

Recomendações

A fim de prevenir a doença cardiovascular há que:

- Adoptar alimentação pobre em gorduras saturadas, em açúcar e em sal.
- Previligiar o maior consumo de fruta e de vegetais frescos.
- Combater, conjuntamente, o sedentarismo e a inactividade física.



fundação
portuguesa de
cardiologia



Organização

Fundação Portuguesa de Cardiologia
Rua Joaquim António de Aguiar N° 64, 2º Dto
1070-153 Lisboa
Telf.: 21 381 50 00
email: webgeral@fpcardiologia.pt

Olhe pela
sua saúde
cardiovascular



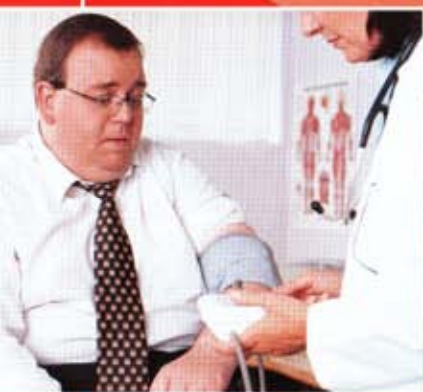
Abbott Laboratórios, Lda.

Flagelo para a Humanidade

As doenças cardiovasculares continuam a constituir, na época actual, a principal causa de morte e de incapacidade de longa duração, não só em Portugal, mas também no Mundo, em geral.



Grande parte da nossa população é fumadora, verificando-se que o hábito de fumar ainda se mantém, em média, mais frequente nos homens, embora no sexo feminino, em idades compreendidas, dos 15 aos 34 anos, existam mais fumadoras do que fumadores.



Mais de 60% dos Portugueses têm peso a mais, ou são mesmo obesos.

Faz o que eu digo e não o que eu faço

A inactividade física e o sedentarismo prolongado começam nos adolescentes. Apesar de mais de 90% da população adulta considerar que a actividade física faz bem à saúde, talvez só cerca de um terço pratique regularmente exercício. Sabe-se que o perímetro da cintura recomendado, para o sexo masculino, é de 94 cm e, para a mulher, de 80, no entanto esses valores são geralmente superiores, na maioria da população portuguesa.

Gordura abdominal = risco cardiovascular

A gordura abdominal é considerada constituir factor de risco importante de doença cardiovascular.

Menciona precisamente a Organização Mundial de Saúde que, no momento actual, os mais significativos factores de risco (constituindo mesmo grande flagelo para a humanidade), relacionam-se com a "má" alimentação e inactividade física.



A fim de se prevenir a doença cardiovascular há que:

- Recomendar alimentação pobre em gorduras saturadas, sem açúcar e sem sal.
- Aconselhar maior consumo de fruta e de vegetais frescos.
- Combater conjuntamente o sedentarismo e a inactividade física.

Os profissionais de saúde:

- Aconselham 30 minutos (pelo menos) a 45 minutos de actividade física e alertam a população no sentido de modificarem os seus estilos de vida, que não sejam recomendáveis.
- Convidam ainda os responsáveis pela indústria alimentar a investirem na qualidade dos alimentos comercializados, de modo a tornarem-nos saudáveis.