



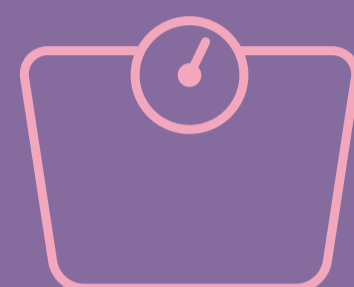
Prevenzione Possibile
LA SALUTE AL FEMMINILE

SEI A RISCHIO DI MALATTIA CARDIOVASCOLARE ?



FUMO

CHI FUMA HA FINO A
6 VOLTE PIÙ PROBABILITÀ
DI SOFFRIRE DI PROBLEMI CARDIACI.
NON FUMARE E, SE LO FAI GIÀ, SMETTI.



PESO

PIÙ È ALTO IL TUO INDICE DI
MASSA CORPOREA (BMI)
PIÙ È ALTO IL RISCHIO DI MALATTIA CV
RAGGIUNGI E MANTIENI UN PESO SANO.



PRESSIONE

UN LIVELLO DI PRESSIONE LIEVEMENTE ALTO
PUÒ **RADDOPPIARE IL RISCHIO**
CARDIOVASCOLARE. MONITORALA.
RIDUCI SE NECESSARIO L'APPORTO DI SODIO.
NON ESSERE SEDENTARIA.



COLESTEROLO

TROPPO COLESTEROLO NEL SANGUE
AUMENTA IL RISCHIO.
MISURA IL COLESTEROLO TOTALE,
IL COLESTEROLO BUONO (HDL)
E IL COLESTEROLO CATTIVO (LDL).



ATTIVITÀ FISICA

L'INATTIVITÀ FAVORISCE L'OBESITÀ, L'AUMENTO
DEL COLESTEROLO TOTALE, DEI TRIGLICERIDI,
DELLA GLICEMIA E DELLA PRESSIONE ARTERIOSA.
FAI ALMENO 2,5 ORE DI ATTIVITÀ
AEROBICA MODERATA A SETTIMANA.



DIABETE

NELLE DONNE IL DIABETE **AUMENTA**
SIGNIFICATIVAMENTE IL RISCHIO
DI MALATTIA CARDIOVASCOLARE.
MANTIENI I LIVELLI DI GLUCOSIO NEL
SANGUE AI LIVELLI RACCOMANDATI.



DIETA

UNA DIETA SCORRETTA CON CIBI RICCHI DI
LIPIDI, GRASSI SATURI E DI COLESTEROLO,
PORTA AD UN **AUMENTO DEL COLESTEROLO.**
MANGIA IN MODO SANO E RIDUCI IL SALE.

PRENDITI
CURA DI TE.
OGGI PUOI
FARLO.