



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA

Azienda Unità Sanitaria Locale di Ferrara  
Azienda Ospedaliero - Universitaria di Ferrara



COSTRUIAMO  
**SALUTE**

IL PIANO DELLA PREVENZIONE 2017-2025  
DELLA REGIONE EMILIA-ROMAGNA

# PREVENIRE L'ICTUS...



# L'approfondimento della prevenzione primaria e secondaria dell'ictus...

## ✓ Non è mai troppo tardi per smettere di fumare

smetti di fumare ed evita anche il fumo passivo. I primi benefici si avranno dopo soli 20 minuti, dall'ultima sigaretta, e nel giro di un anno avrai dimezzato il rischio di ictus o TIA.



## ✓ Fai attenzione a:

### - ALCOOL: meglio ZERO o assunto con estrema moderazione!



Evita l'abuso e limita l'assunzione ai pasti principali, mai a digiuno. **Non esiste un consumo sicuro** ma è raccomandato di non superare la dose di 250 ml al giorno es. di vino (per gli uomini) o la metà (per le donne o persone con più di 65 anni), in assenza di controindicazioni metaboliche e tenendo conto della terapia farmacologica.

### - SALE: poco e iodato!

Limita l'assunzione, massimo un cucchiaino da tè al giorno, preferendo quello iodato. Al posto del sale, utilizza le spezie e le erbe aromatiche. Leggi sempre le etichette e scegli alimenti con un contenuto di sale inferiore a 0.3 g per 100 g di prodotto.

### - ALIMENTI processati: No grazie!

Evita il consumo di carni trasformate (affettati, salumi, insaccati, carne in scatola) e gli alimenti ad elevato contenuto di zuccheri semplici (merendine, creme spalmabili, caramelle, snack...) e di grassi di origine animale (es. burro, strutto, lardo, panna ecc...).



## ✓ Controlla il tuo peso, la circonferenza vita e mantieniti attivo!

Il rischio di ictus aumenta progressivamente al crescere dell'indice di massa corporea e della circonferenza addominale. **Seguire un' alimentazione sana e mantenersi attivi**



permettono di raggiungere e mantenere più facilmente **il peso corporeo nella norma, a ridurre la circonferenza addominale** ai valori corrispondenti ad un basso rischio di

malattia cardiovascolare (<94 cm nell'uomo e <80 cm nella donna) ed ad avere **benefici** su quelle condizioni metaboliche (obesità, pressione arteriosa, diabete, dislipidemia) che rappresentano singolarmente un fattore di rischio e che, se combinati tra loro, determinano un'aumentata probabilità di comparsa di un primo evento cardio-cerebrovascolare o di ricaduta.

## ✓ Segui un'alimentazione sana e sostenibile!

- Fai regolarmente **5 pasti al giorno**, evita di saltare i pasti e di "piluccare";
- **Modera o riduci le porzioni** che consumi ed evita gli eccessi;
- **Varia le scelte alimentari** prediligendo frutta (**anche a guscio**) e verdura fresche e di stagione, alimenti integrali (pane, pasta e altri cereali in chicco) e consumando ogni giorno un "secondo

piatto” diverso in modo da variare le fonti proteiche vegetali e animali (legumi, carni magre, pesce fresco o surgelato, uova e latticini magri). Limita invece gli affettati, anche se magri!

Importante:

- Utilizza l'olio extravergine di oliva, preferibilmente a crudo: **non più di 3 cucchiaini al giorno per condire, insaporire e cucinare;**
- Preferisci **metodi di cottura** senza grassi es. al vapore, al forno, cartoccio, lessatura ecc.
- Modera l'assunzione di **caffè** e non superare le tre tazzine al giorno;
- Assicura una buona idratazione bevendo almeno 8-10 bicchieri di **acqua** durante la giornata.

✓ **Muoviti di più e stai meno seduto. Poco è meglio di niente!**



Dopo valutazione medica competente, pratica regolarmente un'attività fisica adeguata alle tue condizioni cliniche. Ove possibile, pratica esercizio ad intensità lieve/moderata da 20-60 minuti, almeno 3 volte a settimana, ad esempio partecipando a programmi di attività fisica adattata, attività di gruppo o con esercizi autogestiti (in sicurezza).

Interrompi ogni 30 minuti i periodi di inattività/sedentarietà, con pause da 2-3 minuti con camminate brevi, piegamenti sulle gambe, alternanza dalla posizione seduta con quella in piedi, fino ad arrivare a 60 minuti a settimana.

✓ **L'uso di sostanze stupefacenti aumenta notevolmente il rischio!**

nei giovani che fanno uso di cocaina il pericolo di avere un ictus è aumentato di sei volte e di otto volte se si fa uso di crack (il fumo della sostanza è più rischioso dell'inalazione).

L'uso di anfetamine è associato prevalentemente ad ictus emorragico.



Mappa della Salute dell'Emilia-Romagna



Mappa della Salute



Per saperne di più consulta <https://www.mappadellasalute.it/in-movimento/> potrai consultare la mappa dei vari “Gruppi di cammino” e delle “Palestre che promuovono salute” per trovare quella più adatta a te.

A cura dell'U.O.C. Igiene degli Alimenti e Nutrizione e U.O.S.D. Medicina dello Sport Territoriale del Dipartimento di Sanità Pubblica di AUSLFE e l'U.O. Neurologia del Dipartimento di Neuroscienze di AOSPF. In collaborazione con l'Associazione A.L.I.Ce. Ferrara Onlus. Info: [costruiamosalute\\_sian@ausl.fe.it](mailto:costruiamosalute_sian@ausl.fe.it) e [www.ausl.fe.it](http://www.ausl.fe.it)

Versione del 02/05/2024