



INIMĂ MAI SĂNĂTOASĂ PRIN REDUCEREA FACTORILOR DE RISC!

Profilul factorilor de risc BCV în România:

Factori biologici:

- 40% **Hipertensiune Arterială (HTA)***
- 20% **Colesterol total mărit***
- 20% **Obezitate***

Factori comportamentali

- 31% **Activitate fizică insuficientă***
- 29% **Consum redus de fructe și legume****
- 28% **Fumat***
- 14,4 L **Consum de alcool*** (alcool pur/an)

Recomandări de prevenție primară țintind factorii de risc implicați în etiologia bolilor netransmisibile, incluzând BCV.

Principalele recomandări medicale evaluate includ:



Alimentație sănătoasă

Reducerea grăsimii în dietă, menținerea unei greutate corporale normale prin alimentație sănătoasă precum și consumul de cel puțin 5 porții de fructe și legume/zi.

Scăderea consumului de zahăr.

Reducerea consumului de zahăr



Activități fizice în fiecare zi.



Practicarea exercițiilor fizice

Abandonarea fumatului.

Renunțare la FUMAT



Reducerea consumului de alcool.



Limitarea consumului de alcool

Limitarea expunerii la stres.



Reducerea stresului

Sănătatea cardiovasculară depinde de acțiunile și eforturile pentru reducerea factorilor de risc BCV, precum TA necontrolată, sedentarismul, consumul mare de alcool sau consumul mic de fruct și legume !