

La settimana vi offre inoltre occasione di chiedere al medico di famiglia di controllare la pressione del sangue, a meno che non lo avete fatto di recente.

Per mettervi in contatto, infine, con la 'Stroke Recovery Association' - un gruppo di supporto per coloro che hanno già subito un infarto e per le loro famiglie - telefonate al numero 02 9550 0594.

L'Associazione ha sedi e clubs in diverse municipalità e molti soci parlano altre lingue oltre all'inglese.

I numeri di telefono sono corretti al momento della pubblicazione, ma non vengono aggiornati costantemente. E' bene pertanto controllare i numeri stessi sulla guida telefonica.



Italian
[BHC-3230]

Prevenire l'infarto: è tempo di cambiare stile di vita

(Preventing Stroke:
It Is Time to Change Your Lifestyle)

NSW Multicultural Health Communication Service
Website: <http://www.mhcs.health.nsw.gov.au>
Email: mhcs@sesiahs.health.nsw.gov.au
Tel: (02) 9816 0347



L'infarto è una malattia simile all'attacco cardiaco, con la differenza che interessa il cervello anziché il cuore. In entrambi i casi il problema si verifica quando un'arteria si blocca. Se questa ostruzione riguarda un'arteria che porta il sangue al cuore allora si ha un attacco cardiaco mentre se il blocco riguarda un'arteria che porta il sangue al cervello il risultato è un improvviso danno al cervello che può avere come conseguenza gravi impedimenti nelle funzioni delle facoltà mentali del soggetto, delle facoltà di parola e nei suoi sensi.

Per quanto riguarda gli attacchi cardiaci possiamo fare molto per ridurre il rischio. Secondo l' Australian Brain Foundation un radicale cambiamento delle nostre abitudini può avere notevoli conseguenze per quanto riguarda la prevenzione di questa malattia che interessa ogni anno 37 mila persone in Australia. Un terzo di costoro perde la vita nel giro di 3 mesi mentre molti altri subiscono danni permanenti ed irreparabili.

Ecco alcuni suggerimenti utili a ridurre il rischio di un attacco cardiaco e di un infarto:

L'alimentazione aiuta a prevenire gli infarti

E' consigliabile una dieta con molto pane integrale, pasta, riso, molti vegetali e frutta e meno alimenti ricchi di grassi.

Eliminare il grasso da certi alimenti non è certo difficile. Basta pensare infatti alla facilità con la quale è possibile 'pulire' la carne eliminando tutto il grasso oppure liberare il pollo dalla pelle.

E' necessario anche evitare alimenti a base di burro, margarina ed olio e fare il più possibile a meno di cibi pronti ricchi di grassi. Così facendo si abbassa il livello del colesterolo, quella sostanza cioè che contribuisce alle ostruzioni alle arterie di cui parlavano prima.

Fare meno uso di alimenti ricchi di grasso vuol dire inoltre controllare il peso e tutti quanti ben sappiamo che obesità vuol dire in molti casi maggiore pericolo di aumento della pressione del sangue e di conseguenza di infarto ed attacchi cardiaci.

E' consigliabile fare meno uso di sale che come è noto in molte persone è la causa dell'aumento della pressione del sangue.

A proposito è consigliabile sostituire il sale che si usa normalmente come condimento con erbe aromatiche, oppure aglio, zenzero, o una spruzzata di limone. E' molto utile anche l'uso di vegetali freschi.

Ricordate infine che molti degli alimenti che comperate al supermercato, inclusi i formaggi, burro, margarina, carne, prosciutto e salame e molti prodotti in scatola contengono già sale.

A proposito è preferibile acquistare i prodotti con l'etichetta 'No Added Salt' oppure 'Reduced Salt'.

Esercizi fisici

Oltre a migliorare il vostro aspetto fisico, una passeggiata di una mezz'oretta al giorno vi aiuta a ridurre la pressione del sangue ed a perdere peso.

Le persone fisicamente attive corrono meno rischio delle altre per quanto riguarda l'infarto e gli attacchi cardiaci. Ciò è dovuto anche al fatto che l'attività di solito contribuisce a ridurre lo stress che, secondo alcuni specialisti, è uno dei fattori che causano appunto l' aumento della pressione del sangue.

Smettetela di fumare

Non dimenticate che il fumo è una delle cause principali dell'infarto e degli attacchi cardiaci.

Fate attenzioni all'alcool ed ai farmaci

L'abuso di bevande alcoliche contribuisce all'aumento della pressione del sangue. Altri fattori che causano questo disturbo sono dovuti all'uso di alcuni farmaci contro l'allergia, il raffreddore ed altri problemi simili. Per più dettagliate informazioni in merito rivolgetevi al farmacista di famiglia.

La settimana prossima (30 settembre-4 ottobre) sarà tenuta la 'National Stroke Awareness Week'. Ciò vuol dire che per molti è giunto il tempo di cambiare stile di vita e soprattutto abitudini alimentari, se non lo avete già fatto.