

## **Renuntare la excese pentru a avea o inima sanatoasa:**

Inima ta este atat de importanta incat este esential sa o mentii in forma. Nu e atat de dificil: numai cateva schimbari in modul de viata pot face o diferenta mare in sanatatea inimii tale.

- O dieta sanatoasa
- Activitate fizica mai intensa
- Nivel sanatos al greutatii
- Renuntarea la fumat
- Consumul moderat de alcool
- Controlul nivelului de stres
- Mentinerea unui nivel de colesterol in limite sanatoase
- Presiune sanguina adecvata
- Nivel de glucoza sanatos

## **Colesterolul**

Colesterolul se gaseste in mod natural in corp si joaca un rol esential in formarea anumitor substante cum ar fi vitamina D precum si anumiti hormoni.

Cea mai mare parte a colesterolului se formeaza in ficat iar restul provine din dieta personala. Prea multa grasime saturata (asa-numita grasime rea) poate creste nivelul colesterolului in sange. Colesterolul devine o problema numai cand nivelul lui este foarte ridicat, permitand grasimii sa se depuna pe artere.

## **Este usor sa imi diminuez nivelul de colesterol?**

Daca esti ingrijorat de colesterolul tau, poti face cateva schimbari simple in modul de viata:

- Foloseste o dieta sanatoasa si echilibrata care sa contina cantitati reduse de grasimi si sare, adaugand in schimb fructe si legume. Ar fi ideal ca dieta sa fie bazata pe alimente bogate in amidon, cum ar fi painea, cartofii, orezul, pastele, cerealele (integrale, atunci cand este posibil) si sa includa si alte alimente sanatoase cum ar fi pestele, ovazul, fasolea, nucile si soia.
- Aspira la o forma fizica si o greutate sanatoasa

- Devino mai activ

## **Presiunea sangelui**

Presiunea sangelui este forta exercitata asupra arterelor pe masura ce inima pompeaza sange in corp.

Presiunea sangelui este variabila si urca sau scade pe parcursul zilei. Activitatea fizica, stresul si excitarea nervoasa poate cauza o crestere temporara in presiunea sangelui, dar este ceva normal.

Cu toate acestea, o presiune a sangelui ridicata permanent poate avea un impact negativ asupra sanatatii inimii tale. Daca esti in forma si sanatos, presiunea ideala a sangelui tau ar fi mai mica decat o presiune sistolica de 120 mmHg si de asemenea mai mica decat o presiune diastolica de 80 mmHg sau <120/80 mmHg. Cel mai bun mod de a identifica acest lucru este de a merge la controlul medicului.

## **Stresul**

Stresul poate avea un impact real asupra sanatatii inimii tale si, din pacate, felul in care unii dintre noi se adapteaza la stres, ca de exemplu fumatul si mancarea nesanoata, pot de asemenea sa o afecteze.

Cercetarile arata ca un nivel moderat de stres ne poate mentine suficient de alerti si motivati pentru a performa mai bine. Cu toate acestea, prea multa presiune pentru o perioada indelungata poate duce la stres. Invatand sa te relaxezi si sa controlezi stresul vei putea sa te bucuri de viata mai mult si sa ai parte de o inima sanatoasa pe termen lung.

## **Fumatul**

Nu exista un mod rapid si sigur de a renunta la fumat, dar daca vei reusi curand vei incepe sa vezi rezultatele, iar pe termen lung te va ajuta sa-ti mentii inima sanatoasa. Chiar si fumand numai cateva tigari pe zi sanatatea ta poate fi afectata.

## **Alcoolul**

Sa bei prea mult alcool poate dauna inimii tale, iti poate creste presiunea sangelui si poate duce la cresterea greutatii.

Cei mai multi dintre noi apreciaza un pahar de alcool din cand in cand, iar alcoolul in cantitati moderate poate fi intr-adevar bun pentru noi. Cercetarile arata ca intre unul si doua pahare de alcool pe zi pot ajuta la protectia inimilor barbatilor de peste 40 de ani si a femeilor care au trecut prin perioada de menopauza.

Un pahar de alcool este aproximativ egal cu una din acestea:

- Jumatate de halba de bere obisnuita, de fermentatie inferioara sau de cidru (3 - 4% alcool)
- A cincea parte dintr-o halba de bere tare, de fermentatie inferioara sau de cidru (9% alcool)
- O unitate mica de masura (25 ml) de bauturi spirtoase
- O unitate standard de masura (50 ml) de vin tare, cum ar fi sherry sau porto
- Un pahar obisnuit (125 ml) de vin (12% alcool) sau o unitate de masura standard (35 ml) de bauturi spirtoase (40% alcool) contine aproximativ o unitate si jumatate de alcool.
- Un pahar standard de vin (175 ml) – 2 unitati de alcool.
- Un pahar mare de vin (250 ml) – 3 unitati