



Dia

Mundial del cor

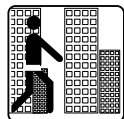
Milloreu la vostra forma sense gaire esforç

A LA FEINA

- Baixeu de l'autobús o del metro una o dues parades abans i camineu la resta del trajecte.
- No estalvieu cap ocasió de moure-us i caminar.
- Pugeu i baixeu les escales en lloc d'utilitzar l'ascensor.
- Desplaceu-vos a la taula dels altres en lloc d'utilitzar el telèfon o el correu electrònic.
- Poseu-vos drets quan parleu per telèfon.
- Mireu de reservar una estona a la vostra agenda per fer exercici.

AMB ELS AMICS I LA FAMÍLIA

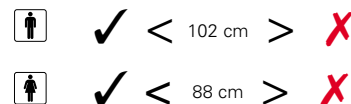
- Organitzeu sortides i vacances que incloguin activitat física.
- A la platja, en comptes d'estirar-vos, camineu, passegeu, nedeu, feu volar un estel...
- Descobriu els edificis i monuments de la ciutat passejant, amb bicicleta o, fins i tot, corrent.
- Balleu, si us distreu; també és un bon exercici.
- Feu activitats que us permetin gaudir del vostre entorn.



Ja sabeu que teniu un risc? Calculeu el vostre risc i el de la vostra família

La mida de la cintura i l'índex de massa corporal (IMC) són dues maneres senzilles de detectar si es té un excés de risc de patir un infart i/o una embòlia cerebral.

La cintura: per a les dones, el risc augmenta substancialment a partir dels 88 cm. Per als homes, és a partir de 102 cm.



L'índex de massa corporal (IMC): és una mesura molt acurada de la complexió física d'una persona. Es calcula dividint el pes en quilograms pel quadrat de l'alçada en metres. Per exemple, per calcular l'IMC d'una persona d'1,55 metres d'alçada i 56 kg de pes: 1. Cal dividir el pes (56 kg) pel quadrat de l'alçada (1,55 X 1,55 = 2,4m²); el resultat serà doncs: IMC = 56/2,4 = 23,3.

Calculeu el vostre IMC i, tot seguit, podreu determinar el vostre risc utilitzant la taula següent.

IMC	Complexió física	Nivell de risc
< 18,5	Baix pes	-
18,5 - 24,9	Pes normal	-
25,0 - 29,9	Sobrepès	Augmentat
30,0 - 34,9	Obesitat grau I	Alt
35,0 - 39,9	Obesitat grau II	Molt alt
40 o més	Obesitat mòrbida	Molt alt

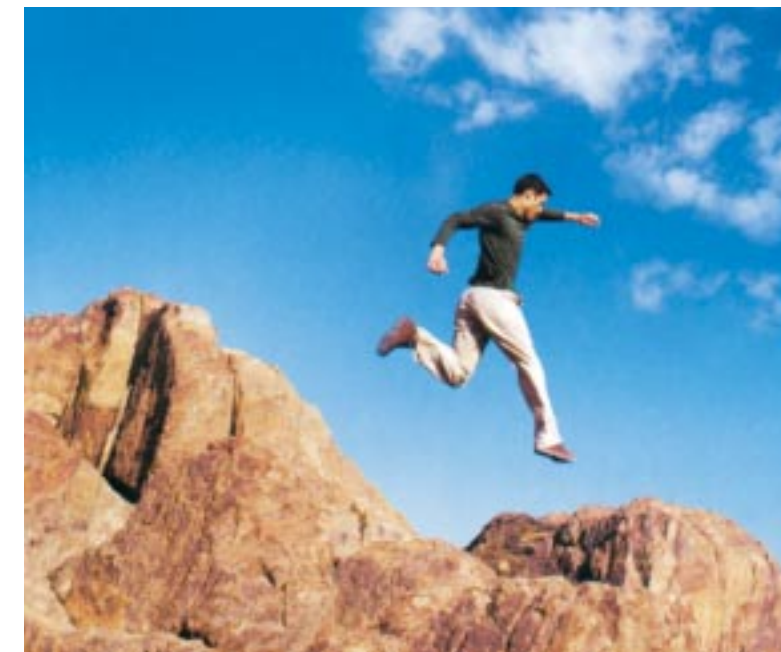


Deixa'l que bategui

Qui som

La Federació Mundial del Cor (FMC) vol ajudar les persones de tot el món a viure més i millor mitjançant la prevenció i el control de les malalties cardiovasculars. La nostra federació està formada per més de 165 societats de cardiologia i fundacions del cor en més de 95 països.

Si voleu més informació, visiteu <www.worldheart.org>, truqueu al 41 22 807 03 20 o escriviu-nos a: World Heart Foundation, 5 avenue du Mail, CH-1205 Genève, Suïssa.



Diumenge, 29 de setembre de 2002





Ja esteu en bona forma?

Per gaudir plenament de la vida necessiteu un cor sa. La Federació Mundial del Cor (FMC) organitza el Dia Mundial del Cor per tal de sensibilitzar tothom sobre la importància de l'estil de vida per tenir un cor sa. Controlar el pes, no fumar, fer exercici i seguir una alimentació saludable és determinant per a la salut i per tenir una bona qualitat de vida.

Per saber-ne més sobre com tenir cura del **cor per a tota la vida**, podeu consultar www.worldheartday.com

Petits canvis poden comportar grans recompenses

Practicar exercici de forma regular i seguir una alimentació equilibrada són les millors opcions per a una bona salut, tot i que petits canvis també hi ajuden. Si fumeu, deixar el tabac hauria de ser la vostra prioritat.

A POC A POC S'ARRIBA LLUNY

Mitja hora d'exercici moderat cada dia ajuda a:

- Reduir el risc d'infart o embòlia.
- Mantenir el pes.
- Reduir els nivells de colesterol a la sang.
- Prevenir i controlar la pressió arterial.
- Augmentar l'energia i la sensació de força i vitalitat.
- Reduir l'estrès i la tensió.
- Millorar la son.

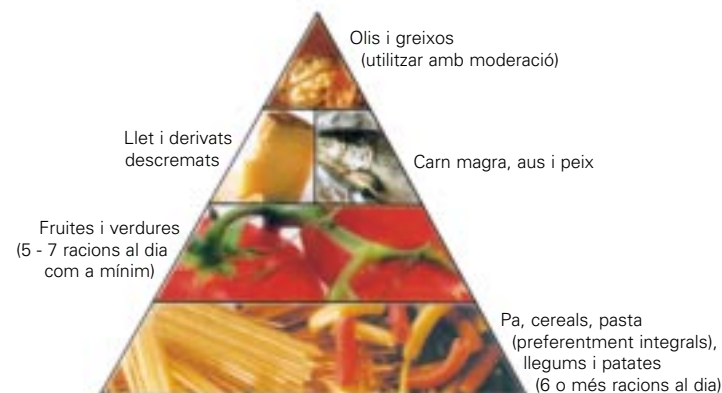
Tothom pot fer esport i qualsevol edat és bona per començar, però consulteu-ho amb el metge si patiu algun problema de salut.

MILLOREU LA VOSTRA ALIMENTACIÓ SENSE FER DIETA

Menjar és un dels plaers de la vida. Una alimentació equilibrada us farà sentir millor i us ajudarà a reduir el risc d'infart i embòlia. És millor començar amb menjars nutritius que us agradin que iniciar una dieta estricta. Canviar els hàbits d'alimentació per sempre és l'única opció que de veritat funciona.

QUÈ ENS CONVÉ MENJAR?

- Molta fruita i verdura (almenys 5-7 racions al dia).
- Cereals integrals (per la seva fibra).
- Oli d'oliva, de soia, de blat de moro, de gira-sol o margarines vegetals per substituir la mantega i els greixos animals.
- Més peix, més llegums i carns magres.



QUÈ HEM D'EVITAR?

- Refrescos, dolços, pastes i pastissos. Són aliments molt rics en calories i en canvi, el seu valor nutritiu és molt baix.
- Llet sencera, carns amb molt greix, mantega, olis i mantegues de cacau o palma. Són aliments molt rics en greixos saturats especialment colesterol.
- La pell de les aus i el greix de la carn.
- Fregits. Els aliments es poden cuinar de moltes altres formes que fan que el greix es redueixi. Per exemple, bullits, al forn, a la brasa, al vapor.
- Sal. Cal reduir la quantitat de sal de la dieta, especialment si es té la pressió arterial elevada.
- El consum de begudes alcohòliques. Limiteu-lo a una copa de vi, si sou una dona, i a dues, si sou un home.

QUÈ MÉS PODEU FER?

- Canviar positivament els estils de vida és convenient, però no és fàcil. Animeu-vos i no dubteu a intentar convèncer amics, familiars, persones destacades de la comunitat, representants institucionals i responsables de l'àmbit laboral, a que impulsin les mesures necessàries que possibilitin canvis com:
- Habilitar espais públics per passejar, anar amb bicicleta o fer qualsevol altra activitat física.
 - Garantir que l'activitat física sigui una part essencial de l'activitat escolar i, si fos possible, de l'activitat laboral.
 - Facilitar l'accés a menjars saludables en les escoles, els menjadors d'empreses i els restaurants.
 - Establir espais lliures de fum.

