

## 4 regole d'oro per fare del bene al cuore

*In menopausa e non solo*



*I disturbi cardiovascolari sono sempre in agguato in menopausa. Nessuna paura! Basta seguire le 4 regole d'oro di uno stile di vita sano e si preserva la salute del cuore.*

In menopausa, quando la produzione di estrogeni diminuisce, aumenta il rischio di disturbi cardiovascolari. Per questo è importante **iniziare già dopo i 30 anni** a seguire un corretto stile di vita. Numerosi studi clinici hanno evidenziato che le donne che hanno uno stile di vita sano possono **ridurre il rischio di disturbi cardiovascolari di circa l'80%**.

Provate a seguire queste 4 semplici regole d'oro.

**1. Tenete sotto controllo l'aumento di peso.** Molte donne tendono ad avere un incremento di peso con l'avanzare dell'età, dovuto essenzialmente a un aumento della massa grassa, causato da fattori ormonali e da una scarsa attività fisica. Il sovrappeso aumenta il rischio di disturbi cardiovascolari. Per questo è importante **arrivare all'età menopausale in buona forma fisica**, ossia con un'equilibrata distribuzione di massa magra (rappresentata dal tessuto muscolare) e massa grassa (tessuto adiposo). Per valutare il rapporto tra la massa muscolare e la massa grassa viene utilizzato **l'indice di massa corporea** (BMI-Body Mass Index). Se siete normopeso il vostro BMI dovrebbe essere compreso tra 18,5 e 24,9 e il giro-vita dovrebbe misurare meno di 89 cm. Se questi valori sono superiori, probabilmente dovrete perdere peso. Il vostro medico valuterà attentamente il vostro quadro clinico e vi darà i consigli utili per proteggere la vostra salute.

**2. Praticate regolarmente attività fisica.** Le donne sono consapevoli dell'importanza di praticare regolarmente attività fisica ma non sempre riescono a trovare il tempo. Gli impegni e le priorità familiari, la scarsa motivazione e l'incapacità di chiedere aiuto sembrano essere tra i fattori principali che inducono le donne alla sedentarietà. A iniziare dalla premenopausa le donne devono praticare regolarmente attività fisica per ridurre il rischio di patologie cardiovascolari. **Non occorre diventare delle atlete.** Cercate semplicemente di muovervi: provate a camminare a passo svelto per più di 35 minuti almeno quattro volte la settimana, andate in bicicletta, iscrivetevi in palestra e alternate l'attività aerobica con quella anaerobica (come il sollevamento pesi) per potenziare la massa muscolare e tonificare il sottocute. Avrete un aspetto migliore e vi sentirete più in forma. Questo vi aiuterà ad **aumentare l'autostima e il tono dell'umore.** Anche il giardinaggio è un'ottima attività, così come passeggiare nella pausa pranzo, portare a spasso il cane, salire le scale invece di usare l'ascensore e andare quotidianamente a piedi a fare la spesa, alleggerendo così il carico di prodotti da trasportare.

**3. Smettete di fumare.** Non è facile. Per questo è importante rivolgersi al proprio medico curante per avere informazioni sui centri che vi possono dare sostegno e aiuto, anche a livello psicologico.

**4. Incrementate l'apporto di cibi vegetali e di pesce.** Frutta e verdure, pesce e semi oleosi, ma anche un po' di cioccolato: una corretta alimentazione è il fondamentale punto di partenza per uno stile di vita sano che quindi gioca un ruolo centrale nella prevenzione delle malattie cardiovascolari.