

# L'importanza dello stile di vita nell'aderenza alla terapia per le malattie cardiovascolari

Nella gestione delle malattie cardiovascolari, l'aderenza alla terapia e uno stile di vita sano sono componenti essenziali.<sup>1</sup>

Diversi fattori personali e motivazionali vanno a determinare uno stile di vita "sano" e dipendono, in modo indissolubile, dal rapporto con il proprio medico curante.

Tra questi:



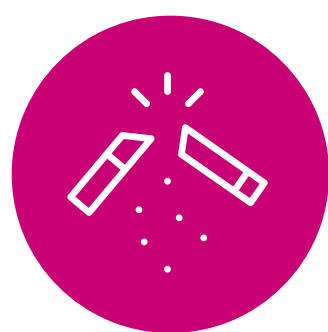
## **Dieta e nutrizione<sup>1</sup>**

Un'alimentazione sana, varia ed equilibrata, ricca di frutta, verdura, cereali integrali, proteine principalmente di origine vegetale, pesce, acidi grassi insaturi e la riduzione del consumo eccessivo di sale, insieme al mantenimento di un peso corporeo ideale, possono avere un impatto significativo sulla salute cardiovascolare.



## **Attività fisica<sup>1</sup>**

L'esercizio fisico regolare è uno dei pilastri della salute cardiovascolare: una costante e regolare attività fisica promuove infatti la riduzione del peso corporeo e il corretto equilibrio glico-metabolico, riduce la frequenza cardiaca e migliora la rigidità e la pressione arteriosa.



## **Smettere di fumare<sup>1</sup>**

Il fumo è un importante fattore di rischio per le malattie cardiovascolari. Smettere di fumare può migliorare notevolmente la salute cardiovascolare e l'efficacia della terapia.



## **La gestione dello stress<sup>1</sup>**

Lo stress cronico può avere effetti dannosi sul cuore. Di conseguenza, qualunque modifica nel proprio stile di vita che preveda il rilassamento e il benessere mentale è cruciale per la salute generale ed è un obiettivo di prevenzione per le persone ad alto rischio di malattie cardiovascolari o con una storia pregressa di queste patologie.



## **Una sana routine<sup>2</sup>**

Incorporare i programmi terapeutici nella routine quotidiana è essenziale per ottenere risultati terapeutici positivi, al fine di trovare un equilibrio tra la necessità di prendersi cura di sé e il bisogno di mantenere una qualità di vita soddisfacente.

Mantenere comportamenti sani e un regime terapeutico nel tempo è impegnativo, ma la fiducia nell'importanza della persistenza è cruciale per ottenere buoni risultati.