



## Despre ce este vorba?

În această ediție ne vom concentra asupra unui aspect care afectează sănătatea multora dintre noi – bolile cardiovasculare. Neglijarea sănătății sistemului cardiovascular provoacă durere, tristețe și pierderea celor dragi, însă vestea bună este că există modalități pentru a evita toate aceste lucruri. Am fost înzestrați cu puterea de a alege să avem un sistem cardiovascular sănătos atât pentru noi, cât și pentru copiii noștri. Fiecare alegere bună poate să facă o diferență.



*Jenny Wigglesworth*

Redactor

Jenny are o vastă experiență în domeniul asistenței medicale și al educației pentru sănătate. Originară din Australia, ea locuiește de câțiva ani cu familia sa în România. În tot acest timp, s-a implicat în numeroase feluri în activitățile desfășurate de grădinița Active Kids. De asemenea, s-a ocupat de împărtășirea informațiilor legate de un stil de viață sănătos în cadrul întâlnirilor cu grupuri restrânse de persoane sau prin intermediul altor proiecte. În timpul liber îi place să surprindă frumusețea naturii cu ajutorul aparatului de fotografiat. Dorința sa este ca oamenii să aibă o viață sănătoasă, fericită și plină de împliniri.



## ALEGEȚI SĂ PROTEJAȚI VASELE DE SÂNGE!

Corpul nostru este ca o casă. Ce se întâmplă cu o casă de-a lungul timpului dacă nu avem grijă de ea? Începe să se deterioreze. De aceea, uneori, este nevoie de mici renovări. La fel se întâmplă și cu organismul nostru. Dacă nu avem grijă de el, începe să se deterioreze și să aibă nevoie de o renovare.

Vasele noastre de sânge sunt mici conducte care transportă sângele la toate organele din corp. Dacă acestea ar fi puse cap la cap astfel încât să formeze un singur tub, lungimea sa totală ar fi suficientă pentru a înconjura România de peste treizeci și unu de ori. E greu să ne imaginăm că toată această lungime poate încăpea într-un singur organism! Vasele de sânge sunt foarte importante deoarece acestea furnizează sângele către toate organele, de la vârful degetelor de la mână până la cele de la picioare. Totul merge ca la carte atât timp cât sângele care transportă oxigen și alți nutrienți poate să treacă prin vasele de sânge. Dar ce se întâmplă atunci când ele se blochează?

Dacă acest lucru afectează vasele de sânge care alimentează mușchiul cardiac, rezultatul este un infarct, ce poate fi fatal. Dacă sunt afectate arterele de la nivelul gâtului sau creierului, poate apărea un accident vascular cerebral, în urma căruia o persoană poate rămâne paralizată pe o parte a corpului. Sau poate avea tulburări de auz ori de vedere. Atunci când sângele nu mai ajunge la creier, capacitățile intelectuale pot deveni limitate, ajungându-se chiar la boli precum Alzheimer sau senilitate. Dacă sunt afectate arterele renale, tensiunea arterială începe să crească și riscul apariției bolilor la nivelul rinichilor este cu mult mai mare. După cum v-ați dat seama, cel mai mic blocaj la nivelul vaselor de sânge poate conduce la apariția problemelor de sănătate. Îngustarea și pierderea elasticității vaselor de sânge este cauza multor boli cronice care afectează populația la nivel mondial.

Deci ce înseamnă toate aceste aspecte? Dacă înțelegem că obstrucționarea sau pierderea elasticității și îngustarea vaselor sangvine conduc la apariția bolilor și că menținerea integrității acestora este esențială pentru sănătate, tragem concluzia că este important să luăm măsuri pentru a preveni blocarea lor. Dar cum putem face acest lucru? Cea mai bună modalitate este prin intermediul alegerilor pe care le facem cum privim la stilul nostru de viață. Dar poate vă gândiți că deja aveți un anumit blocaj la nivelul vaselor de sânge. Vestea bună este că putem înlătura majoritatea acestor blocaje tot prin stilul de viață. Cel mai adesea alegerile pe care le facem duc la deteriorarea structurii vaselor de sânge, așa că noi alegeri privind stilul de viață vor conduce inevitabil și la repararea daunelor produse la acest nivel.

O singură alegere personală pare să influențeze, mai mult decât oricare alta, starea noastră de sănătate pe termen lung: - ceea ce mâncăm. Fiecare masă poate face diferență. Ar trebui să încercăm să mâncăm mai multe alimente de natură vegetală decât animală. Cu cât vom mânca alimente mai puțin procesate și totodată mai apropiate de starea lor naturală, cu atât riscul apariției bolilor va fi mai redus. Asadar, alegeți să includeți în alimentația zilnică mai multe preparate pe bază de plante. Aveți grijă de sănătatea cardiovasculară!

# Delicios și Sănătos

## Salată de fructe cu citrice și mentă

### INGREDIENTE:

- 2 căni zmeură
- 1 cană afine
- 2 căni căpșuni tăiate în sferturi
- 3 kiwi tăiat felii și apoi în sferturi
- 2 banane feliate
- 2 portocale tocate cubulete

### DRESSING:

- 3 lingurițe miere
- 1 linguriță suc de lămâie
- 1 lingură suc de lime
- 2 linguri suc de portocale
- coaja de la o portocală, o lămâie și o lime
- 1 lingură mentă proaspătă tocată

### MOD DE PREPARARE:

Amestecați ușor fructele într-un castron. Adăugați apoi coaja de portocală, lămâie și lime. Într-un castron mai mic amestecați sucul de citrice, mierea și menta apoi turnați amestecul peste fructe. Puteți decora cu frunze de mentă.

### CREMĂ DE CAJU

- ¾ cană caju neprăjit
- o conservă de 825g de pere

### MOD DE PREPARARE:

Se mărunțesc cu ajutorul unui blender nucile caju până se obține o pasta rugoasă și apoi adăugați perele. Amestecați în continuare în blender până obțineți o cremă fină. Este posibil să fie nevoie să adăugați mai mult lichid. Folosiți apă sau siropul de la conserva de pere.



## Dragostea din casa noastră

Părinții îi pot influența pe copii în alegerea unui stil alimentar sănătos în perioada în care ei încep să își formeze obiceiurile și preferințele alimentare. Obiceiurile alimentare sunt deja formate până la vârsta de doi ani.

Unele din cele mai frecvente boli cronice cu care ne confruntăm în ziua de azi au fost puse pe seama factorului ereditar. Dacă tatăl sau bunicul au suferit de vreo boală de inimă, atunci și urmașii lor sunt susceptibili de a avea aceeași afecțiune. Dacă există un caz de diabet în familie, atunci și urmașii au un risc mai mare de a dezvolta un tip de diabet. Însă oare câte dintre aceste boli au fost transmise pe cale ereditară și câte prin transmiterea aceluiași stil de viață?

În prezent se știe că aceste boli sunt asociate cu stilul de viață. Preluăm obiceiurile pe care părinții noștri ni le-au prezentat atunci când am fost mici.

Ca orice părinte iubitor, vrem să îi oferim copilului nostru ce este mai bun la începutul vieții pentru a putea să se dezvolte sănătos și fericit. Formarea unor obiceiuri alimentare sănătoase este un cadou de care poate să beneficieze o viață întreagă.



## ALEGERI CU PRIVIRE LA STILUL DE VIAȚĂ

Northwestern Medicine a efectuat două studii majore privind impactul stilului de viață asupra sănătății cardiovasculare. Unul dintre ele a scos în evidență faptul că majoritatea adulților tineri care au un stil de viață sănătos au un risc mai mic de a dezvolta boli cardiovasculare la vârsta mijlocie. Celălalt studiu a demonstrat faptul că sănătatea sistemului cardiovascular este menținută în primul rând printr-un stil de viață sănătos, în acest context ereditatea putând fi major influențată. Cinci dintre cele mai importante alegeri cu privire la stilul de viață care contribuie la acest rezultat sunt:

1. Renunțatul la fumat.
2. Consumul redus de alcool.
3. Menținerea unei greutate normale.
4. Exerciții fizice.
5. O alimentație sănătoasă.

Ce putem face pentru un stil alimentar sănătos?

1. Consumați mai multe fructe, legume și fibre.
2. Consumați mai multe cereale integrale și mai puțină făină albă.
3. Consumați mai multe legume precum fasole sau linte și mai puțină carne.
4. Bucurați-vă de câteva nuci și semințe în fiecare zi.
5. Limitați consumul de preparate și băuturi cu zahăr. Beți mai multă apă. Evitați cafeina.
6. Reduceți consumul de sare.
7. Consumați mai puține mâncăruri pe bază de carne și mai multe produse vegetale.

## Știați că...?

Ediția din 14 martie 2018 din Business Review a arătat că România are a doua cea mai mare rată a mortalității din UE, conform raportului Eurostat bazat de statisticile din anul 2015.

Cele mai întâlnite cauze de deces din UE sunt atacurile de cord, accidentele vasculare cerebrale și cancerul. Problemele sistemului circulator – în principal accidentele vasculare cerebrale și atacurile de cord sunt cauza a 37% din decese, urmând apoi cancerul care provoacă 26% din acestea.

Bolile cardiovasculare pot apărea încă de timpuriu din cauza alegerilor cu privire la stilul de viață.

## Alimente pe post de Medicamente

Printre alimentele care pot îmbunătăți sănătatea sistemului cardiovascular se numără:

Avocado	Semințe de chia
Brocoli	Semințe de in
Merișoare	Orez brun
Usturoi	Grâu integral
Migdale	Afine
Nuci	Fasole
Măslina	Linte
Rodie	Curcuma
Ovăz	Pepene verde
Quinoa	Legume cu frunze verzi
Ghimbir	