



Südtiroler Herzstiftung
Fondazione Cuore Alto Adige
Verein Onlus Associazione

www.herzstiftung.org
www.fondazionecuore.org

Combattere il grasso accumulato nei mesi invernali con una dieta sana per il cuore!

Dimenticate le diete, che apprendete dai tabloid. Ci sono alcuni suggerimenti importanti per aiutare tutti a perdere i chili inutili, la cosa importante è volerlo!

La perdita di peso inizia nella testa, principalmente con uno stile alimentare consapevole. Questo vale soprattutto per i pazienti con problemi cardiaci, quindi:

1.) Alimenti variegati

Una dieta equilibrata è parte fondamentale di uno stile di vita sano per il cuore. Una dieta unilaterale spesso manca di sostanze nutritive essenziali.

- Abbondanza di verdura e frutta fresca (Attenzione: la frutta spesso contiene molto zucchero!)
- Preferibilmente carboidrati ricchi di fibre (prodotti integrali).
- Carne magra ma non quotidianamente
- Pesce una o due volte la settimana
- Cuocere a vapore e lessare è meglio che friggere
- Mangiare lentamente e consapevolmente
- Evitare gli alcoolici
- Evitare le bevande contenenti zucchero. Acqua e the possono essere bevuti abbondantemente.

Verein Südtiroler Herzstiftung onlus • Associazione Fondazione Cuore Alto Adige onlus
c/o Salus Center • Prissian/o 75 • I-39010 Tisens/Tesimo (BZ) • St.Nr./Cod.fisc. 91042800218

Verwaltung/Amministrazione: Via Josef-Weingartner-Str. 2 - 39022 Algund/Lagundo
Tel. +39 0473 270433 • email: info@herzstiftung.org

Bankverbindungen/Coordinate bancarie: Raika Landesbank: IT 02 J 03493 11600 000300037290
Raika Algund: IT 91 T 08112 58460 000300269000 - Raika Lana: IT 98 A 08115 58490 000301365193



Südtiroler Herzstiftung
Fondazione Cuore Alto Adige
Verein Onlus Associazione

www.herzstiftung.org
www.fondazionecuore.org

2.) Consigli per perdere peso:

Per vivere una vita sana, bisogna sforzarsi di mantenere un peso corporeo ideale. Un sovrappeso significativo nuoce alla salute e alla prestanza fisica. (IMC sotto i 28 e circonferenza addominale per gli uomini sotto i 102 cm, per le donne sotto gli 88 cm)

Per ridurre il sovrappeso, seguire i seguenti consigli dietetici:

- Evitate la dieta zero e la dieta unilaterale
- Evitate la dieta breve
- Mangiate di tutto, ma soprattutto meno grassi (60-80 gr. al giorno) e meno prodotti contenenti zuccheri.
- Attenzione a non mangiare e bere per combattere lo stress.
- Non saltate i pasti e evitate di mangiare tra un pasto e l'altro.

3.) Il bilancio a fine giornata:

Chi assume meno calorie (facendo un'attività fisica costante) perde peso!





Südtiroler Herzstiftung
Fondazione Cuore Alto Adige
Verein Onlus Associazione

www.herzstiftung.org
www.fondazionecuore.org

Non tutto il grasso è uguale!

Il tessuto adiposo sopra e nella zona addominale, chiamato anche grasso viscerale, gioca un ruolo importante perché produce tutta una serie di ormoni. I ricercatori stanno decifrando solo gradualmente il ruolo di queste molecole messaggere. Ma sappiamo già che il grasso a forma di pera non è così attivo nella fisiologia metabolica come il grasso a forma di mela intorno all'addome. Per questo motivo i piccoli cuscinetti sui fianchi, sui glutei o sulle gambe sono un po' meno rischiosi per la salute.

Ma anche chi è magro può avere molto di questo pericoloso cuscino adiposo. "Le persone esternamente magre possono avere quantità considerevoli di grasso viscerale. Questo perché il pericoloso tessuto si deposita tra gli organi interni prima che i chili supplementari diventino visibili all'esterno. Ecco perché non aiuta se il grasso addominale in sovrappeso viene eliminato tramite la liposuzione. "Il grasso viscerale si trova intorno agli organi interni della cavità addominale che non è a sua volta facilmente accessibile ". Questo tessuto adiposo può essere rilevato, ad esempio, mediante tecniche di immagine come la tomografia computerizzata. Gli scienziati hanno anche già sviluppato un esame del sangue che utilizza una proteina specifica per determinare il rischio. Tuttavia il test non è ancora disponibile nella pratica.

La circonferenza addominale gioca un ruolo maggiore per la salute rispetto all'indice di massa corporea (IMC) finora utilizzato. Uno studio condotto dai medici dell'Università Ludwig Maximilian di Monaco di Baviera lo ha dimostrato.



L'elenco dei disturbi che causano anche il grasso addominale è lungo:

- Persone in sovrappeso sono più soggette ad infarto, ipertensione, ictus e arteriosclerosi.
- L'84% di tutti i casi di diabete si sono verificati negli uomini con una girovita di oltre 94 centimetri.
- Le persone con una circonferenza addominale grande hanno trigliceridi più alti nel sangue, così come altri valori del sangue che indicano un maggiore rischio di diabete o un maggiore rischio di malattie cardiovascolari.
- Secondo le analisi di laboratorio, nel grasso addominale si verificano malattie infiammatorie croniche dei tessuti e aumenta così il rischio di trombosi.
- Chiunque sviluppi una quantità particolarmente elevata di grasso addominale negli anni centrali di vita ha maggiori probabilità di soffrire di Alzheimer rispetto ai coetanei di peso normale o alle persone il cui girovita è rimasto snello nonostante il sovrappeso.
- Il rischio di cancro aumenta anche con un girovita più abbondante.

Herbert Alber

Docente di Riabilitazione cardiaca presso l'Università di Ferrara - Corso di Fisioterapia (Claudiana BZ)

Verein Südtiroler Herzstiftung onlus • Associazione Fondazione Cuore Alto Adige onlus
c/o Salus Center • Prissian/o 75 • I-39010 Tisens/Tesimo (BZ) • St.Nr./Cod.fisc. 91042800218

Verwaltung/Amministrazione: Via Josef-Weingartner-Str. 2 - 39022 Algund/Lagundo
Tel. +39 0473 270433 • email: info@herzstiftung.org

Bankverbindungen/Coordinate bancarie: Raika Landesbank: IT 02 J 03493 11600 000300037290
Raika Algund: IT 91 T 08112 58460 000300269000 - Raika Lana: IT 98 A 08115 58490 000301365193



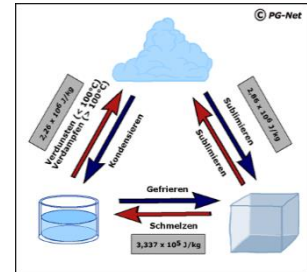
Südtiroler Herzstiftung
Fondazione Cuore Alto Adige
Verein Onlus Associazione

www.herzstiftung.org
www.fondazionecuore.org

Il movimento in acqua o il nuoto è un rischio per i cardiopatici?

Prima di tutto dobbiamo chiarire l'influenza dell'acqua sul nostro corpo. In linea di principio, l'acqua può essere presente in tre stati aggregati.

Solido: come ghiaccio, **liquido:** come acqua, **gas:** come vapore acqueo o evaporazione.



I più importanti influssi dell'acqua sul nostro corpo:

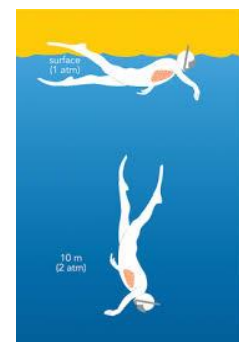
1. **temperatura**
2. **pressione idrostatica**
3. **galleggiamento**
4. **spostamento/resistenza**

La **temperatura**, una temperatura dell'acqua indifferente intorno ai 34-35 gradi, è rilassante e piacevole. Ma può anche causare una perdita di circolazione sul tono muscolare e quindi sui vasi sanguigni (vasodilatazione). Temperature più elevate non devono mai essere utilizzate senza supervisione. L'acqua a 39° e oltre, è calda e c'è il rischio di ustioni.

Più bassa è la temperatura dell'acqua, più tonificante (vasocostrittrice) la temperatura influisce sul nostro sistema vascolare e sui muscoli. L'acqua troppo calda o troppo fredda attiva il sistema simpatico (sistema nervoso vegetativo), che a sua volta provoca un aumento della pressione sanguigna e della frequenza cardiaca. I cardiopatici dovrebbero tenerne conto, specialmente quando escono dall'acqua possono esserci delle alterazioni della circolazione cosiddette "sincopi". Si tratta di brevi svenimenti di pochi secondi (collasso circolatorio) che vengono attivati da una breve carenza di ossigeno nel cervello. (Sollevare immediatamente le gambe)



La **pressione idrostatica** colpisce principalmente i nostri vasi sanguigni e le cavità (polmoni, cuore, ecc.) del nostro corpo. Il corpo avverte un senso di oppressione. Questo a sua volta agisce come una compressione e può avere una notevole influenza sulla nostra circolazione (soprattutto favorisce il drenaggio). Insieme alla temperatura dell'acqua, questo può causare disagi (urgenza di urinare etc.). Inoltre la pressione idrostatica aumenta con la profondità dell'acqua e quindi spinge il sangue nelle parti superiori del corpo. Quando si risale rapidamente dall'acqua, la pressione può improvvisamente scomparire e causare vertigini e problemi circolatori. La pressione idrostatica e lo spostamento hanno di gran lunga superiore sui subacquei, quindi questo tipo di sport non è adatto ai pazienti cardiopatici.



Verein Südtiroler Herzstiftung onlus • Associazione Fondazione Cuore Alto Adige onlus
c/o Salus Center • Prissian/o 75 • I-39010 Tisens/Tesimo (BZ) • St.Nr./Cod.fisc. 91042800218

Verwaltung/Amministrazione: Via Josef-Weingartner-Str. 2 - 39022 Algund/Lagundo
Tel. +39 0473 270433 • email: info@herzstiftung.org

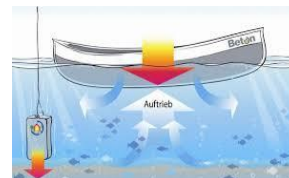
Bankverbindungen/Coordinate bancarie: Raika Landesbank: IT 02 J 03493 11600 000300037290
Raika Algund: IT 91 T 08112 58460 000300269000 - Raika Lana: IT 98 A 08115 58490 000301365193



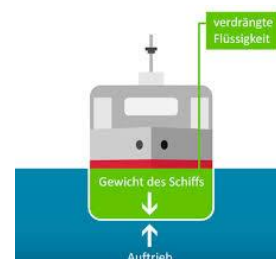
Südtiroler Herzstiftung
Fondazione Cuore Alto Adige
Verein Onlus Associazione

www.herzstiftung.org
www.fondazionecuore.org

Il **galleggiamento** è probabilmente uno degli effetti più piacevoli dell'acqua. In linea di principio, il nostro peso specifico non è molto diverso da quello dell'acqua. Questo significa che siamo quasi senza peso in acqua. Le nostre articolazioni sono grate per questo: ginocchia, fianchi e soprattutto la colonna vertebrale. Questa terapia motoria è particolarmente indicata per le persone obese che perdono peso in acqua.



Attraverso lo **spostamento** dell'acqua, si viene spinti ancora di più verso l'alto. I movimenti diventano più lenti in acqua e la **resistenza** richiede anche uno sforzo muscolare maggiore che fuori dall'acqua. La forza e la resistenza possono così essere migliorate in modo ottimale. Inoltre, lo spostamento e la resistenza dell'acqua possono avere un effetto massaggiante sui nostri tessuti come la pelle, il tessuto connettivo e i muscoli.



Quando si esce dall'acqua, si dovrebbe prestare attenzione ad alcuni aspetti:

- Lasciare sempre la piscina in una zona poco profonda (non profonda).
- Uscire dall'acqua coscenziosamente e lentamente.
- Prima di uscire, tenere un po' le gambe allungate - non stare in piedi nell'acqua, ma nuotare sdraiato fino alle scale.
- Dopo aver lasciato l'acqua, spostarsi e attivare la pompa muscolare. (sulla punta dei piedi, sollevando e abbassando brevemente le gambe, ecc.)
- Si consiglia inoltre di sdraiarsi su un lettino per un breve periodo di tempo in modo che il sangue possa defluire meglio dalle gambe.
- È inoltre possibile uscire dall'acqua più volte e quindi adattare il proprio corpo al cambiamento.
- Sarebbe ottimale nuotare fino al bordo della piscina e mantenere le gambe sulla superficie dell'acqua. In tal modo si previene un crollo della pressione sanguigna uscendo dall'acqua.
- Se necessario, nuotate con gli ausili come: tavole da nuoto, tubi galleggianti o simili, fino all'uscita della vasca.

Verein Südtiroler Herzstiftung onlus • Associazione Fondazione Cuore Alto Adige onlus
c/o Salus Center • Prissian/o 75 • I-39010 Tisens/Tesimo (BZ) • St.Nr./Cod.fisc. 91042800218

Verwaltung/Amministrazione: Via Josef-Weingartner-Str. 2 - 39022 Algund/Lagundo
Tel. +39 0473 270433 • email: info@herzstiftung.org

Bankverbindungen/Coordinate bancarie: Raika Landesbank: IT 02 J 03493 11600 000300037290
Raika Algund: IT 91 T 08112 58460 000300269000 - Raika Lana: IT 98 A 08115 58490 000301365193



Südtiroler Herzstiftung
Fondazione Cuore Alto Adige
Verein Onlus Associazione

www.herzstiftung.org
www.fondazionecuore.org

Brevemente riassunto: Lasciate sempre l'acqua nel punto più basso, prendetevi il tempo e ricordate che la vostra circolazione deve contrastare un enorme cambiamento, dategli tempo e supportatelo in questo.



Questo significa che se andiamo in acqua consapevolmente e con rispetto, può essere un'alternativa unica alla ginnastica all'aperto e quindi da raccomandare alla maggior parte dei pazienti con problemi cardiaci. Tuttavia, chiunque decida di includere la ginnastica in acqua o il nuoto nel proprio programma di esercizi dovrebbe consultare il proprio medico.

Herbert Alber

Comitato scientifico della Fondazione Südt Heart Foundation
Docente di Riabilitazione cardiaca e prevenzione
CLAUDIANA (Univ. Ferrara, Fisioterapia)

Verein Südtiroler Herzstiftung onlus • Associazione Fondazione Cuore Alto Adige onlus
c/o Salus Center • Prissian/o 75 • I-39010 Tisens/Tesimo (BZ) • St.Nr./Cod.fisc. 91042800218

Verwaltung/Amministrazione: Via Josef-Weingartner-Str. 2 - 39022 Algund/Lagundo
Tel. +39 0473 270433 • email: info@herzstiftung.org

Bankverbindungen/Coordinate bancarie: Raika Landesbank: IT 02 J 03493 11600 000300037290
Raika Algund: IT 91 T 08112 58460 000300269000 - Raika Lana: IT 98 A 08115 58490 000301365193