Grain Iniziative per diffondere la cultura dei cereali integrali. Inoltre, la Siprec aderisce alla Fondazione Dieta Mediterranea per promuovere la cultura di questo regime alimentare nelle scuole italiane e nel mondo. "Nell'ambito dello European Heart Network - spiega Volpe - abbiamo eseguito due progetti: uno in scuole italiane e slovene, dove abbiamo formato i ragazzi con i principi della dieta mediterranea, in collaborazione con alcuni registi intervenuti nelle scuole per insegnare come fare un corto, al termine del quale gli stessi ragazzi hanno poi prodotto del materiale di prevenzione cardiovascolare nell'ambito della diffusione dei messaggi tra pari". "Abbiamo poi iniziato, in contemporanea con delle scuole del Lazio, un progetto in Lituania per modificare la distribuzione delle macchinette venditrici di alimenti e bevande nelle scuole superiori. Con buoni risultati sia come aumento delle conoscenze da parte dei ragazzi, ma anche di riduzione del peso corporeo rispetto al gruppo di controllo. La Siprec è impegnata infine nel campo della ricerca con il Cnr nella rete del Nutrheff - conclude - una rete di ricerca su alimenti funzionali e nutraceutici, cioè quelle sostanze che possono incidere in maniera positiva sulla nostra salute, intesa non solo come prevenzione, ma anche come vera e propria terapia". Copyright SICILIAREPORT.IT @Riproduzione riservata Clicca per una donazione Iscriviti alla newsletter.



SportFair Roma, 22 giu. (Adnkronos Salute) - Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesce, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridurre drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica. In vista dell'estate ma le regole valgono per tutto l'anno - i consigli degli esperti che fanno bene al cuore. 'I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec - Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie.



SportFair Roma, 22 glu. (Adnikronos Salute) – Una sana e corretta allimentazione è il primo otrumento di prevenzione e cura per aconglurare le patologie cardiovascolari. Un messagolo Importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Sipree, Società tiafiana per la prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Sipree, Società tiafiana per la prevenzione cardiovascolare infrinziaria realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere sconglurando, o quanto meno ritardando, evendi cardiovascolar moto gravi Pesce, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridure drasticamente il consumo di zucchero e grassi seturi. Il tutto condito da una buona attività fisica, in vista dell'estate – ma le regole valgono per tutto fanno – i consigli degli esperti che fanno bene al coore. Il fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costifuiscono, insieme all'obestità, circa il 39-95% di tutte le cause di turnore spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Sipreo – Va da se, diunque, che la corretta untizione di Il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie. Basterebbe, ad esemplo, assumere circa 3 pozifoni al giorno di cercalli integrali – come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di panne e 80 gr di pasta o riso integrale – per ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12% e totale del 15%. Tuttavia, negli ultimi decenni s'al legge in una nota – stamo assistendo a un precoccupante incremento delle condizioni di sovvappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sovveglianza Passi, dell'Iltituto superiore di radazzi in sovvappeso cono il 204%, quelli obesi il 94%, mentre le percentuale di radazzi in sovvappeso en il 12% cioca. Numeri

Basterebbe, ad esempio, assumere circa 3 porzioni al giorno di cereali integrali - come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale - per ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%". Tuttavia, negli ultimi decenni ' si legge in una nota - stiamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sorveglianza Passi, dell'Istituto superiore di sanità, in Italia il 32% degli adulti di età fra i 18 e i 69 anni è in sovrappeso e l'11% obeso. I bambini in sovrappeso sono il 20,4%, quelli obesi il 9,4%, mentre le percentuali nelle bambine sono rispettivamente il 20,9% e l'8,8%. La percentuale di ragazzi in sovrappeso in tutte le fasce di età rappresenta invece il 12% circa. Numeri preoccupanti non solo per la salute pubblica, ma anche per l'onere che ricade sulla spesa sanitaria (9%, con un costo a cittadino di circa 289 euro). Solo da pochi anni l'obesità è stata riconosciuta come patologia a sé stante, nonché responsabile di altre patologie correlate, in particolare gravi eventi cardiovascolari, come infarto miocardico, scompenso cardiaco, ictus e morte improvvisa. 'L'arma migliore per prevenire l'obesità è una combinazione tra un'alimentazione ipocalorica, soprattutto ipoglicidica e ipolipidica, e attività fisica - continua Volpe - da svolgere più o meno intensamente a seconda dell'età e delle condizioni fisiche. è chiaro che per un ragazzo andrà benissimo correre mentre, nel caso di un anziano, l'indicazione sarà di camminare a passo veloce. Il nuoto va, invece, sempre bene. Bisogna poi mangiare quotidianamente frutta e verdura, ridurre l'apporto di zuccheri e di grassi, preferendo quelli 'buoni", i monoinsaturi e i polinsaturi, contenuti prevalentemente



nell'olio extra-vergine di oliva e, rispettivamente, in alcuni pesci e frutta secca". è necessario poi, 'evitare i formaggi ad alto contenuto in lipidi ' continua l'esperto - togliere il grasso visibile dalle carni ed evitare quelle in cui non può essere rimosso, come wurstel, salsicce, polpette, hamburger, mortadella e salame, ad esempio. Non solo il burro, ma anche l'olio deve essere usato con moderazione, perché pur sempre costituito al 100% da grassi. è bene poi assumere pochissimi dolci che sappiamo tutti essere fatti con grassi e zuccheri, così come le bibite gassate per l'alto contenuto in zuccheri semplici". Tra le diverse strategie dietetiche efficaci nel ridurre il peso corporeo, la dieta mediterranea ha mostrato una durata più prolungata nel tempo dei risultati ottenuti. 'Basti pensare che, anche quest'anno, e per sei anni consecutivi 'rimarca Volpe - la dieta mediterranea ha vinto la classifica mondiale come migliore dieta. Sorprendente che a conferire la palma di miglior regime alimentare del mondo siano proprio degli esperti americani di US News. è innegabile che si tratti di una dieta varia, ricca di frutta, verdura, frutta secca, cereali integrali, alimenti che proteggono il sistema vascolare e il cuore. Ed è proprio l'ampia varietà di cibi di origine animale e soprattutto vegetale alla base della dieta mediterranea, il fondamento di un'alimentazione sana e bilanciata. Un vero 'stile di vita" che dovrebbe essere seguito fin da piccoli e che si adatta perfettamente ai cicli di crescita e ai diversi indici di salute di ciascuno". Molte le iniziative messe a punto dalla Siprec per prevenire il rischio cardiovascolare grazie all'alimentazione. Tra queste, l'adesione alla Whole Grain Iniziative per diffondere la cultura dei cereali integrali. Inoltre, la Siprec aderisce alla Fondazione Dieta Mediterranea per promuovere la cultura di questo regime alimentare nelle scuole italiane e nel mondo. 'Nell'ambito dello European Heart Network - spiega Volpe - abbiamo eseguito due progetti: uno in scuole italiane e slovene, dove abbiamo formato i ragazzi con i principi della dieta mediterranea, in collaborazione con alcuni registi intervenuti nelle scuole per insegnare come fare un corto, al termine del quale gli stessi ragazzi hanno poi prodotto del materiale di prevenzione cardiovascolare nell'ambito della diffusione dei messaggi tra pari". 'Abbiamo poi iniziato, in contemporanea con delle scuole del Lazio, un progetto in Lituania per modificare la distribuzione delle macchinette venditrici di alimenti e bevande nelle scuole superiori. Con buoni risultati sia come aumento delle conoscenze da parte dei ragazzi, ma anche di riduzione del peso corporeo rispetto al gruppo di controllo. La Siprec è impegnata infine nel campo della ricerca con il Cnr nella rete del Nutrheff 'conclude - una rete di ricerca su alimenti funzionali e nutraceutici, cioè quelle sostanze che possono incidere in maniera positiva sulla nostra salute, intesa non solo come prevenzione, ma anche come vera e propria terapia". Segui SportFair su Google News Condividi Facebook Twitter LinkedIn Pinterest WhatsApp Telegram Email.



Condividi su (Adnkronos) - Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesce, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridurre drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica. In vista dell'estate - ma le regole valgono per tutto l'anno - i consigli degli esperti che fanno bene al cuore. "I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec -Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie. Basterebbe, ad esempio,



Conclividi su (Adnkronos) — Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patiologie cardiovascolari. Un messaggio impottante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa renizizata per persevare la salute del nostro cuore e vivere in benessere sconglurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolare. Pescos, futta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridurre drasticamente il consumo di zucchero e grassis saturi. Il tutto condito da una buona attività fasica. In vista dell'estate — ma le regole valgono per tutto l'anno — i consigli degli esperti che fanno bene al cuore. Il rattori alimentari riapprecentano la prima causus di infarto e costituiscono, insieme all'obestità, circa ili 30-35% di tutte le cause di tumore — spiega Roberto Volpe, referenzatore Consiglio nazionale delle indocenhe (Cnr) e membro del Diettrito della Sipres — Va da sè, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale lassello per la prevenzione di queste gravi patologie. Basterebbe, ad esemplo, assumere cinca 3 porzioni al glorno di cereali integrali — come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale — come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale — come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale — come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale — come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale — come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale — come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale — come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale — come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale — come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale — come 3 o 4 fette biscottate,

assumere circa 3 porzioni al giorno di cereali integrali - come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale - per ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%". Tuttavia, negli ultimi decenni - si legge in una nota - stiamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sorveglianza Passi, dell'Istituto superiore di sanità, in Italia il 32% degli adulti di età fra i 18 e i 69 anni è in sovrappeso e l'11% obeso. I bambini in sovrappeso sono il 20,4%, quelli obesi il 9,4%, mentre le percentuali nelle bambine sono rispettivamente il 20,9% e l'8,8%. La percentuale di ragazzi in sovrappeso in tutte le fasce di età rappresenta invece il 12% circa. Numeri preoccupanti non solo per la salute pubblica, ma anche per l'onere che ricade sulla spesa sanitaria (9%, con un costo a cittadino di circa 289 euro). Solo da pochi anni l'obesità è stata riconosciuta come patologia a sé stante, nonché responsabile di altre patologie correlate, in particolare gravi eventi cardiovascolari, come infarto miocardico, scompenso cardiaco, ictus e morte improvvisa. "L'arma migliore per prevenire l'obesità è una combinazione tra un'alimentazione ipocalorica, soprattutto ipoglicidica e ipolipidica, e attività fisica - continua Volpe - da svolgere più o meno intensamente a seconda dell'età e delle condizioni fisiche. È chiaro che per un ragazzo andrà benissimo correre mentre, nel caso di un anziano, l'indicazione sarà di camminare a passo veloce. Il nuoto va, invece, sempre bene. Bisogna poi mangiare quotidianamente frutta e verdura, ridurre l'apporto di zuccheri e di grassi, preferendo quelli "buoni", i monoinsaturi e i polinsaturi, contenuti prevalentemente nell'olio extra-vergine di oliva e, rispettivamente,



in alcuni pesci e frutta secca". È necessario poi, "evitare i formaggi ad alto contenuto in lipidi - continua l'esperto togliere il grasso visibile dalle carni ed evitare quelle in cui non può essere rimosso, come wurstel, salsicce, polpette, hamburger, mortadella e salame, ad esempio. Non solo il burro, ma anche l'olio deve essere usato con moderazione, perché pur sempre costituito al 100% da grassi. È bene poi assumere pochissimi dolci che sappiamo tutti essere fatti con grassi e zuccheri, così come le bibite gassate per l'alto contenuto in zuccheri semplici". Tra le diverse strategie dietetiche efficaci nel ridurre il peso corporeo, la dieta mediterranea ha mostrato una durata più prolungata nel tempo dei risultati ottenuti. "Basti pensare che, anche quest'anno, e per sei anni consecutivi - rimarca Volpe - la dieta mediterranea ha vinto la classifica mondiale come migliore dieta. Sorprendente che a conferire la palma di miglior regime alimentare del mondo siano proprio degli esperti americani di US News. È innegabile che si tratti di una dieta varia, ricca di frutta, verdura, frutta secca, cereali integrali, alimenti che proteggono il sistema vascolare e il cuore. Ed è proprio l'ampia varietà di cibi di origine animale e soprattutto vegetale alla base della dieta mediterranea, il fondamento di un'alimentazione sana e bilanciata. Un vero "stile di vita" che dovrebbe essere seguito fin da piccoli e che si adatta perfettamente ai cicli di crescita e ai diversi indici di salute di ciascuno". Molte le iniziative messe a punto dalla Siprec per prevenire il rischio cardiovascolare grazie all'alimentazione. Tra queste, l'adesione alla Whole Grain Iniziative per diffondere la cultura dei cereali integrali. Inoltre, la Siprec aderisce alla Fondazione Dieta Mediterranea per promuovere la cultura di questo regime alimentare nelle scuole italiane e nel mondo. "Nell'ambito dello European Heart Network - spiega Volpe - abbiamo eseguito due progetti: uno in scuole italiane e slovene, dove abbiamo formato i ragazzi con i principi della dieta mediterranea, in collaborazione con alcuni registi intervenuti nelle scuole per insegnare come fare un corto, al termine del quale gli stessi ragazzi hanno poi prodotto del materiale di prevenzione cardiovascolare nell'ambito della diffusione dei messaggi tra pari". "Abbiamo poi iniziato, in contemporanea con delle scuole del Lazio, un progetto in Lituania per modificare la distribuzione delle macchinette venditrici di alimenti e bevande nelle scuole superiori. Con buoni risultati sia come aumento delle conoscenze da parte dei ragazzi, ma anche di riduzione del peso corporeo rispetto al gruppo di controllo. La Siprec è impegnata infine nel campo della ricerca con il Cnr nella rete del Nutrheff - conclude - una rete di ricerca su alimenti funzionali e nutraceutici, cioè quelle sostanze che possono incidere in maniera positiva sulla nostra salute, intesa non solo come prevenzione, ma anche come vera e propria terapia". -cronacawebinfo@adnkronos.com (Web Info) Condividi su.



di Roma, 22 giu. (Adnkronos Salute) - Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesce, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridurre drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica. In vista dell'estate - ma le regole valgono per tutto l'anno - i consigli degli esperti che fanno bene al cuore. "I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec - Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie.



di Roma, 22 giu. (Adrikronos Salure) - Una sana e corretta allmentazione è il primo strumento di prevenzione è cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Sipree, Socielà italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesos, frutta e verdura sono i cibi da preferrie per state bene, mentre bisogna evitare o ridure drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona stitvità fisica. In vista dell'estate - ma le regole valgono per tutto l'anno - i consiglii degli esperti che fanno bene al cuore. Il rattori alimentari rapprecentano la prima cusus di infarto e costituiscono, insieme all'obestità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, roceratore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Diertrivo della Siprec. Va da sei dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste pravi patologie. Bastreebbe, del esemplo, assumere circa 3 porzioni al glorno di cereali integrali - come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gri di pasta o riso integrale - per ridurre il riscinio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15% "Tuttavia, negli ultimi decenni - si legge in una nota - stiamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di overappeso o beseltà in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sovvegisena della sistema di sovvegisena colosi la fina in sovvappeso e 111% obeso. I hambini in sovrappeso o el 11% obeso. I hambini in sovrappeso cono il 20.4%, quella obesi il 9.4%, mentre le percentuali in le fazzazi in sovvappeso o el 11% obeso. I hambini in tutte le fasce di età rappresenta invece il 12% circa. Numeri preoccupanti non solo

Basterebbe, ad esempio, assumere circa 3 porzioni al giorno di cereali integrali - come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale - per ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%". Tuttavia, negli ultimi decenni - si legge in una nota - stiamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sorveglianza Passi, dell'Istituto superiore di sanità, in Italia il 32% degli adulti di età fra i 18 e i 69 anni è in sovrappeso e l'11% obeso. I bambini in sovrappeso sono il 20,4%, quelli obesi il 9,4%, mentre le percentuali nelle bambine sono rispettivamente il 20,9% e l'8,8%. La percentuale di ragazzi in sovrappeso in tutte le fasce di età rappresenta invece il 12% circa. Numeri preoccupanti non solo per la salute pubblica, ma anche per l'onere che ricade sulla spesa sanitaria (9%, con un costo a cittadino di circa 289 euro). Solo da pochi anni l'obesità è stata riconosciuta come patologia a sé stante, nonché responsabile di altre patologie correlate, in particolare gravi eventi cardiovascolari, come infarto miocardico, scompenso cardiaco, ictus e morte improvvisa. "L'arma migliore per prevenire l'obesità è una combinazione tra un'alimentazione ipocalorica, soprattutto ipoglicidica e ipolipidica, e attività fisica - continua Volpe - da svolgere più o meno intensamente a seconda dell'età e delle condizioni fisiche. È chiaro che per un ragazzo andrà benissimo correre mentre, nel caso di un anziano, l'indicazione sarà di camminare a passo veloce. Il nuoto va, invece, sempre bene. Bisogna poi mangiare quotidianamente frutta e verdura, ridurre l'apporto di zuccheri e di grassi, preferendo quelli "buoni", i monoinsaturi e i polinsaturi, contenuti prevalentemente nell'olio extra-vergine di oliva e, rispettivamente,



in alcuni pesci e frutta secca". È necessario poi, "evitare i formaggi ad alto contenuto in lipidi - continua l'esperto togliere il grasso visibile dalle carni ed evitare quelle in cui non può essere rimosso, come wurstel, salsicce, polpette, hamburger, mortadella e salame, ad esempio. Non solo il burro, ma anche l'olio deve essere usato con moderazione, perché pur sempre costituito al 100% da grassi. È bene poi assumere pochissimi dolci che sappiamo tutti essere fatti con grassi e zuccheri, così come le bibite gassate per l'alto contenuto in zuccheri semplici". Tra le diverse strategie dietetiche efficaci nel ridurre il peso corporeo, la dieta mediterranea ha mostrato una durata più prolungata nel tempo dei risultati ottenuti. "Basti pensare che, anche quest'anno, e per sei anni consecutivi - rimarca Volpe - la dieta mediterranea ha vinto la classifica mondiale come migliore dieta. Sorprendente che a conferire la palma di miglior regime alimentare del mondo siano proprio degli esperti americani di US News. È innegabile che si tratti di una dieta varia, ricca di frutta, verdura, frutta secca, cereali integrali, alimenti che proteggono il sistema vascolare e il cuore. Ed è proprio l'ampia varietà di cibi di origine animale e soprattutto vegetale alla base della dieta mediterranea, il fondamento di un'alimentazione sana e bilanciata. Un vero "stile di vita" che dovrebbe essere seguito fin da piccoli e che si adatta perfettamente ai cicli di crescita e ai diversi indici di salute di ciascuno". Molte le iniziative messe a punto dalla Siprec per prevenire il rischio cardiovascolare grazie all'alimentazione. Tra queste, l'adesione alla Whole Grain Iniziative per diffondere la cultura dei cereali integrali. Inoltre, la Siprec aderisce alla Fondazione Dieta Mediterranea per promuovere la cultura di questo regime alimentare nelle scuole italiane e nel mondo. "Nell'ambito dello European Heart Network - spiega Volpe - abbiamo eseguito due progetti: uno in scuole italiane e slovene, dove abbiamo formato i ragazzi con i principi della dieta mediterranea, in collaborazione con alcuni registi intervenuti nelle scuole per insegnare come fare un corto, al termine del quale gli stessi ragazzi hanno poi prodotto del materiale di prevenzione cardiovascolare nell'ambito della diffusione dei messaggi tra pari". "Abbiamo poi iniziato, in contemporanea con delle scuole del Lazio, un progetto in Lituania per modificare la distribuzione delle macchinette venditrici di alimenti e bevande nelle scuole superiori. Con buoni risultati sia come aumento delle conoscenze da parte dei ragazzi, ma anche di riduzione del peso corporeo rispetto al gruppo di controllo. La Siprec è impegnata infine nel campo della ricerca con il Cnr nella rete del Nutrheff - conclude - una rete di ricerca su alimenti funzionali e nutraceutici, cioè quelle sostanze che possono incidere in maniera positiva sulla nostra salute, intesa non solo come prevenzione, ma anche come vera e propria terapia".



di Roma, 22 giu. (Adnkronos Salute) - Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesce, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridurre drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica. In vista dell'estate - ma le regole valgono per tutto l'anno - i consigli degli esperti che fanno bene al cuore. "I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec - Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie.



el Roma, 22 glu. (Adnicrones Salute) - Una sana e corretta allmentazione è il primo stumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio Importante che arriva a pozo più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzara dalla Sipres, Socielà italiana per la prevenzione cardiovascolare organizzara dalla Sipres, Socielà italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessare scongiurando, o quanto meno ritardiando, eventi cardiovascolari motot gravi. Peace, frutta e verdura sono i cibi da preferire per state bene, mentre bisogna evitare o ridurre drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona stitività fisica. In vista dell'estate - ma le regole valgono per turto l'anno- i consigli degli esperti che fanno bene al cuore. ¹¹ fattori allimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obestià, circa il 30-55% di tutte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, roceratore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Diertrivo della Siprec. Va da sei, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tasseello per la prevenzione di queste gravi patologie. Basterebte, ad esemplo, assumere circa 3 porzioni al giorno di ceesali integrali - come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale - per ridure il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % et totale del 15% Tuttavia, negli uttimi decenni - si legge in una nota - stamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeaco e obestià in tutte le fasce di eta. Secondo i delli del sistema di sovvegilanza Passi, dell'istituto superiore di sanità, in Italia il in sovrappeaco en el 11% obeso. I hambini in sovrappeaco en el 11% obeso. I hambini in sovrappeaco el el 11% cee con il tutte le fasce di eta rappresenta invece il 12% circa. Numeri preoccupanti non solo

Basterebbe, ad esempio, assumere circa 3 porzioni al giorno di cereali integrali - come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale - per ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%". Tuttavia, negli ultimi decenni - si legge in una nota - stiamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sorveglianza Passi, dell'Istituto superiore di sanità, in Italia il 32% degli adulti di età fra i 18 e i 69 anni è in sovrappeso e l'11% obeso. I bambini in sovrappeso sono il 20,4%, quelli obesi il 9,4%, mentre le percentuali nelle bambine sono rispettivamente il 20,9% e l'8,8%. La percentuale di ragazzi in sovrappeso in tutte le fasce di età rappresenta invece il 12% circa. Numeri preoccupanti non solo per la salute pubblica, ma anche per l'onere che ricade sulla spesa sanitaria (9%, con un costo a cittadino di circa 289 euro). Solo da pochi anni l'obesità è stata riconosciuta come patologia a sé stante, nonché responsabile di altre patologie correlate, in particolare gravi eventi cardiovascolari, come infarto miocardico, scompenso cardiaco, ictus e morte improvvisa. "L'arma migliore per prevenire l'obesità è una combinazione tra un'alimentazione ipocalorica, soprattutto ipoglicidica e ipolipidica, e attività fisica - continua Volpe - da svolgere più o meno intensamente a seconda dell'età e delle condizioni fisiche. È chiaro che per un ragazzo andrà benissimo correre mentre, nel caso di un anziano, l'indicazione sarà di camminare a passo veloce. Il nuoto va, invece, sempre bene. Bisogna poi mangiare quotidianamente frutta e verdura, ridurre l'apporto di zuccheri e di grassi, preferendo quelli "buoni", i monoinsaturi e i polinsaturi, contenuti prevalentemente nell'olio extra-vergine di oliva e, rispettivamente,



in alcuni pesci e frutta secca". È necessario poi, "evitare i formaggi ad alto contenuto in lipidi - continua l'esperto togliere il grasso visibile dalle carni ed evitare quelle in cui non può essere rimosso, come wurstel, salsicce, polpette, hamburger, mortadella e salame, ad esempio. Non solo il burro, ma anche l'olio deve essere usato con moderazione, perché pur sempre costituito al 100% da grassi. È bene poi assumere pochissimi dolci che sappiamo tutti essere fatti con grassi e zuccheri, così come le bibite gassate per l'alto contenuto in zuccheri semplici". Tra le diverse strategie dietetiche efficaci nel ridurre il peso corporeo, la dieta mediterranea ha mostrato una durata più prolungata nel tempo dei risultati ottenuti. "Basti pensare che, anche quest'anno, e per sei anni consecutivi - rimarca Volpe - la dieta mediterranea ha vinto la classifica mondiale come migliore dieta. Sorprendente che a conferire la palma di miglior regime alimentare del mondo siano proprio degli esperti americani di US News. È innegabile che si tratti di una dieta varia, ricca di frutta, verdura, frutta secca, cereali integrali, alimenti che proteggono il sistema vascolare e il cuore. Ed è proprio l'ampia varietà di cibi di origine animale e soprattutto vegetale alla base della dieta mediterranea, il fondamento di un'alimentazione sana e bilanciata. Un vero "stile di vita" che dovrebbe essere seguito fin da piccoli e che si adatta perfettamente ai cicli di crescita e ai diversi indici di salute di ciascuno". Molte le iniziative messe a punto dalla Siprec per prevenire il rischio cardiovascolare grazie all'alimentazione. Tra queste, l'adesione alla Whole Grain Iniziative per diffondere la cultura dei cereali integrali. Inoltre, la Siprec aderisce alla Fondazione Dieta Mediterranea per promuovere la cultura di questo regime alimentare nelle scuole italiane e nel mondo. "Nell'ambito dello European Heart Network - spiega Volpe - abbiamo eseguito due progetti: uno in scuole italiane e slovene, dove abbiamo formato i ragazzi con i principi della dieta mediterranea, in collaborazione con alcuni registi intervenuti nelle scuole per insegnare come fare un corto, al termine del quale gli stessi ragazzi hanno poi prodotto del materiale di prevenzione cardiovascolare nell'ambito della diffusione dei messaggi tra pari". "Abbiamo poi iniziato, in contemporanea con delle scuole del Lazio, un progetto in Lituania per modificare la distribuzione delle macchinette venditrici di alimenti e bevande nelle scuole superiori. Con buoni risultati sia come aumento delle conoscenze da parte dei ragazzi, ma anche di riduzione del peso corporeo rispetto al gruppo di controllo. La Siprec è impegnata infine nel campo della ricerca con il Cnr nella rete del Nutrheff - conclude - una rete di ricerca su alimenti funzionali e nutraceutici, cioè quelle sostanze che possono incidere in maniera positiva sulla nostra salute, intesa non solo come prevenzione, ma anche come vera e propria terapia".



Roma, 22 giu. (Adnkronos Salute) - Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesce, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridurre drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica. In vista dell'estate - ma le regole valgono per tutto l'anno - i consigli degli esperti che fanno bene al cuore. "I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec - Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie.



Redazione sugno strumento di prevenzione e cura per sconglurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionate sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società Italiana per la prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società Italiana per la prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società Italiana per la prevenzione cardiovascolare. Urriniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere sconglurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesos, frutta e verdura sono i cibi da preferrie per stare bene, mentre bisogna evitare o ridure drassicamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica: in vista dell'estate- ma le regole valgono per tutto l'anno - I consigli degli esperti che fanno bene al cuore. Il rattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obestià, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega Roberto Volpa, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec. Va da se, dunque, che in corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevendoro di queste gravi patologie. Basterebte, de desemplo, assumere circa 3 porzioni al giorno di cereali integrali - come 3 o 4 fette biacottate, 1 ferta di pane e 80 gri di posta o riso integrale - per ridurre il riscino di mortali cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%. Tuttavia, negli ultimi decenni - si legge in una nota - stamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obestiti in tutto e fasce di cal. Secondo i dall del sistema di sovvegianaza Passi, dell'istituto superiore di sanità, in Italia il 18 na la 18 ana 19 in envanonese e 11% obsen il hambini

Basterebbe, ad esempio, assumere circa 3 porzioni al giorno di cereali integrali - come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale - per ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%". Tuttavia, negli ultimi decenni - si legge in una nota - stiamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sorveglianza Passi, dell'Istituto superiore di sanità, in Italia il 32% degli adulti di età fra i 18 e i 69 anni è in sovrappeso e l'11% obeso. I bambini in sovrappeso sono il 20,4%, quelli obesi il 9,4%, mentre le percentuali nelle bambine sono rispettivamente il 20,9% e l'8,8%. La percentuale di ragazzi in sovrappeso in tutte le fasce di età rappresenta invece il 12% circa. Numeri preoccupanti non solo per la salute pubblica, ma anche per l'onere che ricade sulla spesa sanitaria (9%, con un costo a cittadino di circa 289 euro). Solo da pochi anni l'obesità è stata riconosciuta come patologia a sé stante, nonché responsabile di altre patologie correlate, in particolare gravi eventi cardiovascolari, come infarto miocardico, scompenso cardiaco, ictus e morte improvvisa. "L'arma migliore per prevenire l'obesità è una combinazione tra un'alimentazione ipocalorica, soprattutto ipoglicidica e ipolipidica, e attività fisica - continua Volpe - da svolgere più o meno intensamente a seconda dell'età e delle condizioni fisiche. È chiaro che per un ragazzo andrà benissimo correre mentre, nel caso di un anziano, l'indicazione sarà di camminare a passo veloce. Il nuoto va, invece, sempre bene. Bisogna poi mangiare quotidianamente frutta e verdura, ridurre l'apporto di zuccheri e di grassi, preferendo quelli "buoni", i monoinsaturi e i polinsaturi, contenuti prevalentemente nell'olio extra-vergine di oliva e, rispettivamente,



in alcuni pesci e frutta secca". È necessario poi, "evitare i formaggi ad alto contenuto in lipidi - continua l'esperto togliere il grasso visibile dalle carni ed evitare quelle in cui non può essere rimosso, come wurstel, salsicce, polpette, hamburger, mortadella e salame, ad esempio. Non solo il burro, ma anche l'olio deve essere usato con moderazione, perché pur sempre costituito al 100% da grassi. È bene poi assumere pochissimi dolci che sappiamo tutti essere fatti con grassi e zuccheri, così come le bibite gassate per l'alto contenuto in zuccheri semplici". Tra le diverse strategie dietetiche efficaci nel ridurre il peso corporeo, la dieta mediterranea ha mostrato una durata più prolungata nel tempo dei risultati ottenuti. "Basti pensare che, anche quest'anno, e per sei anni consecutivi - rimarca Volpe - la dieta mediterranea ha vinto la classifica mondiale come migliore dieta. Sorprendente che a conferire la palma di miglior regime alimentare del mondo siano proprio degli esperti americani di US News. È innegabile che si tratti di una dieta varia, ricca di frutta, verdura, frutta secca, cereali integrali, alimenti che proteggono il sistema vascolare e il cuore. Ed è proprio l'ampia varietà di cibi di origine animale e soprattutto vegetale alla base della dieta mediterranea, il fondamento di un'alimentazione sana e bilanciata. Un vero "stile di vita" che dovrebbe essere seguito fin da piccoli e che si adatta perfettamente ai cicli di crescita e ai diversi indici di salute di ciascuno". Molte le iniziative messe a punto dalla Siprec per prevenire il rischio cardiovascolare grazie all'alimentazione. Tra queste, l'adesione alla Whole Grain Iniziative per diffondere la cultura dei cereali integrali. Inoltre, la Siprec aderisce alla Fondazione Dieta Mediterranea per promuovere la cultura di questo regime alimentare nelle scuole italiane e nel mondo. "Nell'ambito dello European Heart Network - spiega Volpe - abbiamo eseguito due progetti: uno in scuole italiane e slovene, dove abbiamo formato i ragazzi con i principi della dieta mediterranea, in collaborazione con alcuni registi intervenuti nelle scuole per insegnare come fare un corto, al termine del quale gli stessi ragazzi hanno poi prodotto del materiale di prevenzione cardiovascolare nell'ambito della diffusione dei messaggi tra pari". "Abbiamo poi iniziato, in contemporanea con delle scuole del Lazio, un progetto in Lituania per modificare la distribuzione delle macchinette venditrici di alimenti e bevande nelle scuole superiori. Con buoni risultati sia come aumento delle conoscenze da parte dei ragazzi, ma anche di riduzione del peso corporeo rispetto al gruppo di controllo. La Siprec è impegnata infine nel campo della ricerca con il Cnr nella rete del Nutrheff - conclude - una rete di ricerca su alimenti funzionali e nutraceutici, cioè quelle sostanze che possono incidere in maniera positiva sulla nostra salute, intesa non solo come prevenzione, ma anche come vera e propria terapia".



(Adnkronos) - Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesce, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridurre drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica. In vista dell'estate - ma le regole valgono per tutto l'anno - i consigli degli esperti che fanno bene al cuore. "I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec -Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie. Basterebbe, ad esempio,



(Adnizionos) – Una sana e corretta alimentazione è II primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in beressere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Penos, frutta e verdura sono i obil da preferte per stare bene, mentre bisogna evitare o ridurre drasticamente il consumo di zuochero e prassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica. In vista dell'estate – ma le regole valgono per tutto l'anno – i consigli degli esperti che fanno bene al cuore. Ti attori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obestità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore – spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (cnr) e membro del Direttivo della Siprec – Va da sé, dunque, che la corretta mutrizione è il primo fondamentale assello per la prevenzione di queste gravi patologie. Basterebbe, ad esemplo, assumere circa 3 porzioni al giorno di cereali integrali – come 3 o 4 fette biscortate, 1 fetta di pane e 30 gr di pasta o riso integrale – per ridure il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella onologica el 12 % e totale del 15%. Tuttavia, negli utitni decenni – ai legge in una nota – sitamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutto e fasce di cha. Secondo I dati del sistema di sovvegianza Passi, dell'istituto superiore di sanità, in Italia il. I hambini il na fasi a la la na surranence il 11% obsen 1 hambini in la marranence il 11% obsen 1 hambini.

assumere circa 3 porzioni al giorno di cereali integrali - come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale - per ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%". Tuttavia, negli ultimi decenni - si legge in una nota - stiamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sorveglianza Passi, dell'Istituto superiore di sanità, in Italia il 32% degli adulti di età fra i 18 e i 69 anni è in sovrappeso e l'11% obeso. I bambini in sovrappeso sono il 20,4%, quelli obesi il 9,4%, mentre le percentuali nelle bambine sono rispettivamente il 20,9% e l'8,8%. La percentuale di ragazzi in sovrappeso in tutte le fasce di età rappresenta invece il 12% circa. Numeri preoccupanti non solo per la salute pubblica, ma anche per l'onere che ricade sulla spesa sanitaria (9%, con un costo a cittadino di circa 289 euro). Solo da pochi anni l'obesità è stata riconosciuta come patologia a sé stante, nonché responsabile di altre patologie correlate, in particolare gravi eventi cardiovascolari, come infarto miocardico, scompenso cardiaco, ictus e morte improvvisa. "L'arma migliore per prevenire l'obesità è una combinazione tra un'alimentazione ipocalorica, soprattutto ipoglicidica e ipolipidica, e attività fisica - continua Volpe - da svolgere più o meno intensamente a seconda dell'età e delle condizioni fisiche. È chiaro che per un ragazzo andrà benissimo correre mentre, nel caso di un anziano, l'indicazione sarà di camminare a passo veloce. Il nuoto va, invece, sempre bene. Bisogna poi mangiare quotidianamente frutta e verdura, ridurre l'apporto di zuccheri e di grassi, preferendo quelli "buoni", i monoinsaturi e i polinsaturi, contenuti prevalentemente nell'olio extra-vergine di oliva e, rispettivamente,



in alcuni pesci e frutta secca". È necessario poi, "evitare i formaggi ad alto contenuto in lipidi - continua l'esperto togliere il grasso visibile dalle carni ed evitare quelle in cui non può essere rimosso, come wurstel, salsicce, polpette, hamburger, mortadella e salame, ad esempio. Non solo il burro, ma anche l'olio deve essere usato con moderazione, perché pur sempre costituito al 100% da grassi. È bene poi assumere pochissimi dolci che sappiamo tutti essere fatti con grassi e zuccheri, così come le bibite gassate per l'alto contenuto in zuccheri semplici". Tra le diverse strategie dietetiche efficaci nel ridurre il peso corporeo, la dieta mediterranea ha mostrato una durata più prolungata nel tempo dei risultati ottenuti. "Basti pensare che, anche quest'anno, e per sei anni consecutivi - rimarca Volpe - la dieta mediterranea ha vinto la classifica mondiale come migliore dieta. Sorprendente che a conferire la palma di miglior regime alimentare del mondo siano proprio degli esperti americani di US News. È innegabile che si tratti di una dieta varia, ricca di frutta, verdura, frutta secca, cereali integrali, alimenti che proteggono il sistema vascolare e il cuore. Ed è proprio l'ampia varietà di cibi di origine animale e soprattutto vegetale alla base della dieta mediterranea, il fondamento di un'alimentazione sana e bilanciata. Un vero "stile di vita" che dovrebbe essere seguito fin da piccoli e che si adatta perfettamente ai cicli di crescita e ai diversi indici di salute di ciascuno". Molte le iniziative messe a punto dalla Siprec per prevenire il rischio cardiovascolare grazie all'alimentazione. Tra queste, l'adesione alla Whole Grain Iniziative per diffondere la cultura dei cereali integrali. Inoltre, la Siprec aderisce alla Fondazione Dieta Mediterranea per promuovere la cultura di questo regime alimentare nelle scuole italiane e nel mondo. "Nell'ambito dello European Heart Network - spiega Volpe - abbiamo eseguito due progetti: uno in scuole italiane e slovene, dove abbiamo formato i ragazzi con i principi della dieta mediterranea, in collaborazione con alcuni registi intervenuti nelle scuole per insegnare come fare un corto, al termine del quale gli stessi ragazzi hanno poi prodotto del materiale di prevenzione cardiovascolare nell'ambito della diffusione dei messaggi tra pari". "Abbiamo poi iniziato, in contemporanea con delle scuole del Lazio, un progetto in Lituania per modificare la distribuzione delle macchinette venditrici di alimenti e bevande nelle scuole superiori. Con buoni risultati sia come aumento delle conoscenze da parte dei ragazzi, ma anche di riduzione del peso corporeo rispetto al gruppo di controllo. La Siprec è impegnata infine nel campo della ricerca con il Cnr nella rete del Nutrheff - conclude - una rete di ricerca su alimenti funzionali e nutraceutici, cioè quelle sostanze che possono incidere in maniera positiva sulla nostra salute, intesa non solo come prevenzione, ma anche come vera e propria terapia".



(Adnkronos) - Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesce, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridurre drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica. In vista dell'estate - ma le regole valgono per tutto l'anno - i consigli degli esperti che fanno bene al cuore. "I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec -Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie. Basterebbe, ad esempio,



(Adikronos) — Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che antiva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesce, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o indurer diresticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica, in vista dell'estate — mi e regole valgono per tutto l'ammo — i consigli degli esperti che fanno bene al cuore. "I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obestità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore – spiega Robetto Volpe, ricecactore Consiglio nazionale delle ricectore (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec — Va da se, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi polologie, Bastrebbe, ad esempio, assumere circa 3 porzioni al giorno di cereall integrali — come 3 o 4 fette biscottate, l'etta di pane e 80 gri di pasta o riso integrale — per ridure il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%. Tuttavia, negli utilmi decenni – si leggie in una nota – stamo assistendo a un precoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obestità in tutte le fasce di età. Secondo I dati del sistema di sovrappeso e positi in tutte le fasce di età. Secondo I dati del sistema di sovrappeso per cono i spettivamente il 20,4%, quella oncologica del 20,4%, mentre le percentuale di risconazioni tutte le fasce di età rappresenta invece il 12% circa. Numeri precocupanti nutte le fasce di età rappresenta invece il 12% circa. Numeri precocupanti nutte le fasce di età rappresenta invece il



secca". È necessario poi, "evitare i formaggi ad alto contenuto in lipidi - continua l'esperto - togliere il grasso visibile dalle carni ed evitare quelle in cui non può essere rimosso, come wurstel, salsicce, polpette, hamburger, mortadella e salame, ad esempio. Non solo il burro, ma anche l'olio deve essere usato con moderazione, perché pur sempre costituito al 100% da grassi. È bene poi assumere pochissimi dolci che sappiamo tutti essere fatti con grassi e zuccheri, così come le bibite gassate per l'alto contenuto in zuccheri semplici". Tra le diverse strategie dietetiche efficaci nel ridurre il peso corporeo, la dieta mediterranea ha mostrato una durata più prolungata nel tempo dei risultati ottenuti. "Basti pensare che, anche quest'anno, e per sei anni consecutivi - rimarca Volpe - la dieta mediterranea ha vinto la classifica mondiale come migliore dieta. Sorprendente che a conferire la palma di miglior regime alimentare del mondo siano proprio degli esperti americani di US News. È innegabile che si tratti di una dieta varia, ricca di frutta, verdura, frutta secca, cereali integrali, alimenti che proteggono il sistema vascolare e il cuore. Ed è proprio l'ampia varietà di cibi di origine animale e soprattutto vegetale alla base della dieta mediterranea, il fondamento di un'alimentazione sana e bilanciata. Un vero "stile di vita" che dovrebbe essere seguito fin da piccoli e che si adatta perfettamente ai cicli di crescita e ai diversi indici di salute di ciascuno". Molte le iniziative messe a punto dalla Siprec per prevenire il rischio cardiovascolare grazie all'alimentazione. Tra queste, l'adesione alla Whole Grain Iniziative per diffondere la cultura dei cereali integrali. Inoltre, la Siprec aderisce alla Fondazione Dieta Mediterranea per promuovere la cultura di questo regime alimentare nelle scuole italiane e nel mondo. "Nell'ambito dello European Heart Network - spiega Volpe - abbiamo eseguito due progetti: uno in scuole italiane e slovene, dove abbiamo formato i ragazzi con i principi della dieta mediterranea, in collaborazione con alcuni registi intervenuti nelle scuole per insegnare come fare un corto, al termine del quale gli stessi ragazzi hanno poi prodotto del materiale di prevenzione cardiovascolare nell'ambito della diffusione dei messaggi tra pari". "Abbiamo poi iniziato, in contemporanea con delle scuole del Lazio, un progetto in Lituania per modificare la distribuzione delle macchinette venditrici di alimenti e bevande nelle scuole superiori. Con buoni risultati sia come aumento delle conoscenze da parte dei ragazzi, ma anche di riduzione del peso corporeo rispetto al gruppo di controllo. La Siprec è impegnata infine nel campo della ricerca con il Cnr nella rete del Nutrheff - conclude - una rete di ricerca su alimenti funzionali e nutraceutici, cioè quelle sostanze che possono incidere in maniera positiva sulla nostra salute, intesa non solo come prevenzione, ma anche come vera e propria terapia". -salutewebinfo@adnkronos.com (Web Info).



(Adnkronos) - Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un me

Vetrinatv

rom awin.com --> (Adnkronos) - Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesce, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridurre drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica. In vista dell'estate - ma le regole valgono per tutto l'anno - i consigli degli esperti che fanno bene al cuore. 'I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec -Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie. Basterebbe, ad esempio,



rom awin.com

(Adnikronos) – Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società Italiana per la prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società Italiana per la prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società Italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere sconglurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesce, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridume drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività hisica. In vista dell'estate – ma le regole valgono per tutto Tanno – i consigli degli esperti che fanno bene al cuore. I fattori alimentari rapprecentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obestità, circa il 303-55 di tutte le cause di tumore – spiega Roberto Volpe, riocratore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec – Va da se, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie. Basterebbe, ad esempio, assumere circa 3 pozzioni al giorno di cereal integrali – come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale – per ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologico del 12 % e totale del 15%. Tuttavia, negli uttimi decenni – si legge in una nota – stiamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappesco e obestità in tutte le fasce di ettà. Scondo di dell del sistema di sovveglianza Passi, dell'Italituto superiore di sanità, in Italia il 32% degil adulti di età fra l' 18 e i 69 anni è in sovrappeso e l'11% obeso. I bambini



i monoinsaturi e i polinsaturi, contenuti prevalentemente nell'olio extra-vergine di oliva e, rispettivamente, in alcuni pesci e frutta secca'. È necessario poi, 'evitare i formaggi ad alto contenuto in lipidi - continua l'esperto - togliere il grasso visibile dalle carni ed evitare quelle in cui non può essere rimosso, come wurstel, salsicce, polpette, hamburger, mortadella e salame, ad esempio. Non solo il burro, ma anche l'olio deve essere usato con moderazione, perché pur sempre costituito al 100% da grassi. È bene poi assumere pochissimi dolci che sappiamo tutti essere fatti con grassi e zuccheri, così come le bibite gassate per l'alto contenuto in zuccheri semplici'. Tra le diverse strategie dietetiche efficaci nel ridurre il peso corporeo, la dieta mediterranea ha mostrato una durata più prolungata nel tempo dei risultati ottenuti. 'Basti pensare che, anche quest'anno, e per sei anni consecutivi - rimarca Volpe - la dieta mediterranea ha vinto la classifica mondiale come migliore dieta. Sorprendente che a conferire la palma di miglior regime alimentare del mondo siano proprio degli esperti americani di US News. È innegabile che si tratti di una dieta varia, ricca di frutta, verdura, frutta secca, cereali integrali, alimenti che proteggono il sistema vascolare e il cuore. Ed è proprio l'ampia varietà di cibi di origine animale e soprattutto vegetale alla base della dieta mediterranea, il fondamento di un'alimentazione sana e bilanciata. Un vero 'stile di vita' che dovrebbe essere seguito fin da piccoli e che si adatta perfettamente ai cicli di crescita e ai diversi indici di salute di ciascuno'. Molte le iniziative messe a punto dalla Siprec per prevenire il rischio cardiovascolare grazie all'alimentazione. Tra queste, l'adesione alla Whole Grain Iniziative per diffondere la cultura dei cereali integrali. Inoltre, la Siprec aderisce alla Fondazione Dieta Mediterranea per promuovere la cultura di questo regime alimentare nelle scuole italiane e nel mondo. 'Nell'ambito dello European Heart Network - spiega Volpe - abbiamo eseguito due progetti: uno in scuole italiane e slovene, dove abbiamo formato i ragazzi con i principi della dieta mediterranea, in collaborazione con alcuni registi intervenuti nelle scuole per insegnare come fare un corto, al termine del quale gli stessi ragazzi hanno poi prodotto del materiale di prevenzione cardiovascolare nell'ambito della diffusione dei messaggi tra pari'. 'Abbiamo poi iniziato, in contemporanea con delle scuole del Lazio, un progetto in Lituania per modificare la distribuzione delle macchinette venditrici di alimenti e bevande nelle scuole superiori. Con buoni risultati sia come aumento delle conoscenze da parte dei ragazzi, ma anche di riduzione del peso corporeo rispetto al gruppo di controllo. La Siprec è impegnata infine nel campo della ricerca con il Cnr nella rete del Nutrheff - conclude - una rete di ricerca su alimenti funzionali e nutraceutici, cioè quelle sostanze che possono incidere in maniera positiva sulla nostra salute, intesa non solo come prevenzione, ma anche come vera e propria terapia'. -cronacawebinfo@adnkronos.com (Web Info).



5'di letturaVivere Senigallia 22/06/2023 - (Adnkronos) - Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesce, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridurre drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica. In vista dell'estate ma le regole valgono per tutto l'anno - i consigli degli esperti che fanno bene al cuore. "I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec - Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie.



06/23/2023 00:02

5/di lettura/livere Senigalila 22/06/2023 - (Adnironos) - Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Sigree, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Sigree, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare. Urriniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere sonogiunando, o quanto meno intardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesce, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridure diresticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona artività fisica. In vista dell'estate - ma la regole valgono per tutto l'anno - i consigli degli esperti che farmo bene al cuore. Il fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituscono, insieme all'obesità, circa il 30:35% di lutte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) emembro del Direttivo della Sigreo - Va da se, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie, estaterebbe, ad esempio, assumere circa 3 porzioni al glorino di cercali integrali - come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale - per ridurare il rischio di mortalità cardiovascolate del 20%, quella onoclogica del 12 % e totale del 15%. Tuttavia, negli ultimi decenni - al legge in una nota - stlamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovvappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo i dali del sistema di sovveglianza Passi, dell'istituto superiore di sanità, in Italia il 32% degli adulti di età fra i 18 e 1 69 anni è in sovvappeso e città.



nell'olio extra-vergine di oliva e, rispettivamente, in alcuni pesci e frutta secca". È necessario poi, "evitare i formaggi ad alto contenuto in lipidi - continua l'esperto - togliere il grasso visibile dalle carni ed evitare quelle in cui non può essere rimosso, come wurstel, salsicce, polpette, hamburger, mortadella e salame, ad esempio. Non solo il burro, ma anche l'olio deve essere usato con moderazione, perché pur sempre costituito al 100% da grassi. È bene poi assumere pochissimi dolci che sappiamo tutti essere fatti con grassi e zuccheri, così come le bibite gassate per l'alto contenuto in zuccheri semplici". Tra le diverse strategie dietetiche efficaci nel ridurre il peso corporeo, la dieta mediterranea ha mostrato una durata più prolungata nel tempo dei risultati ottenuti. "Basti pensare che, anche quest'anno, e per sei anni consecutivi - rimarca Volpe - la dieta mediterranea ha vinto la classifica mondiale come migliore dieta. Sorprendente che a conferire la palma di miglior regime alimentare del mondo siano proprio degli esperti americani di US News. È innegabile che si tratti di una dieta varia, ricca di frutta, verdura, frutta secca, cereali integrali, alimenti che proteggono il sistema vascolare e il cuore. Ed è proprio l'ampia varietà di cibi di origine animale e soprattutto vegetale alla base della dieta mediterranea, il fondamento di un'alimentazione sana e bilanciata. Un vero "stile di vita" che dovrebbe essere seguito fin da piccoli e che si adatta perfettamente ai cicli di crescita e ai diversi indici di salute di ciascuno". Molte le iniziative messe a punto dalla Siprec per prevenire il rischio cardiovascolare grazie all'alimentazione. Tra queste, l'adesione alla Whole Grain Iniziative per diffondere la cultura dei cereali integrali. Inoltre, la Siprec aderisce alla Fondazione Dieta Mediterranea per promuovere la cultura di questo regime alimentare nelle scuole italiane e nel mondo. "Nell'ambito dello European Heart Network - spiega Volpe - abbiamo eseguito due progetti: uno in scuole italiane e slovene, dove abbiamo formato i ragazzi con i principi della dieta mediterranea, in collaborazione con alcuni registi intervenuti nelle scuole per insegnare come fare un corto, al termine del quale gli stessi ragazzi hanno poi prodotto del materiale di prevenzione cardiovascolare nell'ambito della diffusione dei messaggi tra pari". "Abbiamo poi iniziato, in contemporanea con delle scuole del Lazio, un progetto in Lituania per modificare la distribuzione delle macchinette venditrici di alimenti e bevande nelle scuole superiori. Con buoni risultati sia come aumento delle conoscenze da parte dei ragazzi, ma anche di riduzione del peso corporeo rispetto al gruppo di controllo. La Siprec è impegnata infine nel campo della ricerca con il Cnr nella rete del Nutrheff - conclude - una rete di ricerca su alimenti funzionali e nutraceutici, cioè quelle sostanze che possono incidere in maniera positiva sulla nostra salute, intesa non solo come prevenzione, ma anche come vera e propria terapia". da Adnkronos.



Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesce, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridurre drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica. In vista dell'estate - ma le regole valgono per tutto l'anno - i consigli degli esperti che fanno bene al cuore. "I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec -Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie. Basterebbe, ad esempio, assumere circa 3 porzioni al giorno di cereali integrali - come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale - per ridurre il rischio



Un messagglo importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec. Società Italiana per la prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec. Società Italiana per la prevenzione cardiovascolare. Unriniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongilurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari motto gravi. Pesoc, frutta e verdura sono i cibi da preferire per state bene, mentre bisogna evitare o ridure drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il turto condito da una buona attività fisica. In vista dell'estate - ma le regole valgono per tutto l'anno - i consigli degli esperi che fanno bene al cuore. "I fattori alimentati rappresentano la prima causa di infatto e costituiscono, insieme all'obseità, circai il 30-35% di turte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Signec - Va de sé dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie. Bastarebbe, ad esempio, assumere circa 3 porzioni al glomo di cereali integrali - come 3 o 4 fatte biscottate, I telta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale - per ridure il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12% e totale del 15%-1 Tuttavia, negli ultimi decenni - si legge in una nota - sitamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età sistema di sovrappeso del 18 dell'attivo della in tutte le fasce di età rappresenta invoce e 172%, mentre le percentuali nelle bambine sono rispettivamente II 20,9% e IB,8% La percentuale prescoupanti non solo per la salute pubblica, ma anche per l'onere che ricade sulla



dalle carni ed evitare quelle in cui non può essere rimosso, come wurstel, salsicce, polpette, hamburger, mortadella e salame, ad esempio. Non solo il burro, ma anche l'olio deve essere usato con moderazione, perché pur sempre costituito al 100% da grassi. È bene poi assumere pochissimi dolci che sappiamo tutti essere fatti con grassi e zuccheri, così come le bibite gassate per l'alto contenuto in zuccheri semplici". Tra le diverse strategie dietetiche efficaci nel ridurre il peso corporeo, la dieta mediterranea ha mostrato una durata più prolungata nel tempo dei risultati ottenuti. "Basti pensare che, anche quest'anno, e per sei anni consecutivi - rimarca Volpe - la dieta mediterranea ha vinto la classifica mondiale come migliore dieta. Sorprendente che a conferire la palma di miglior regime alimentare del mondo siano proprio degli esperti americani di US News. È innegabile che si tratti di una dieta varia, ricca di frutta, verdura, frutta secca, cereali integrali, alimenti che proteggono il sistema vascolare e il cuore. Ed è proprio l'ampia varietà di cibi di origine animale e soprattutto vegetale alla base della dieta mediterranea, il fondamento di un'alimentazione sana e bilanciata. Un vero "stile di vita" che dovrebbe essere seguito fin da piccoli e che si adatta perfettamente ai cicli di crescita e ai diversi indici di salute di ciascuno". Molte le iniziative messe a punto dalla Siprec per prevenire il rischio cardiovascolare grazie all'alimentazione. Tra queste, l'adesione alla Whole Grain Iniziative per diffondere la cultura dei cereali integrali. Inoltre, la Siprec aderisce alla Fondazione Dieta Mediterranea per promuovere la cultura di questo regime alimentare nelle scuole italiane e nel mondo. "Nell'ambito dello European Heart Network - spiega Volpe - abbiamo eseguito due progetti: uno in scuole italiane e slovene, dove abbiamo formato i ragazzi con i principi della dieta mediterranea, in collaborazione con alcuni registi intervenuti nelle scuole per insegnare come fare un corto, al termine del quale gli stessi ragazzi hanno poi prodotto del materiale di prevenzione cardiovascolare nell'ambito della diffusione dei messaggi tra pari". "Abbiamo poi iniziato, in contemporanea con delle scuole del Lazio, un progetto in Lituania per modificare la distribuzione delle macchinette venditrici di alimenti e bevande nelle scuole superiori. Con buoni risultati sia come aumento delle conoscenze da parte dei ragazzi, ma anche di riduzione del peso corporeo rispetto al gruppo di controllo. La Siprec è impegnata infine nel campo della ricerca con il Cnr nella rete del Nutrheff - conclude - una rete di ricerca su alimenti funzionali e nutraceutici, cioè quelle sostanze che possono incidere in maniera positiva sulla nostra salute, intesa non solo come prevenzione, ma anche come vera e propria terapia".



Vivere Senigallia - (Adnkronos) - Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesce, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridurre drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica. In vista dell'estate - ma le regole valgono per tutto l'anno - i consigli degli esperti che fanno bene al cuore. "I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec -Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie. Basterebbe, ad esempio,



Vivere Senigallia - (Adnikronos) - Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionate sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec. Società Italiana per la prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec. Società Italiana per la prevenzione cardiovascolare un'initiativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanti omeno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesos, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o indurer diresticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica, in vista dell'estate - ma le regole valgono per tutto l'anno - L'oneglid legil esperti che fanno bene al cuore. "I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costitutiscono, insieme all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di turore - spiega Roberto Volpe, ricercatorie Consiglio nazionale delle ricerche (Cnn) e membro del Direttivo della Siprec. 'Va da sei, dunque, che la corretta nutrizione di prima fondamentale tassello per la prevenzione di queste pravi patologie. Basterebbe, al esempio, assumere circa 3 porzioni al giorno di ceesall integrali - come 3 o 4 fette biscontale, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso, integrale - per idurer il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%. Tuttavia, negli ultimi decenni - si legge in una nota - stama assistendo a un precoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo (1 dati dei sistema di sorveglianza Passi, dell'stituto soperiore di sanità, in Italia il 32% degli adutti di età fra 110 e 190 anni è in sovrappeso e l'11% obeso. I hambini in sovrappeso sono il 20,4% quello docci di 9,4%, mentre le percentuala di risono origotivamente il 20,20 % e 18,3%. La percentuale



in alcuni pesci e frutta secca". È necessario poi, "evitare i formaggi ad alto contenuto in lipidi - continua l'esperto togliere il grasso visibile dalle carni ed evitare quelle in cui non può essere rimosso, come wurstel, salsicce, polpette, hamburger, mortadella e salame, ad esempio. Non solo il burro, ma anche l'olio deve essere usato con moderazione, perché pur sempre costituito al 100% da grassi. È bene poi assumere pochissimi dolci che sappiamo tutti essere fatti con grassi e zuccheri, così come le bibite gassate per l'alto contenuto in zuccheri semplici". Tra le diverse strategie dietetiche efficaci nel ridurre il peso corporeo, la dieta mediterranea ha mostrato una durata più prolungata nel tempo dei risultati ottenuti. "Basti pensare che, anche quest'anno, e per sei anni consecutivi - rimarca Volpe - la dieta mediterranea ha vinto la classifica mondiale come migliore dieta. Sorprendente che a conferire la palma di miglior regime alimentare del mondo siano proprio degli esperti americani di US News. È innegabile che si tratti di una dieta varia, ricca di frutta, verdura, frutta secca, cereali integrali, alimenti che proteggono il sistema vascolare e il cuore. Ed è proprio l'ampia varietà di cibi di origine animale e soprattutto vegetale alla base della dieta mediterranea, il fondamento di un'alimentazione sana e bilanciata. Un vero "stile di vita" che dovrebbe essere seguito fin da piccoli e che si adatta perfettamente ai cicli di crescita e ai diversi indici di salute di ciascuno". Molte le iniziative messe a punto dalla Siprec per prevenire il rischio cardiovascolare grazie all'alimentazione. Tra queste, l'adesione alla Whole Grain Iniziative per diffondere la cultura dei cereali integrali. Inoltre, la Siprec aderisce alla Fondazione Dieta Mediterranea per promuovere la cultura di questo regime alimentare nelle scuole italiane e nel mondo. "Nell'ambito dello European Heart Network - spiega Volpe - abbiamo eseguito due progetti: uno in scuole italiane e slovene, dove abbiamo formato i ragazzi con i principi della dieta mediterranea, in collaborazione con alcuni registi intervenuti nelle scuole per insegnare come fare un corto, al termine del quale gli stessi ragazzi hanno poi prodotto del materiale di prevenzione cardiovascolare nell'ambito della diffusione dei messaggi tra pari". "Abbiamo poi iniziato, in contemporanea con delle scuole del Lazio, un progetto in Lituania per modificare la distribuzione delle macchinette venditrici di alimenti e bevande nelle scuole superiori. Con buoni risultati sia come aumento delle conoscenze da parte dei ragazzi, ma anche di riduzione del peso corporeo rispetto al gruppo di controllo. La Siprec è impegnata infine nel campo della ricerca con il Cnr nella rete del Nutrheff - conclude - una rete di ricerca su alimenti funzionali e nutraceutici, cioè quelle sostanze che possono incidere in maniera positiva sulla nostra salute, intesa non solo come prevenzione, ma anche come vera e propria terapia". Questo è un lancio di agenzia pubblicato il 23 giugno 2023 22 letture In questo articolo si parla di attualità Questo articolo è stato pubblicato originariamente qui: https://vivere.me/eePD L'indirizzo breve è.



Vivere Senigallia - (Adnkronos) - Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesce, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridurre drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica. In vista dell'estate - ma le regole valgono per tutto l'anno - i consigli degli esperti che fanno bene al cuore. "I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec -Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie. Basterebbe, ad esempio,



Vivere Senigallia - (Adnikronos) - Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionate sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec. Società Italiana per la prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec. Società Italiana per la prevenzione cardiovascolare un'initiativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesos, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o indurer diresticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica, in vista dell'estate - ma le regole valgono per tutto l'anno - L'oneglid legil esperti che fanno bene al cuore. "I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costitutiscono, insieme all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di turore - spiega Roberto Volpe, ricercatorie Consiglio nazionale delle ricerche (Cnn) e membro del Direttivo della Siprec. 'Va da sei, dunque, che la corretta nutrizione di prima fondamentale tassello per la prevenzione di queste pravi patologie. Basterebbe, al esemplo, assumere circa 3 porziona al giorno di ceesall integrali - come 3 o 4 fette biscontale, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso, integrale - per idurer il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%. Tuttavia, negli ultimi decenni - si legge in una nota - stama assistendo a un precoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo (1 dati dei sistema di sorveglianza Passi, dell'stituto soperiore di sanità, in Italia il 32% degli adutti di età fra 110 e 190 anni è in sovrappeso e l'11% obeso. I hambini in sovrappeso sono il 20,4% quello doccio del 12%, una precentuale di riscono di tutte le fasce di età rappresenta invece il 12% circ



in alcuni pesci e frutta secca". È necessario poi, "evitare i formaggi ad alto contenuto in lipidi - continua l'esperto togliere il grasso visibile dalle carni ed evitare quelle in cui non può essere rimosso, come wurstel, salsicce, polpette, hamburger, mortadella e salame, ad esempio. Non solo il burro, ma anche l'olio deve essere usato con moderazione, perché pur sempre costituito al 100% da grassi. È bene poi assumere pochissimi dolci che sappiamo tutti essere fatti con grassi e zuccheri, così come le bibite gassate per l'alto contenuto in zuccheri semplici". Tra le diverse strategie dietetiche efficaci nel ridurre il peso corporeo, la dieta mediterranea ha mostrato una durata più prolungata nel tempo dei risultati ottenuti. "Basti pensare che, anche quest'anno, e per sei anni consecutivi - rimarca Volpe - la dieta mediterranea ha vinto la classifica mondiale come migliore dieta. Sorprendente che a conferire la palma di miglior regime alimentare del mondo siano proprio degli esperti americani di US News. È innegabile che si tratti di una dieta varia, ricca di frutta, verdura, frutta secca, cereali integrali, alimenti che proteggono il sistema vascolare e il cuore. Ed è proprio l'ampia varietà di cibi di origine animale e soprattutto vegetale alla base della dieta mediterranea, il fondamento di un'alimentazione sana e bilanciata. Un vero "stile di vita" che dovrebbe essere seguito fin da piccoli e che si adatta perfettamente ai cicli di crescita e ai diversi indici di salute di ciascuno". Molte le iniziative messe a punto dalla Siprec per prevenire il rischio cardiovascolare grazie all'alimentazione. Tra queste, l'adesione alla Whole Grain Iniziative per diffondere la cultura dei cereali integrali. Inoltre, la Siprec aderisce alla Fondazione Dieta Mediterranea per promuovere la cultura di questo regime alimentare nelle scuole italiane e nel mondo. "Nell'ambito dello European Heart Network - spiega Volpe - abbiamo eseguito due progetti: uno in scuole italiane e slovene, dove abbiamo formato i ragazzi con i principi della dieta mediterranea, in collaborazione con alcuni registi intervenuti nelle scuole per insegnare come fare un corto, al termine del quale gli stessi ragazzi hanno poi prodotto del materiale di prevenzione cardiovascolare nell'ambito della diffusione dei messaggi tra pari". "Abbiamo poi iniziato, in contemporanea con delle scuole del Lazio, un progetto in Lituania per modificare la distribuzione delle macchinette venditrici di alimenti e bevande nelle scuole superiori. Con buoni risultati sia come aumento delle conoscenze da parte dei ragazzi, ma anche di riduzione del peso corporeo rispetto al gruppo di controllo. La Siprec è impegnata infine nel campo della ricerca con il Cnr nella rete del Nutrheff - conclude - una rete di ricerca su alimenti funzionali e nutraceutici, cioè quelle sostanze che possono incidere in maniera positiva sulla nostra salute, intesa non solo come prevenzione, ma anche come vera e propria terapia". Questo è un lancio di agenzia pubblicato il 23 giugno 2023 10 letture In questo articolo si parla di attualità Questo articolo è stato pubblicato originariamente qui: https://vivere.me/eePD L'indirizzo breve è Commenti.



(Adnkronos) - Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesce, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridurre drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica. In vista dell'estate - ma le regole valgono per tutto l'anno - i consigli degli esperti che fanno bene al cuore. "I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec -Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie. Basterebbe, ad esempio,



(Adnkronos) - Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che antiva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore evivere in benessere esongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesos frutta e verdura sono i obi da preferre per stare bene, mentre bisogna evitare o idiurer diresticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una biuona attività fisica, in vista dell'estate - ma le regole valgono per tutto l'anno - I consigli degil esperti che fanno bene al cuore. "I fattori alimentari rappresentano la prima caussa di infarto e costitulacono, insieme all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiesa Roberto Volpe, all'occatorio Consiglio nazionale delle ricerche (Cnn) e membro del Direttivo della Siprec. Va da sei, dunque, che la corretta nutrizione di primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie. Basterebbe, da esemplo, assumere circa 3 porzioni al giorno di cereali integrali - come 3 o 4 fette biacortate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale - per ridure il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12% e totale del 15%. Tuttavia, negli ultimi decenni - si legge in una nota - statano assistendo a un prevoccupante incremento delle condizioni di sovirappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di soveglianza Passa, dell'astituto superiore di sanità, in Italia II in sovrappeso sono il 20,4% quella Oncologica del 12% e totale del 15%. Tuttavia, non intermento delle condizioni di sovirappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di soveglianza Passa, dell'astituto superiore di sanità, in Italia il in sovrappeso sono il 20,4% quella oncologica del 12% e



secca". È necessario poi, "evitare i formaggi ad alto contenuto in lipidi - continua l'esperto - togliere il grasso visibile dalle carni ed evitare quelle in cui non può essere rimosso, come wurstel, salsicce, polpette, hamburger, mortadella e salame, ad esempio. Non solo il burro, ma anche l'olio deve essere usato con moderazione, perché pur sempre costituito al 100% da grassi. È bene poi assumere pochissimi dolci che sappiamo tutti essere fatti con grassi e zuccheri, così come le bibite gassate per l'alto contenuto in zuccheri semplici". Tra le diverse strategie dietetiche efficaci nel ridurre il peso corporeo, la dieta mediterranea ha mostrato una durata più prolungata nel tempo dei risultati ottenuti. "Basti pensare che, anche quest'anno, e per sei anni consecutivi - rimarca Volpe - la dieta mediterranea ha vinto la classifica mondiale come migliore dieta. Sorprendente che a conferire la palma di miglior regime alimentare del mondo siano proprio degli esperti americani di US News. È innegabile che si tratti di una dieta varia, ricca di frutta, verdura, frutta secca, cereali integrali, alimenti che proteggono il sistema vascolare e il cuore. Ed è proprio l'ampia varietà di cibi di origine animale e soprattutto vegetale alla base della dieta mediterranea, il fondamento di un'alimentazione sana e bilanciata. Un vero "stile di vita" che dovrebbe essere seguito fin da piccoli e che si adatta perfettamente ai cicli di crescita e ai diversi indici di salute di ciascuno". Molte le iniziative messe a punto dalla Siprec per prevenire il rischio cardiovascolare grazie all'alimentazione. Tra queste, l'adesione alla Whole Grain Iniziative per diffondere la cultura dei cereali integrali. Inoltre, la Siprec aderisce alla Fondazione Dieta Mediterranea per promuovere la cultura di questo regime alimentare nelle scuole italiane e nel mondo. "Nell'ambito dello European Heart Network - spiega Volpe - abbiamo eseguito due progetti: uno in scuole italiane e slovene, dove abbiamo formato i ragazzi con i principi della dieta mediterranea, in collaborazione con alcuni registi intervenuti nelle scuole per insegnare come fare un corto, al termine del quale gli stessi ragazzi hanno poi prodotto del materiale di prevenzione cardiovascolare nell'ambito della diffusione dei messaggi tra pari". "Abbiamo poi iniziato, in contemporanea con delle scuole del Lazio, un progetto in Lituania per modificare la distribuzione delle macchinette venditrici di alimenti e bevande nelle scuole superiori. Con buoni risultati sia come aumento delle conoscenze da parte dei ragazzi, ma anche di riduzione del peso corporeo rispetto al gruppo di controllo. La Siprec è impegnata infine nel campo della ricerca con il Cnr nella rete del Nutrheff - conclude - una rete di ricerca su alimenti funzionali e nutraceutici, cioè quelle sostanze che possono incidere in maniera positiva sulla nostra salute, intesa non solo come prevenzione, ma anche come vera e propria terapia".



Vivere Senigallia - (Adnkronos) - Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesce, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridurre drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica. In vista dell'estate - ma le regole valgono per tutto l'anno - i consigli degli esperti che fanno bene al cuore. "I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec -Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie. Basterebbe, ad esempio,



Vivere Senigallia - (Adnikronos) - Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionate sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec. Società Italiana per la prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec. Società Italiana per la prevenzione cardiovascolare un'initiativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanti omeno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesos, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o indurer diresticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica, in vista dell'estate - ma le regole valgono per tutto l'anno - L'oneglid legil esperti che fanno bene al cuore. "I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costitutiscono, insieme all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di turore - spiega Roberto Volpe, ricercatorio Consiglio nazionale delle ricerche (Cnn) e membro del Direttivo della Siprec. 'Va da sei, dunque, che la corretta nutrizione di prima fondamentale tassello per la prevenzione di queste pravi patologie. Basterebbe, al esempio, assumere circa 3 porzioni al giorno di ceesall integrali - come 3 o 4 fette biscontale, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso, integrale - per idurer il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%. Tuttavia, negli ultimi decenni - si legge in una nota - stama assistendo a un precoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo (1 dati dei sistema di sorveglianza Passi, dell'stituto soperiore di sanità, in Italia il 32% degli adutti di età fra 110 e 190 anni è in sovrappeso e l'11% obeso. I hambini in sovrappeso sono il 20,4% quello docci di 9,4%, mentre le percentuala di risono cono rispettivamente il 20,20 % e 18,8%. La percen



in alcuni pesci e frutta secca". È necessario poi, "evitare i formaggi ad alto contenuto in lipidi - continua l'esperto togliere il grasso visibile dalle carni ed evitare quelle in cui non può essere rimosso, come wurstel, salsicce, polpette, hamburger, mortadella e salame, ad esempio. Non solo il burro, ma anche l'olio deve essere usato con moderazione, perché pur sempre costituito al 100% da grassi. È bene poi assumere pochissimi dolci che sappiamo tutti essere fatti con grassi e zuccheri, così come le bibite gassate per l'alto contenuto in zuccheri semplici". Tra le diverse strategie dietetiche efficaci nel ridurre il peso corporeo, la dieta mediterranea ha mostrato una durata più prolungata nel tempo dei risultati ottenuti. "Basti pensare che, anche quest'anno, e per sei anni consecutivi - rimarca Volpe - la dieta mediterranea ha vinto la classifica mondiale come migliore dieta. Sorprendente che a conferire la palma di miglior regime alimentare del mondo siano proprio degli esperti americani di US News. È innegabile che si tratti di una dieta varia, ricca di frutta, verdura, frutta secca, cereali integrali, alimenti che proteggono il sistema vascolare e il cuore. Ed è proprio l'ampia varietà di cibi di origine animale e soprattutto vegetale alla base della dieta mediterranea, il fondamento di un'alimentazione sana e bilanciata. Un vero "stile di vita" che dovrebbe essere seguito fin da piccoli e che si adatta perfettamente ai cicli di crescita e ai diversi indici di salute di ciascuno". Molte le iniziative messe a punto dalla Siprec per prevenire il rischio cardiovascolare grazie all'alimentazione. Tra queste, l'adesione alla Whole Grain Iniziative per diffondere la cultura dei cereali integrali. Inoltre, la Siprec aderisce alla Fondazione Dieta Mediterranea per promuovere la cultura di questo regime alimentare nelle scuole italiane e nel mondo. "Nell'ambito dello European Heart Network - spiega Volpe - abbiamo eseguito due progetti: uno in scuole italiane e slovene, dove abbiamo formato i ragazzi con i principi della dieta mediterranea, in collaborazione con alcuni registi intervenuti nelle scuole per insegnare come fare un corto, al termine del quale gli stessi ragazzi hanno poi prodotto del materiale di prevenzione cardiovascolare nell'ambito della diffusione dei messaggi tra pari". "Abbiamo poi iniziato, in contemporanea con delle scuole del Lazio, un progetto in Lituania per modificare la distribuzione delle macchinette venditrici di alimenti e bevande nelle scuole superiori. Con buoni risultati sia come aumento delle conoscenze da parte dei ragazzi, ma anche di riduzione del peso corporeo rispetto al gruppo di controllo. La Siprec è impegnata infine nel campo della ricerca con il Cnr nella rete del Nutrheff - conclude - una rete di ricerca su alimenti funzionali e nutraceutici, cioè quelle sostanze che possono incidere in maniera positiva sulla nostra salute, intesa non solo come prevenzione, ma anche come vera e propria terapia". TI POTREBBERO INTERESSARE Questo è un lancio di agenzia pubblicato il 23 giugno 2023 16 letture In questo articolo si parla di attualità Questo articolo è stato pubblicato originariamente qui: https://vivere.me/eePD L'indirizzo breve è Commenti.



Vivere Senigallia - (Adnkronos) - Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesce, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridurre drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica. In vista dell'estate - ma le regole valgono per tutto l'anno - i consigli degli esperti che fanno bene al cuore. "I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec -Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie. Basterebbe, ad esempio,



Vivere Senigallia - (Adnikronos) - Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionate sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec. Società Italiana per la prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec. Società Italiana per la prevenzione cardiovascolare un'initiativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanti omeno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesos, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o indurer diresticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica, in vista dell'estate - ma le regole valgono per tutto l'anno - L'oneglid legil esperti che fanno bene al cuore. "I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costitutiscono, insieme all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di turore - spiega Roberto Volpe, ricercatorie Consiglio nazionale delle ricerche (Cnn) e membro del Direttivo della Siprec. 'Va da sei, dunque, che la corretta nutrizione di prima fondamentale tassello per la prevenzione di queste giravi patologie. Basterebbe, al esempio, assumere circa 3 porzioni al giorno di ceesall integrali - come 3 o 4 fette biscontale, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso, integrale - per idurer il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%. Tuttavia, negli ultimi decenni - si legge in una nota - stama assistendo a un precoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo (1 dati dei sistema di sorveglianza Passi, dell'istituto soperiore di sanità, in Italia il 32% degli adutti di età fra 118 e 199 anni è in sovrappeso e l'11% obeso. I hambini in sovrappeso sono il 20,4% quello doccio del 12%, una precentuale di riscono di tutte le fasce di età rappresenta invece il 12% c



in alcuni pesci e frutta secca". È necessario poi, "evitare i formaggi ad alto contenuto in lipidi - continua l'esperto togliere il grasso visibile dalle carni ed evitare quelle in cui non può essere rimosso, come wurstel, salsicce, polpette, hamburger, mortadella e salame, ad esempio. Non solo il burro, ma anche l'olio deve essere usato con moderazione, perché pur sempre costituito al 100% da grassi. È bene poi assumere pochissimi dolci che sappiamo tutti essere fatti con grassi e zuccheri, così come le bibite gassate per l'alto contenuto in zuccheri semplici". Tra le diverse strategie dietetiche efficaci nel ridurre il peso corporeo, la dieta mediterranea ha mostrato una durata più prolungata nel tempo dei risultati ottenuti. "Basti pensare che, anche quest'anno, e per sei anni consecutivi - rimarca Volpe - la dieta mediterranea ha vinto la classifica mondiale come migliore dieta. Sorprendente che a conferire la palma di miglior regime alimentare del mondo siano proprio degli esperti americani di US News. È innegabile che si tratti di una dieta varia, ricca di frutta, verdura, frutta secca, cereali integrali, alimenti che proteggono il sistema vascolare e il cuore. Ed è proprio l'ampia varietà di cibi di origine animale e soprattutto vegetale alla base della dieta mediterranea, il fondamento di un'alimentazione sana e bilanciata. Un vero "stile di vita" che dovrebbe essere seguito fin da piccoli e che si adatta perfettamente ai cicli di crescita e ai diversi indici di salute di ciascuno". Molte le iniziative messe a punto dalla Siprec per prevenire il rischio cardiovascolare grazie all'alimentazione. Tra queste, l'adesione alla Whole Grain Iniziative per diffondere la cultura dei cereali integrali. Inoltre, la Siprec aderisce alla Fondazione Dieta Mediterranea per promuovere la cultura di questo regime alimentare nelle scuole italiane e nel mondo. "Nell'ambito dello European Heart Network - spiega Volpe - abbiamo eseguito due progetti: uno in scuole italiane e slovene, dove abbiamo formato i ragazzi con i principi della dieta mediterranea, in collaborazione con alcuni registi intervenuti nelle scuole per insegnare come fare un corto, al termine del quale gli stessi ragazzi hanno poi prodotto del materiale di prevenzione cardiovascolare nell'ambito della diffusione dei messaggi tra pari". "Abbiamo poi iniziato, in contemporanea con delle scuole del Lazio, un progetto in Lituania per modificare la distribuzione delle macchinette venditrici di alimenti e bevande nelle scuole superiori. Con buoni risultati sia come aumento delle conoscenze da parte dei ragazzi, ma anche di riduzione del peso corporeo rispetto al gruppo di controllo. La Siprec è impegnata infine nel campo della ricerca con il Cnr nella rete del Nutrheff - conclude - una rete di ricerca su alimenti funzionali e nutraceutici, cioè quelle sostanze che possono incidere in maniera positiva sulla nostra salute, intesa non solo come prevenzione, ma anche come vera e propria terapia". Questo è un lancio di agenzia pubblicato il 23 giugno 2023 24 letture In questo articolo si parla di attualità Questo articolo è stato pubblicato originariamente qui: https://vivere.me/eePD L'indirizzo breve è Commenti.



Roma, 22 giu. (Adnkronos Salute) - Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesce, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridurre drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica. In vista dell'estate - ma le regole valgono per tutto l'anno - i consigli degli esperti che fanno bene al cuore. "I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec - Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie.



Roma, 22 glu. (Adnironos Salute) – Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Sipree, Socielà italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesos, frutta e verdura sono i cibil da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridure drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona stitulia fisica. In vista dell'estate – ma le regole valgono per tutto l'anno – i consiglii degli esperti che fanno bene al cuore. Il rattori alimentari rappresentano la prima cusus di infarto e costituiscono, insieme all'obestità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore – spiega Roberto Volpe, roceratore Consiglio nazionale delle rioscrohe (Cnr) e membro del Diertrivo della Siprec – Va da sè, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie. Bastrebbe, ad esemplo, assumere circa 3 porzioni al glorno di ceeali integrali – come 3 o 4 fette blecontale. 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale – per ridurre il rischo di mortalità corriovascolare del 20% quella oncologica del 12 % e totale del 15%. Tuttavia, negli utifini decenni – si legge in una nota – sitamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso o obestità in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sovrepisso e obestità in tutte le fasce o etc. I hambini in sovrappeso o el 11% obeso. I hambini in tutte le fasce di età r



in alcuni pesci e frutta secca". È necessario poi, "evitare i formaggi ad alto contenuto in lipidi - continua l'esperto togliere il grasso visibile dalle carni ed evitare quelle in cui non può essere rimosso, come wurstel, salsicce, polpette, hamburger, mortadella e salame, ad esempio. Non solo il burro, ma anche l'olio deve essere usato con moderazione, perché pur sempre costituito al 100% da grassi. È bene poi assumere pochissimi dolci che sappiamo tutti essere fatti con grassi e zuccheri, così come le bibite gassate per l'alto contenuto in zuccheri semplici". Tra le diverse strategie dietetiche efficaci nel ridurre il peso corporeo, la dieta mediterranea ha mostrato una durata più prolungata nel tempo dei risultati ottenuti. "Basti pensare che, anche quest'anno, e per sei anni consecutivi - rimarca Volpe - la dieta mediterranea ha vinto la classifica mondiale come migliore dieta. Sorprendente che a conferire la palma di miglior regime alimentare del mondo siano proprio degli esperti americani di US News. È innegabile che si tratti di una dieta varia, ricca di frutta, verdura, frutta secca, cereali integrali, alimenti che proteggono il sistema vascolare e il cuore. Ed è proprio l'ampia varietà di cibi di origine animale e soprattutto vegetale alla base della dieta mediterranea, il fondamento di un'alimentazione sana e bilanciata. Un vero "stile di vita" che dovrebbe essere seguito fin da piccoli e che si adatta perfettamente ai cicli di crescita e ai diversi indici di salute di ciascuno". Molte le iniziative messe a punto dalla Siprec per prevenire il rischio cardiovascolare grazie all'alimentazione. Tra queste, l'adesione alla Whole Grain Iniziative per diffondere la cultura dei cereali integrali. Inoltre, la Siprec aderisce alla Fondazione Dieta Mediterranea per promuovere la cultura di questo regime alimentare nelle scuole italiane e nel mondo. "Nell'ambito dello European Heart Network - spiega Volpe - abbiamo eseguito due progetti: uno in scuole italiane e slovene, dove abbiamo formato i ragazzi con i principi della dieta mediterranea, in collaborazione con alcuni registi intervenuti nelle scuole per insegnare come fare un corto, al termine del quale gli stessi ragazzi hanno poi prodotto del materiale di prevenzione cardiovascolare nell'ambito della diffusione dei messaggi tra pari". "Abbiamo poi iniziato, in contemporanea con delle scuole del Lazio, un progetto in Lituania per modificare la distribuzione delle macchinette venditrici di alimenti e bevande nelle scuole superiori. Con buoni risultati sia come aumento delle conoscenze da parte dei ragazzi, ma anche di riduzione del peso corporeo rispetto al gruppo di controllo. La Siprec è impegnata infine nel campo della ricerca con il Cnr nella rete del Nutrheff - conclude - una rete di ricerca su alimenti funzionali e nutraceutici, cioè quelle sostanze che possono incidere in maniera positiva sulla nostra salute, intesa non solo come prevenzione, ma anche come vera e propria terapia". Fonte : Today.