



## Campagna di sensibilizzazione sui rischi cardiovascolari

Programma di prevenzione Sociale  
destinato ai Laboratori di Analisi cliniche

in collaborazione con



[www.goccedisale.it](http://www.goccedisale.it)

# Alla vostra salute!

## Campagna di prevenzione Sociale

Nel nostro Paese le malattie cardiovascolari costituiscono un importante problema di sanità pubblica: risultano, infatti, tra le cause di mortalità e invalidità più diffuse, essendo responsabili del 42% di tutti i decessi (*Fonte Istat anno 2002*).

Numerosi studi hanno consentito di individuare alcune variabili che si associano ad un maggior rischio di malattia. Queste variabili, definite **fattori di rischio**, dimostrano che la malattia cardiovascolare oggi è prevenibile.

I fattori di rischio cardiovascolare si dividono in *non modificabili* e *modificabili* (attraverso cambiamenti dello stile di vita).

### Fattori di rischio non modificabili

#### Età

Il rischio aumenta progressivamente con l'età

#### Sesso

Gli uomini sono più a rischio delle donne.

Nella donna tale rischio aumenta dopo la menopausa

#### Familiarità

Parenti con eventi cardiovascolari in età giovanile



### Fattori di rischio modificabili

#### Iperensione

#### Colesterolo elevato

#### Dieta povera di frutta e verdura

#### Fumo

#### Diabete

#### Sedentarietà



# La salute e il benessere goccia a goccia

I **fattori di rischio** cardiovascolare si possono limitare adottando sani stili di vita.

### Per questo è sufficiente



#### Fare attenzione alla pressione arteriosa

Una pressione elevata costringe il cuore a un superlavoro ed accelera la formazione di aterosclerosi (placche) sulle pareti delle arterie. In Italia i rischi cardiovascolari legati all'ipertensione arteriosa sono spesso sottovalutati. Basta pensare che nel nostro Paese 10 milioni di persone sono ipertese – circa il 20% degli adulti e il 35% degli anziani – ma solo poco più della metà sa di esserlo.



#### Tenere sotto controllo il valore del colesterolo

Maggiore è la quantità di colesterolo nel sangue, più alto è il rischio che si depositi sulle pareti delle arterie. Per questo è importante evitare una alimentazione ricca di grassi (specialmente di origine animale). Il **colesterolo HDL** è utile alla rimozione della colesterolemia in eccesso; minore è la sua quantità, maggiore è il rischio cardiovascolare.



# La salute e il benessere goccia a goccia

## Preferire una sana alimentazione

Ridurre il consumo di grassi, ridurre il consumo di sodio, aumentare il consumo di frutta, verdura, legumi e cereali.



## Smettere di fumare

Il fumo è uno dei fattori che contribuisce maggiormente all'aumento del rischio cardiovascolare. La nicotina accelera il battito cardiaco e fa aumentare la pressione arteriosa. Già pochi anni dopo aver smesso di fumare, il rischio cardiovascolare si riduce in modo rilevante.

## Controllare il livello di glucosio nel sangue

Il diabete, se non correttamente controllato, può favorire l'aterosclerosi, incrementando il rischio cardiovascolare. Una dieta e una terapia farmacologica adeguate contribuiscono a contenere tale rischio.

## Svolgere attività fisica

L'esercizio fisico regolare rafforza il cuore e migliora la circolazione del sangue. Senza una attività fisica regolare le calorie in eccesso si accumulano favorendo il sovrappeso, l'aumento della pressione arteriosa e della colesterolemia. Non è necessario fare sport o svolgere attività particolarmente faticose: è sufficiente camminare per 30 minuti al giorno!



alla vostra  
salute!



# Nel cuore del benessere

Un corretto stile di vita e una giusta alimentazione sono fondamentali per mantenere sano tutto l'organismo, cuore compreso. Regola base è preferire alimenti naturali, che rientrano nella dieta mediterranea e ci garantiscono ogni giorno **gusto e salute a tavola**. È fondamentale, anche per soggetti giovani e sani, seguire alcune semplici regole per tenere sotto controllo la pressione a tavola, come ridurre il consumo di carne rossa, di zuccheri e soprattutto di SODIO.

Il SODIO è presente nella nostra dieta sia come contenuto naturale degli alimenti, sia come sale aggiunto. Possiamo cercare di ridurre il consumo limitando gli alimenti naturalmente salati, come salumi, snack e formaggi e possiamo evitare di eccedere con l'aggiunta di sale nelle pietanze. Per gli ipertesi è raccomandato il sale "iposodico", anche se non è sempre apprezzato dal punto di vista organolettico e non sempre è completo dal punto di vista nutrizionale.

Un sale "ideale", infatti, è "iposodico" ma naturale e arricchito di **iodio**, la cui integrazione è raccomandata dall'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità).

## Gocce di salute

Abituati a riconoscere il **sapore originale** dei cibi  
**Arricchisci** le pietanze con spezie ed aromi  
Riduci il consumo di cibo in scatola e surgelati  
**Preferisci le carni bianche** (pollo, tacchino, coniglio)

Mangia pane senza sale (tipo Toscano)

**Leggi sempre le etichette** nutrizionali dei prodotti alimentari



in collaborazione con

SALE SELEZIONATE S.p.A.  
**Gocce  
di sale**

# Da oggi la salute ha un nuovo gusto

## Gocce di Sale

È il primo Sale liquido Iposodico Iodato che è buono e fa bene. La sua innovativa forma liquida permette di conservare tutto il gusto e i preziosi oligoelementi presenti in natura con il **75% di sodio in meno** rispetto al Sale tradizionale.

## Gocce di Sale

è il primo sale liquido iposodico approvato dal Ministero della Salute e venduto in farmacia



### Sale liquido Iposodico

- 100% naturale
- no addizione minerali
- gusto intatto
- 75% di sodio in meno
- ricco di iodio



### Lo sai che

Il SALE LIQUIDO si ottiene attraverso un **procedimento fisico naturale di concentrazione dell'acqua di mare** che elimina selettivamente il Sodio in eccesso.

alla  
vostra  
salute!

# Gocce di sale

Il giusto equilibrio tra  
cuore e sapore

rivoluziona la tua vita in cucina  
...combatti la ritenzione idrica a tavola  
assumendo meno sodio

# Gocce di salute

Per la pasta: **mezzo cucchiaino di caffè**  
per ogni piatto di pasta

Per il pesce: **una decina di gocce**  
a metà cottura e se necessario, aggiungere  
alcune gocce direttamente sul piatto

Per gli impasti: con **5 gocce** il sapore  
si distribuirà più omogeneamente

Per la cucina a **microonde**: a **metà cottura**  
senza rischiare che il sale si "bruci"

Per il pane: **si amalgama immediatamente**  
grazie alla sua forma liquida

Per le verdure: **un cucchiaino da minestra**  
nell'acqua di bollitura

Per l'insalata: **ottimo** per l'emulsione  
di una perfetta vinaigrette



in collaborazione con

Gocce  
di sale

alla vostra salute!

Un ringraziamento di “Cuore”  
a **Gocce di Sale**  
che ha permesso di realizzare  
e diffondere gratuitamente  
questa informativa Sociale.

[www.goccedisale.it](http://www.goccedisale.it)



International Company  
**GRUPO ADMA** MARKETING ADVERTISING S.R.L.