

# FISH FACTOR<sup>®</sup>



## Salute di cuore e arterie

Preserviamo la funzionalità del nostro sistema cardiovascolare



## Dieta del soggetto cardiopatico: i sintomi da prevenire a tavola

Per il cuore di un **cardiopatico** i **sintomi** di possibili eventi cardiaci possono essere contrastati anche con la dieta. La **prevenzione a tavola** è molto importante per il nostro cuore. Vediamo insieme alcuni **consigli alimentari**.

### Preveniamo le malattie cardiovascolari con le giuste scelte alimentari

L'insorgenza di **patologie cardiovascolari** non è solo questione di predisposizione. Età, sesso maschile e familiarità sono la parte non modificabile dei fattori di rischio. Al contrario, la nostra responsabilità personale può esserci d'aiuto per **prevenire eventuali problemi cardiovascolari**. Possiamo cominciare a tavola, con una **dieta bilanciata**.

Come dovrebbe comportarsi a tavola un soggetto **cardiopatico**? I **sintomi** delle patologie cardiovascolari possono essere allontanati con queste **abitudini alimentari**:

- **impostiamo una dieta a basso contenuto calorico**, in caso di so-



vrappeso e/o obesità. Il nostro medico curante o uno specialista nutrizionista saprà fornirci le giuste indicazioni.

- **Riduciamo al minimo il consumo di sale.** Non aggiungiamo sale a pietanze già cotte o al sodio già presente nei prodotti industriali (dadi da brodo, condimenti che contengono esaltatori di sapore).
- **Limitiamo il consumo di pane e prodotti da forno** (biscotti, *crackers*, merendine, cornetti e cereali da prima colazione), importanti fonti di sale.
- **Evitiamo alimenti conservati sotto sale o sott'olio**, precotti o preconfezionati, salse (come ad esempio la maionese).
- **Rinunciamo a bevande zuccherate**, alcolici e superalcolici.
- **Scegliamo condimenti semplici**, come ad esempio passate di pomodoro, ragù di verdure, brodo vegetale.
- **Preferiamo bollitura e cotture al vapore**, ai ferri, alla griglia e al forno per carne, pesce e verdure. Evitiamo le frittture.



**FISH FACTOR<sup>®</sup>**



## **Frequenza settimanale di alcuni alimenti: ecco le scelte alleate del cuore**

Nutriamo correttamente il nostro cuore non solo con la **qualità dei cibi**, ma anche con le **giuste quantità**. Ecco come orientarci:

- **riduciamo insaccati e carni lavorate** (mortadella, salame, salsicce, wurstel, prosciutto) a non più di una volta a settimana.
- **Privilegiamo la carne bianca** (pollo, tacchino, coniglio) e limitiamo la carne rossa a 1-2 porzioni da 100 g ciascuna a settimana.
- **Incrementiamo il consumo di pesce** a tre volte a settimana, preferendo pesce azzurro, ad alto contenuto di grassi buoni Omega3 che inibiscono l'aggregazione piastrinica.
- **Consumiamo non più di 4 uova a settimana**, comprese quelle presenti in alimenti preparati.
- **Prediligiamo i grassi di origine vegetale**, come ad esempio l'olio extra vergine d'oliva, limitando i grassi animali (burro, lardo, strutto, panna).
- **Scegliamo latte e yogurt scremati o parzialmente scremati**.



A integrazione di una **buona alimentazione**, ricordiamo di non trascurare un **sano stile di vita** seguendo queste regole:

- **svolgiamo attività fisica**, da definire con il nostro medico di fiducia e/o lo specialista, con particolare attenzione al nostro quadro clinico e a eventuali patologie concomitanti. Rimane utile **camminare almeno 30 minuti al giorno**, a passo moderato.
- **Eliminiamo il fumo**, anticamera di eventi cardiovascolari importanti.
- **Utilizziamo un integratore alimentare a base di Omega3 e Steroli vegetali**, utili a **promuovere la salute del sistema cardiovascolare**.

Queste indicazioni sono orientative e non vogliono sostituire il rapporto medico-paziente. Per suggerimenti mirati, non esitiamo a rivolgerci al nostro medico di fiducia.



**FISH FACTOR<sup>®</sup>**





## **Colesterolo alto: vediamo come tenerlo a bada**

Abbiamo problemi di **colesterolo alto**? È un disturbo piuttosto diffuso, ma non allarmiamoci: vediamo come tenere la situazione sotto controllo con **dieta e stile di vita**.

## **Colesterolo cattivo: di cosa parliamo e perché fare attenzione?**

Il colesterolo non costituisce di per sé una minaccia per il cuore. Al contrario, si tratta di una **sostanza grassa necessaria al corretto funzionamento dell'organismo**. Il colesterolo, infatti, **contribuisce alla sintesi di alcuni ormoni e della vitamina D** ed è un importante costituente delle membrane cellulari.

I problemi cominciano quando la **quantità di colesterolo nel sangue diventa eccessiva** (ipercolesterolemia). Si tratta del cosiddetto "**colesterolo cattivo**", ossia quello **LDL o a bassa densità**, che tende ad aggregarsi lungo le pareti dei vasi sanguigni, promuovendo la formazione di placche aterosclerotiche.

Queste placche **danneggiano le pareti dei vasi sanguigni e causano problemi alla fisiologica circolazione sanguigna**. Esistono diversi fattori di rischio che possono contribuire all'ipercolesterolemia.



Eccoli:

- **cattiva alimentazione**
- **Sovrappeso e obesità**
- **Sedentarietà**
- **Concomitanza di malattie metaboliche**, come ad esempio il diabete
- **Fumo**. Può danneggiare i vasi sanguigni e accelerare il processo di irrigidimento delle arterie
- **Ereditarietà**. Ci sono **individui geneticamente predisposti** a sviluppare questa problematica, fin da giovani. In questo caso si parla di **ipercolesterolemia ereditaria**.

## Come possiamo tenere sotto controllo il nostro colesterolo?

Per gestire il **colesterolo alto** dovremo fare **precise scelte alimentari e comportamentali**. Vediamo quali.

### ALIMENTAZIONE

- **Consumiamo verdura, cereali e legumi**. La fibra vegetale concorre a ridurre l'assorbimento intestinale dei grassi. Consumiamo legumi da



2 a 4 volte a settimana, 2-3 porzioni di verdura e 2 di frutta al giorno.

- **Preferiamo condimenti di origine vegetale** a condimenti di origine animale. I grassi vegetali contribuiscono ad abbassare il colesterolo cattivo, innalzando quello buono. In particolare, evitiamo lardo e strutto a favore di **olio extra- vergine di oliva** oppure **olio di riso**.
- **Riduciamo i grassi in generale**. Limitiamo il consumo di insaccati e formaggi: se assunti in eccesso, questi cibi possono influenzare negativamente i livelli di colesterolo. Via libera, invece, a **latte scremato, parzialmente scremato o yogurt magro**.
- **Pane, pasta e riso integrali**. Come dicevamo, la fibra vegetale contribuisce a ridurre l'assorbimento intestinale dei grassi. Perciò, oltre a frutta, verdura e legumi, scegliamo **pane, pasta e riso integrali**, in moderate quantità. Via libera anche ad **avena, orzo e farro**.
- **Preferiamo carne bianca** (tacchino e coniglio), privata del grasso visibile e pollame privato della pelle.
- **Cuciniamo senza grassi**. Prediligiamo metodi di cottura come bollitura, cottura a vapore, alla griglia o al forno. Evitiamo frittture e cottura alla brace.





## STILE DI VITA

Una giusta dieta deve essere affiancata da un sano stile di vita:

- **non fumiamo.** Il fumo abbassa i livelli di colesterolo buono e danneggia le arterie.
- **Pratichiamo attività fisica,** che contribuirà ad aumentare il colesterolo buono a scapito di quello cattivo. Scegliamo camminata, ginnastica dolce, nuoto.
- **Eliminiamo i chili di troppo,** associati al rischio cardiovascolare.
- **Utilizziamo un integratore alimentare a base di Omega3 e Steroli vegetali,** utile a promuovere la salute del sistema cardiovascolare.

Queste indicazioni sono orientative e non vogliono sostituire il rapporto medico-paziente. Per suggerimenti mirati, non esitiamo a rivolgerci al nostro medico di fiducia.



**FISH FACTOR®**



## Come abbassare il colesterolo? Ecco dieta e cibi amici

**Come abbassare il colesterolo?** Molti di noi hanno problemi di ipercolesterolemia. Sapevamo che la dieta può contribuire a **promuovere il benessere cardiovascolare**? Vediamo come impostare le nostre abitudini alimentari.

### **Cosa è il colesterolo e perché va tenuto a bada?**

Diversamente da ciò che molti pensano, **il colesterolo non costituisce di per sé una minaccia per il cuore**. Il colesterolo è un grasso presente nel sangue, in gran parte prodotto dall'organismo, in minima parte viene introdotto con la dieta.

In quantità fisiologiche, il colesterolo è **coinvolto in alcuni processi fondamentali per il funzionamento dell'organismo**. Al contrario, quando è presente in quantità eccessiva, il colesterolo costituisce uno dei fattori di rischio maggiori per le malattie cardiache.

Il colesterolo in eccesso, infatti, **tende a depositarsi sulle pareti delle arterie**, provocando la **formazione di lesioni** che le ispessiscono e le irrigidiscono. Questo processo, chiamato **aterosclerosi**, può portare nel tempo alla formazione di placche aterosclerotiche, che ostacolano od



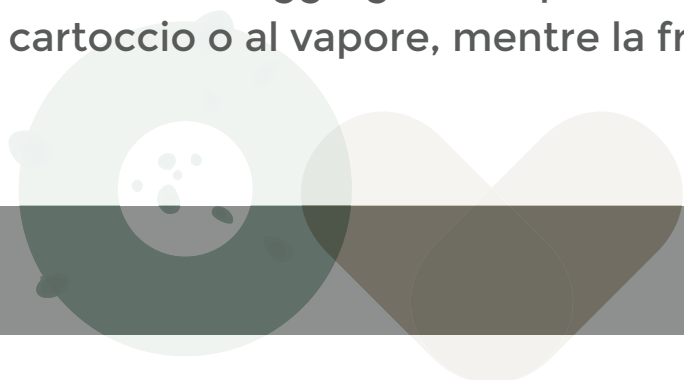
ostruiscono del tutto il flusso sanguigno, con conseguenti **rischi a carico del sistema cardiovascolare**.

## **Proteggiamo il nostro cuore con la dieta: ecco cosa scegliere**

Il valore del colesterolo va tenuto sotto controllo, per allontanare il rischio cardiovascolare. Vediamo **quali alimenti prediligere**:

**Cereali, legumi e vegetali**: questi alimenti, infatti, contribuiscono a ridurre i livelli del colesterolo in eccesso. I **vegetali ricchi di fibre** contribuiscono anche a ridurre l'assorbimento del colesterolo alimentare a livello intestinale. In caso di colesterolo alto è poi opportuno **consumare cereali**, preferendo quelli **integrali** a quelli lavorati, e **legumi**, assumendo questi ultimi almeno 2-4 volte a settimana. Sono consigliati **pane, pasta e riso integrali**, ma anche **farro, avena e orzo**. Largo a **frutta e ortaggi**, nella misura di 2-3 porzioni di verdure e 2 di frutta.

**Pesce**. Il consumo ideale lo prevede almeno **2 o 3 volte alla settimana**, prediligendo il **pesce azzurro**, ricco di **grassi buoni Omega3**, che inibiscono l'aggregazione piastrinica. Preferiamo cotture alla griglia, al cartoccio o al vapore, mentre la frittura è da evitare.





**Scegliamo condimenti di origine vegetale.** Meglio l'olio extra- vergine di oliva, che concorre ad abbassare i livelli di colesterolo cattivo. Da **evitare lardo e strutto.**

**Consumiamo carne bianca** privata del grasso visibile e pollame privato della pelle.

**Limitiamo insaccati e formaggi,** che contengono quantità elevate di grassi.

**Utilizziamo metodi di cottura leggeri.** Preferiamo la bollitura, la cottura a vapore, la grigliatura, la cottura al forno. Sconsigliate le frittture.

**Utilizziamo un integratore alimentare a base di Omega3 e Steroli vegetali,** utili a promuovere la salute del sistema cardiovascolare.

Se desideriamo indicazioni mirate sulla nostra situazione clinica, chiediamo consiglio al nostro medico di fiducia.



**FISH FACTOR<sup>®</sup>**



## Sbalzi di pressione? 9 dritte per prevenire ipertensione e disturbi

Siamo soggetti a **sbalzi di pressione**? Vediamo insieme le possibili cause e alcuni consigli per prevenire ipertensione e disturbi correlati.

### **Ipertensione: perché può insorgere e quali sono i sintomi?**

A meno che non sia legata a preesistenti condizioni cliniche, non vi è una causa unica accertabile. Esistono tuttavia **condizioni o fattori di rischio** che possono predisporre lo sviluppo di ipertensione:

- età
- Fumo
- Sovrappeso e/o obesità
- Sedentarietà
- Ipercolesterolemia
- Diabete





- Stress
- Familiarità.

In generale l'ipertensione è asintomatica. Ciò significa che **non si notano disturbi specifici** e molti pazienti riescono a convivere con la pressione alta senza saperlo, anche per parecchio tempo. Per questa ragione è **molto importante sottoporsi a regolari esami e controlli medici**. Solo raramente si possono manifestare palpitazioni, vertigini, mal di testa, nervosismo, stanchezza, ronzii e disturbi visivi.

## **Come gestire i valori pressori? Ecco 9 dritte di prevenzione**

Ecco alcuni **consigli comportamentali** per gestire gli **sbalzi di pressione** tenere la pressione arteriosa a livelli normali. Vediamo nove regole preziose:

**1. Perdiamo i chili di troppo.** La pressione aumenta spesso di pari passo con il peso. Cerchiamo dunque di **impostare una dieta varia ed equilibrata**, prediligendo frutta e ortaggi freschi, legumi e carne bianca con cotture prive di grassi.



**2. Svolgiamo attività fisica.** Camminata, nuoto, ginnastica dolce, bicicletta: riusciremo a tenere sotto controllo il peso e contribuiremo a **promuovere la normale circolazione sanguigna.**

**3. Seguiamo una dieta corretta.** Cereali integrali, legumi, verdura, frutta fresca e frutta secca dovranno essere inseriti nella nostra dieta. Riduciamo poi l'apporto di condimenti di origine animale, come ad esempio burro, lardo e strutto, in favore di **condimenti vegetali**, primo fra tutti l'**olio extra- vergine di oliva.**

**4. Riduciamo il sale.** Una **dieta iposodica** è consigliabile. Il consumo quotidiano di sale non dovrebbe superare i **5 grammi quotidiani**, pari a un cucchiaino da caffè. Attenzione al sale "nascosto" nei cibi industriali: limitiamo il consumo di cibi pronti, dadi da brodo, formaggi molto stagionati, salumi e alimenti conservati.

**5. Evitiamo alcolici.** Il limite da non superare è un bicchiere al giorno per donne e uomini over 65, mentre due bicchieri per gli uomini sotto i 65 anni di età. Cerchiamo di non concentrare il consumo di alcol nel fine settimana, poiché ciò potrebbe causare improvvisi **sbalzi di pressione.**

**6. Non fumiamo.** Il fumo promuove l'innalzamento dei valori pressori.





**7. Limitiamo il consumo di caffè.** Questa raccomandazione è da seguire in relazione alla nostra personale tollerabilità. Misuriamo la pressione 30 minuti dopo aver bevuto caffè, per riscontrare o meno un aumento di pressione.

**8. Riduciamo lo stress.** Se non è possibile eliminare tutti i fattori scatenanti, cerchiamo di **concederci pause relax** e qualche esercizio di concentrazione, scegliendo passeggiata, yoga, meditazione e massaggi per allentare ansia e tensione.

**9. Utilizziamo un integratore alimentare a base di Omega3 e Steroli vegetali,** utili a promuovere la salute del sistema cardiovascolare.

Per ulteriori indicazioni e suggerimenti mirati al nostro quadro clinico, non esitiamo a rivolgerci al nostro medico di fiducia.



**FISH FACTOR<sup>®</sup>**



PRENDIAMOCI CURA DELLA SALUTE SI CUORE E ARTERIE

## FISH FACTOR COL FORTE E FISH FACTOR PLUS

Il tuo alleato naturale per la salute cardiovascolare



### FISH FACTOR COL FORTE

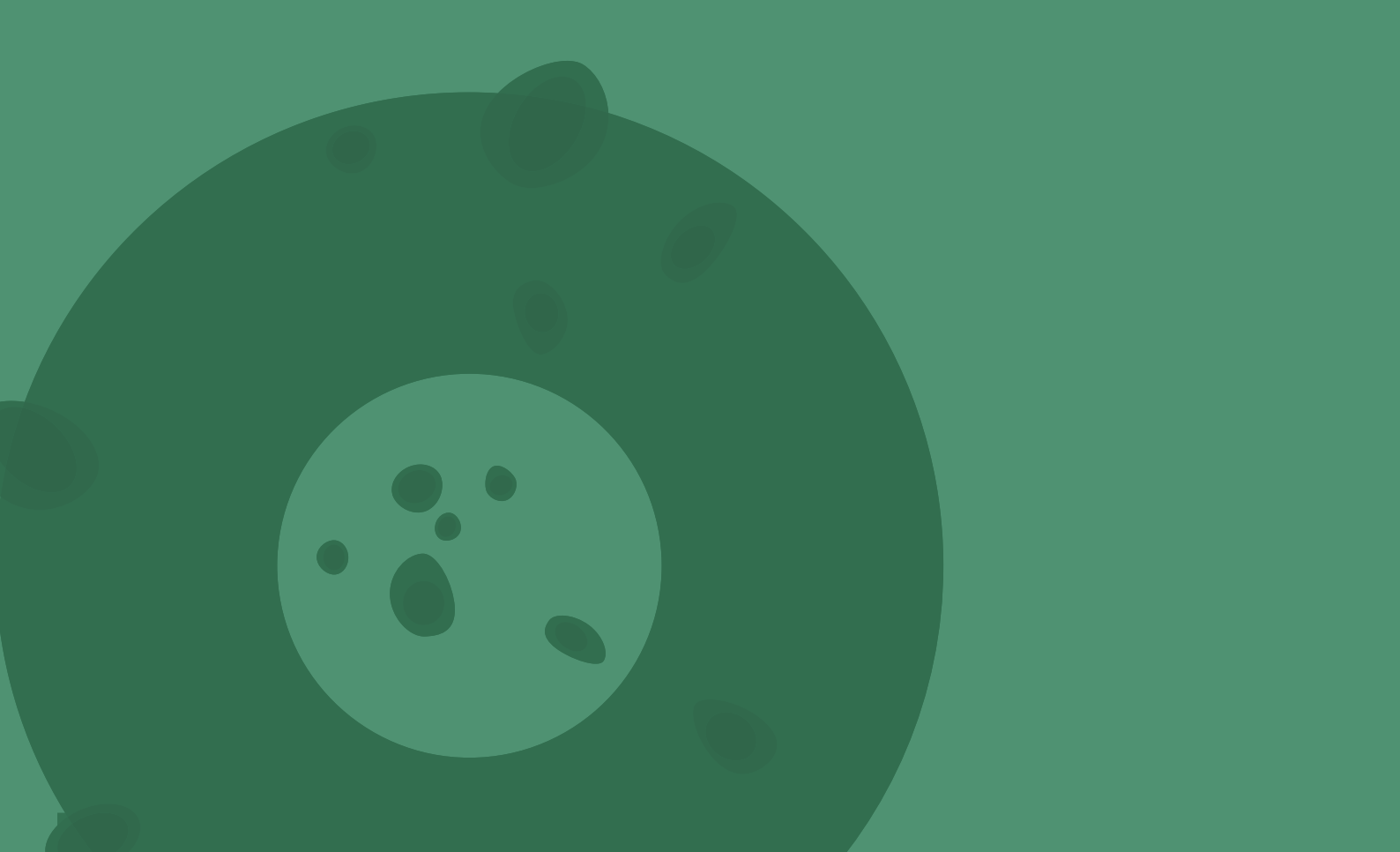
Fish Factor Col Forte è un integratore alimentare a base di Acidi Grassi Polinsaturi Omega-3 (EPA + DHA), Policosanoli, Fitosteroli e Tiamina. Aiuta a preservare il benessere cardiovascolare perché contribuisce al mantenimento del fisiologico livello di colesterolo nel sangue.



### FISH FACTOR PLUS

Fish Factor Plus è un integratore a base di Omega 3, ad alta concentrazione di vitamina E, che contribuisce alla normale funzionalità cardiaca.

FISH FACTOR®



FISH FACTOR<sup>®</sup>

