

Reguli simple pentru o inimă sănătoasă

Cei mai mulți români, circa 60%, mor din cauza bolilor cardiovasculare, avertizează medicii, recomandând un set de reguli pentru a proteja inima de pericole: evitați obezitatea, mâncați carne albă și multe crudități, răriți cafelele, faceți sport, dormiți bine și renunțați la fumat (Centrul Național pentru Renunțarea la Fumat anunță că "simpla expunere la fum de tutun câte 30 de minute pe zi crește riscul de infarct miocardic acut cu 30%"). Ei bine, revista Men's Health vine și cu alte propuneri, ce pot părea amuzante, dar care și-au dovedit eficacitatea: 1. Consumați carne de vită, deoarece conține seleniu, care întărește sistemul imunitar. În plus, jumătate din grăsimile din ea sunt dintre cele sănătoase, mononesaturate, care fac bine inimii. 2. Urmăriți filme de groază! Ele vă cresc pulsul și dau un "restart" inimii. 3. Înotați - Cercetătorii britanici spun că doar 50 de calorii pierdute astfel reduc cu 62 % riscul de instalare a bolilor de inimă. 3. Mâncați nuci! Ele ajută la scăderea colesterolului rău. 4. Beți suc de merișor! Cercetătorii de la Universitatea Scranton au descoperit că voluntarii care au consumat câte 3 pahare de suc pe zi timp de o lună aveau un nivel mai mare al colesterolului bun cu 10 procente față de restul, astfel încât riscul apariției bolilor de inimă scădea cu până la 40%. Aveți însă grijă ca suc să fie natural și fără zahăr! 5. Luați-vă un câine! Nu doar că veți face mai multă mișcare plimbându-l, ci veți uita și de stres. 6. Scăpați de măseaua de minte! Aproape 65% dintre oameni au măcar o măsea de minte prost aliniată, care nu va ieși la suprafață niciodată. În schimb, va cumula bacterii și se va infecta. Cum măseaua nu e funcțională, mai bine o scoateți preventiv. 7. Găsiți-vă prieteni la serviciu! Cercetătorii de la Universitatea St. Johns au monitorizat 70 de polițiști din New York și au constatat că aceia care aveau prieteni la locul de muncă se bucurau de o tensiune sangvină mai mică și de o inimă mai sănătoasă decât singuraticii. 8. Mergeți mai des la toaletă! Cercetătorii de la Universitatea din Taiwan spun că o vezică plină nu doar adună bacterii și toxine, ci și crește numărul bătăilor inimii cu 9 pe minut. Asta poate duce chiar și la infarct. 9. Spălați-vă corect pe dinți! Pe lângă periajul de două ori pe zi, folosind și ața dentară și apa de gură, reduceți semnificativ numărul de bacterii care cresc riscul de atac de cord cu 200-300%, spun cercetătorii de la Universitatea din Buffalo. În plus, potrivit Societății Americane pentru Sănătatea Inimii, detartrajul anual reduce riscul de infarct cu 24%. Pentru cei



care totuși au devenit cardiaci, există și o veste bună: un medicament nou, care scade ritmul bătăilor inimii și îmbunătățește capacitatea de a pompa sânge, scade cu 40% riscul de deces. Ivabradina (ingredientul activ din medicamente precum Procoralan, Servier) era

până acum folosită în tratarea anginei pectorale cronice în 27 de țări europene (printre care și România). Conform publicației britanice Daily Mail, medicamentul a redus rata mortalității cu 39% în cadrul mai multor teste pe suferinzi de insuficiență cardiacă.