

# CONOSCERE È IMPORTANTE

Riconosci e tieni sotto controllo, con l'aiuto del medico curante e/o di altri specialisti, eventuali fattori che aumentano il rischio di ictus, quali:

- **Abitudine al fumo**
- **Uso di droghe**
- **Consumo abituale di alcol**
- **Sovrappeso/obesità**
- **Abitudini alimentari errate**
- **Ipertensione arteriosa**
- **Diabete mellito**
- **Dislipidemie**
- **Fibrillazione atriale**
- **Cardiopatie e vasculopatie**



E ricorda che il rischio di ictus aumenta dai 55 anni di età - soprattutto nelle donne - e in presenza di familiarità per eventi vascolari in parenti di I grado in età precoce



## CONTATTI

 [costruiamosalute\\_sian@ausl.fe.it](mailto:costruiamosalute_sian@ausl.fe.it)

 0532-235282

 [www.ausl.fe.it](http://www.ausl.fe.it)

...e seguici sui nostri canali social



**Per approfondire e  
seguire gli aggiornamenti:**

scansiona il Qr-code



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 AOSPFE  
In collaborazione con l'Associazione A.L.I.Ce. Ferrara Onlus



**A.L.I.Ce.**  
Associazione per la Lotta all'Ictus Cerebrale  
A.L.I.Ce. FERRARA O.D.V.



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Ferrara  
Azienda Ospedaliero - Universitaria di Ferrara



## PREVENIRE L'ICTUS...



## ...CON SANI STILI DI VITA!

# COME FARE?

Adotta stili di vita salutari!



## DIETA CORRETTA

Segui una dieta varia ed equilibrata, secondo il modello mediterraneo, ricca di frutta (anche a guscio), verdura, cereali integrali e pesce, olio extra vergine di oliva e povera di zuccheri, grassi animali, carne rossa e trasformata



## PESO CORPOREO

Raggiungi e/o mantieni un peso corporeo adeguato. Se il peso è in eccesso riducilo del 5 - 10 %  
Ricordati di introdurre una quantità di calorie adeguata al tuo fabbisogno energetico e aumenta l'attività fisica



## ATTIVITA' FISICA

Adotta uno stile di vita attivo e pratica almeno 30 minuti di attività aerobica di intensità moderata (camminata, bicicletta, nuoto) per almeno 5 volte alla settimana  
**Poco è meglio di niente!**

# COSA EVITARE?

Quali comportamenti adottare?



## SALE

Riduci il consumo di sale a meno di 5 grammi al giorno (un cucchiaino). Sostituiscilo con erbe e spezie ed evita alimenti trasformati e già pronti, ricchi di sale. **Scegli sale iodato e leggi le etichette!**



## BEVANDE ALCOLICHE E CAFFEINA

**NO alcol** se sei minorenne o una donna in gravidanza o allattamento  
**Non esiste un consumo esente da rischi per la salute!**  
Ricorda di non superare le 3 tazzine di caffè al giorno!



## ABITUDINE AL FUMO

Smetti di fumare qualsiasi prodotto del tabacco ed evita l'esposizione al fumo passivo!  
Ricordati che anche le **sigarette elettroniche** nuocciono alla salute...

# UN PO' DI DATI...

L'**ictus** è una malattia cerebrovascolare acuta causata dall'improvvisa chiusura (da parte di un trombo o di un embolo) o rottura di un vaso sanguigno che irrorà l'encefalo



In Italia le malattie cerebrovascolari rappresentano la 2° causa di morte; l'ictus è la principale causa di disabilità nell'adulto e la 2° di demenza, con perdita di autonomia.