

PREVENZIONE DELL'ICTUS: I CONSIGLI DEL MINISTERO DELLA SALUTE

- **Smettere di fumare:** è molto importante, perché il fumo raddoppia il rischio di ictus (il fumo facilita la formazione di placche aterosclerotiche, danneggia le pareti dei vasi, facilita l'aggregazione piastrinica);
- **Seguire un'alimentazione sana:** l'alimentazione deve essere varia ed equilibrata, non superare i 5 grammi di sale al giorno, limitare il consumo di grassi, in particolare colesterolo e grassi saturi, contenuti nei prodotti di origine animale; consumare almeno 5 porzioni al giorno fra frutta e verdura, consumare il pesce almeno due volte a settimana, limitare il consumo di dolci, assicurare un adeguato apporto di fibre attraverso il consumo di cereali integrali (pane, pasta e riso) e legumi. Alcuni nutrienti hanno un'azione protettiva: i grassi omega-3 contenuti nel pesce, le fibre, il potassio (contenuto nella frutta e verdura) e il calcio (consumare regolarmente latte scremato e latticini a basso contenuto di grassi), gli antiossidanti come la vitamina C ed E (contenuti nella frutta e verdura);
- **Esercizio fisico regolare** (almeno 30 minuti, tutti i giorni) di tipo aerobico (es. passeggiare a passo svelto, andare in bicicletta, nuotare, ballare, fare le scale a piedi);
- **Dimagrire se in sovrappeso**, riducendo la quantità di cibo consumata quotidianamente e aumentando la regolare attività fisica
- **Non eccedere nelle bevande alcoliche**, la dose massima consentita: 2 bicchieri di vino al giorno per gli uomini, 1 bicchiere al giorno per le donne da consumare preferibilmente durante i pasti;
- **Controllare la pressione arteriosa regolarmente** (se non si è ipertesi, va controllata almeno una volta l'anno), visto che l'ipertensione rappresenta uno dei principali fattori di rischio per ictus. L'obiettivo da raggiungere è una pressione inferiore a 140/90 mmHg;
- **Controllare il polso** e se si ha la sensazione che sia irregolare, parlarne con il proprio medico curante;
- **Controllare i livelli di colesterolemia totale, LDL, trigliceridemia, glicemia**, ricordando che i fattori di rischio sono modificabili attraverso un sano stile di vita e, se necessario, una adeguata terapia farmacologica che va protratta per tutta la vita, seguendo le indicazioni del proprio medico curante.