

## 7 buone pratiche per la salute del cuore

*E di tutto l'organismo!*

*Soprattutto in menopausa, quando si è più a rischio con le patologie cardiovascolari, seguire una corretta alimentazione è fondamentale per uno stile di vita sano.*

Per molte donne la menopausa porta con sé dei **disturbi cardiovascolari**. Per fortuna seguendo dei semplici accorgimenti per uno stile di vita sano è possibile ridurre il rischio di malattie cardiovascolari e vivere così in totale serenità e benessere. Uno dei modi per preservare la salute del cuore e del sistema circolatorio è seguire una **corretta alimentazione** ricca di quei super cibi (frutta, verdura, cereali integrali, legumi, ecc.) che sono indispensabili in una dieta genuina, varia ed equilibrata.



### 1. Mai senza frutta e verdura

Frutta e verdura sono ricche di preziosi **antiossidanti** che ostacolano l'azione dannosa dei radicali liberi, molecole instabili che aumentano a causa dello stress. Gli antiossidanti proteggono le pareti vascolari, migliorano la circolazione del sangue e regolano la produzione del colesterolo "cattivo" a favore del colesterolo "buono".



### 2. Spazio ai semi e alla frutta secca

Consumate (abituamente ma in piccole quantità) semi oleosi, sesamo, zucca, girasole, lino. e frutta secca, noci, mandorle, nocciole, per aumentare l'apporto di acidi grassi insaturi, vitamine liposolubili e sali minerali, preziosi alleati per il **benessere del sistema cardiovascolare**.



### 3. Pesce a volontà

Consumate il pesce almeno quattro volte la settimana: ottima fonte di **acidi grassi omega-3**, i "migliori amici" del cuore. Il pesce è anche una buona fonte di proteine il cui apporto deve essere equilibrato in base all'attività fisica.



### 4. Cereali quotidiani

Mangiate tutti i giorni cereali integrali (in chicchi, in fiocchi o i prodotti da forno preparati con le loro farine, come pasta e pane ad esempio) le cui **fibre** vi aiuteranno a tenere sotto controllo il colesterolo e i trigliceridi e a equilibrare la microflora intestinale.



### 5. Più legumi

Diventate "amici" dei legumi e metteteli in tavola **3/4 volte la settimana**: sono una buona fonte proteica (se consumati insieme ai cereali) e di ferro.



#### 6. Via libera al cioccolato

Concedetevi serenamente un pezzetto di ottimo **cioccolato fondente all'85-90%** ricco di preziose sostanze, come i flavonoidi ad esempio, che contribuiscono a migliorare la fluidità del sangue e a ridurre il rischio di formazione di coaguli ematici all'interno delle arterie.



#### 7. Sì all'olio extravergine d'oliva

Non dimenticate di usare l'olio extravergine d'oliva per condire, cucinare e preparare i vostri dolci preferiti.