

Otto consigli per la salute del tuo apparato cardiocircolatorio

Autore : Redazione

Data : 19 Giugno 2019



Pratiche virtuose da adottare

L'apparato cardiocircolatorio è una componente fondamentale per la nostra [salute](#), e per quella del nostro organismo. Per questo motivo, conviene sempre adottare alcune pratiche virtuose per poterlo mantenere efficiente.

Prima di passare agli otto consigli, serve fare una premessa: è sempre il caso di farsi visitare da un medico, che magari indicherà qualche tipo di medicinale specifico. In questo senso, poi, per reperirli è possibile consultare anche shop online dove si trovano [intere pagine](#) dedicate ai prodotti per la salute del sistema cardiovascolare.

Detto questo, passiamo alle dritte migliori per poter vantare un apparato cardiocircolatorio in perfetta forma.

1. Fate sempre molta attenzione al sale, che andrebbe centellinato in cucina per ridurre il rischio di malattie cardiovascolari. Il corretto livello di sale quotidiano non supera i 5 grammi, come consigliato dagli esperti del settore.
2. Il secondo consiglio è di fare incetta di vitamine C ed E, che possono essere integrate senza problemi consumando frutti e verdure. Anche il betacarotene si dimostra un prezioso alleato per le funzionalità cardiache.
3. Sì al movimento fisico, un momento obbligatorio per la salute dell'apparato cardiovascolare. Questo perché attività fisica e [sport](#) favoriscono la presenza dei grassi buoni nel sangue, e portano anche ad un calo del colesterolo. E non serve diventare degli atleti: bastano circa 3 ore di attività settimanali per ottenere questo risultato, anche se si tratta di semplici passeggiate quotidiane.
4. Meglio sostituire i grassi saturi con quelli di origine vegetale, dato che i primi sono fra i nemici principali del cuore e del nostro apparato cardiovascolare. Dunque conviene non esagerare con frittture, salumi, insaccati e altri alimenti di questo tipo.
5. Un altro segreto per un cuore in salute è fare molta attenzione al peso, dato che l'obesità può aumentare in maniera esponenziale il rischio di infarti e di altre malattie cardiovascolari. È anche

per questo motivo che lo sport risulta un alleato a dir poco essenziale.

6. No agli alcolici, perché queste bevande rappresentano una pericolosissima fonte di zuccheri. Oltre a danneggiare il fegato, gli alcolici fanno ingrassare parecchio e spingono anche il corpo alla disidratazione.
7. Naturalmente chi desidera proteggere il proprio cuore e il proprio apparato cardiocircolatorio, oltre all'alcool, dovrebbe dire [addio anche alle sigarette](#). Fumare, infatti, aumenta il rischio di patologie cardiovascolari.
8. Infine, attenzione anche allo stress. Questo disturbo psicosomatico può spingere l'individuo verso alcune abitudini pericolose per il cuore, come le già citate sigarette, gli alcolici e i cibi spazzatura.