

LIVELLI TROPPO ELEVATI DI COLESTEROLO AUMENTANO IL TUO RISCHIO



CONTROLLA SPESSO IL TUO COLESTEROLO TOTALE, LA FRAZIONE BUONA (HDL) E QUELLA CATTIVA (LDL), ASSIEME AI TRIGLICERIDI.



L'INATTIVITÀ FISICA AUMENTA IL TUO RISCHIO ANCHE SE NON HAI ALTRI FATTORI FAVORENTI

CERCA DI CONDURRE UNA ATTIVITÀ FISICA PROGRAMMATA DI TIPO

AEROBICO

PER ALMENO DUE ORE E MEZZA LA SETTIMANA.



I FUMATORI

PRESENTANO UN RISCHIO 6 VOLTE PIÙ ALTO DI AVERE UN ATTACCO CARDIACO. **NON FUMARE** E SE LO STAI FACENDO, SMETTI!

SEI A RISCHIO DI MALATTIE CARDIO- VASCOLARI?



PIÙ È ALTO IL TUO INDICE DI MASSA CORPOREA (IMC) PIÙ ELEVATO È IL TUO RISCHIO CARDIOVASCOLARE, SOPRATTUTTO SE IL VALORE È MAGGIORE DI 30.

MANTIENI UN PESO FORMA.

L'IPERTENSIONE ARTERIOSA AUMENTA ENORMEMENTE IL RISCHIO CARDIACO.

STAI CONTROLLATO, RIDUCI IL TUO APPORTO DI SALI CON LA DIETA, STAI ATTIVO, MANTIENI UN PESO ADEGUATO.



IL DIABETE

TI PONE IMMEDIATAMENTE IN UNA CATEGORIA DI RISCHIO MOLTO ELEVATO PER MALATTIE CARDIOVASCOLARI. PUOI RIDURRE IL RISCHIO MANTENENDO I TUOI LIVELLI DI GLICEMIA VICINO A QUELLI RACCOMANDATI.

Difendi il tuo cuore, è la tua vita