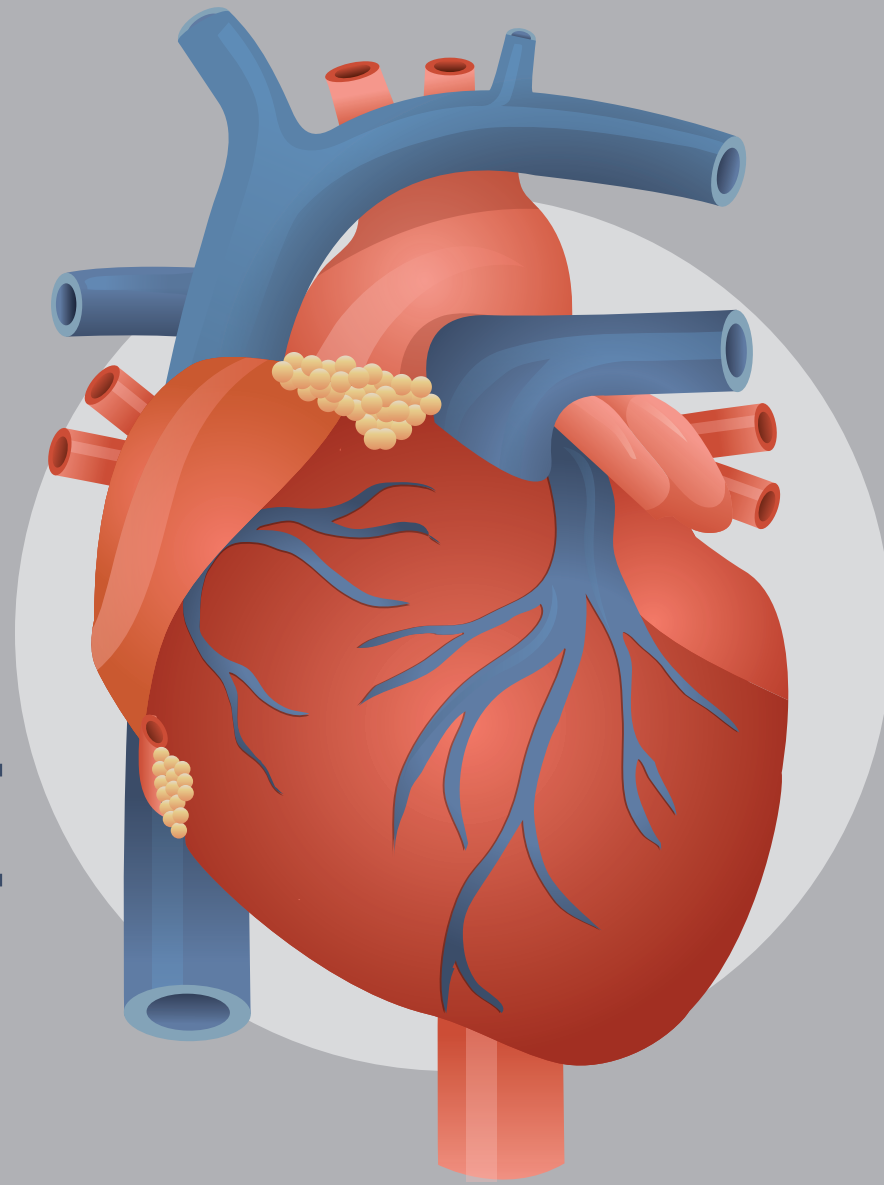


1 CUORE, il tuo organo instancabile

100,000
battiti al giorno

PIÙ DI 6800
LITRI DI SANGUE
che il cuore pompa
ogni giorno



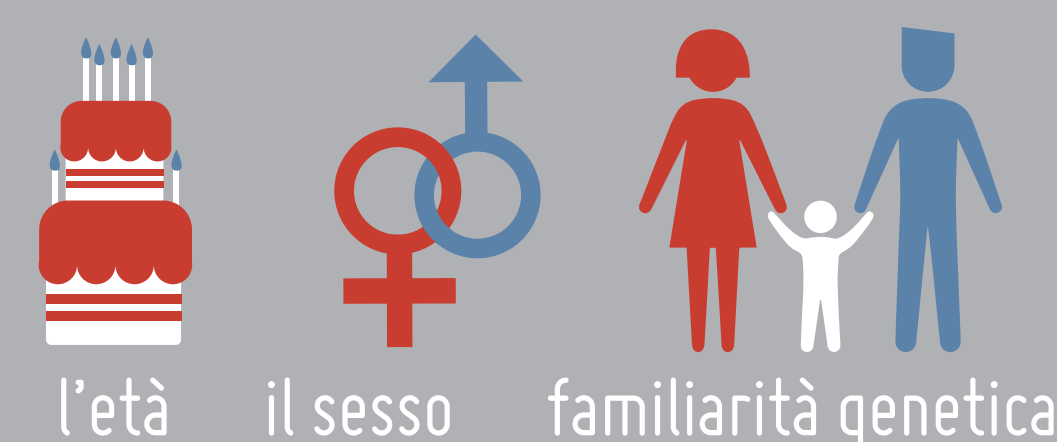
35 MILIONI
di battiti all'anno

PIÙ DI 1300
I chili che il cuore
potrebbe sollevare
CIRCA I CHILI DI UN'AUTO COMPATTA

2 Il CUORE ha bisogno di un po' d'amore

Quanto è alto il tuo rischio cardiovascolare?

► Alcuni fattori di rischio sono **INCONTROLLABILI**.



l'età il sesso familiarità genetica

► Altri, invece, possono essere tenuti **SOTTO CONTROLLO**:

- Pressione alta
- Colesterolo alto
- Glicemia alta
- Diabete
- Obesità e sovrappeso
- Rigidità arteriosa
- Stile di vita sedentario

SE HAI ANCHE SOLO UNO DI QUESTI FATTORI

il rischio cardiovascolare
RADDOPPIA

... sapevi che?

LA **PRESSIONE ALTA** è considerata il fattore di rischio **più pericoloso**

RESPONSABILE

13% delle morti per cause cardiovascolari nel mondo.

80% DELLE DONNE tra i 40 e i 60 anni **HA UNO O PIÙ** di questi fattori di rischio

3 BUONE NOTIZIE...

Secondo il National Heart, Blood and Lung Institute:

IL RISCHIO CARDIOVASCOLARE
PUÒ ESSERE RIDOTTO DELL'

82%

Attraverso 4 semplici mosse:



SMETTERE
DI FUMARE



AVERE UNA SANA
ALIMENTAZIONE



FARE
ATTIVITA'
FISICA



TENERE IL PESO
SOTTO CONTROLLO

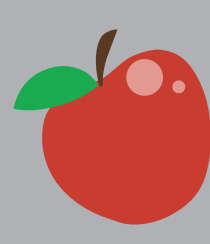
Un cuore matto...
va nutrito bene!

Milioni di persone stanno già correggendo la propria alimentazione, grazie a cibi sani e integratori alimentari

4 Benefici degli integratori (NUTRACEUTICI)

NUTRACEUTICO

=



NUTRIZIONE + FARMACEUTICO



Integratori di comprovata efficacia clinica che **INTEGRANO CON IMPORTANTI NUTRIENTI LA DIETA**, fornendo dei **benefici per la salute** in termini di prevenzione o anche di cura.

PROTEGGONO IL CUORE
BILANCIANO I LIVELLI DI COLESTEROLO
MANTENGONO LE ARTERIE PIÙ FLESSIBILI
PROTEGGONO I VASI SANGUIGNI
SONO ANTIOSSIDANTI

5 Alcune proprietà degli integratori per la salute del cuore:

ANTIOSSIDANTI ► neutralizzano i radicali liberi

ANTI-Infiammatori ► contribuiscono a tenere sotto controllo l'infiammazione

AMICI DELLA CIRCOLAZIONE ► aiutano a rendere elastici i vasi sanguigni

SISTEMA CIRCOLATORIO ► aiuta a tenere sotto controllo i livelli di colesterolo

SALUTE DELLE ARTERIE ► favoriscono la flessibilità delle arterie;
aiutano a mantenere la pressione sanguigna entro il giusto range

6 VADEMECUM DEL COLESTEROLO

COLESTEROLO TOTALE

- VALORE AUSPICABILE: < 190 MG/DL (più è basso, meglio è)
- Molecola lipidica indispensabile al nostro organismo



COLESTEROLO LDL O
"COLESTEROLO CATTIVO"

- VALORE AUSPICABILE: ≤115 - <70 MG/DL
- Composizione prevalentemente GRASSA (43%)
- Trasporta il colesterolo dal fegato ai tessuti periferici
- E' chiamato "CATTIVO" perché è la causa principale della formazione di placche aterosclerotiche

COLESTEROLO HDL O
"COLESTEROLO BUONO"

- VALORE AUSPICABILE: 40 o 50 mg/dl (DIPENDE SE UOMO O DONNA)
- Bassa composizione di colesterolo (18%)
- Rimuove il colesterolo dai tessuti periferici e lo riporta al fegato per usarlo, metabolizzarlo ed eliminarlo con la bile

Fonti

American Heart Association <https://www.heart.org/>

European Society of Cardiology, <https://www.escardio.org/>

