



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΛΙΠΙΔΙΟΛΟΓΙΑΣ,
ΑΘΗΡΟΣΚΛΗΡΩΣΗΣ ΚΑΙ ΑΓΓΕΙΑΚΗΣ ΝΟΣΟΥ

Γνωρίζεις ότι τα καρδιαγγειακά νοσήματα
αποτελούν την πρώτη αιτία θνησιμότητας για τις
γυναικες στην Ελλάδα;
Παρ' όλα αυτά, μεγάλο ποσοστό εμφραγμάτων
της καρδιάς και καρδιαγγειακών παθήσεων
μπορεί να αποφευχθεί με τα κατάλληλα μέτρα
πρόληψης.

ΝΙΩΣΕ ΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑ ΣΟΥ™



Με την ευγενική υποστήριξη της

Coca-Cola®
light



(Πηγή: European cardiovascular disease statistics, 2008 edition)

Τα καρδιαγγειακά νοσήματα (στεφανιαία νόσος - έμφραγμα καρδιάς, αγγειακά συκεφαλικά επεισόδια, περιφερική αρτηριοπάθεια) στην Ελλάδα, είναι υπεύθυνα για την απώλεια ζωής στις γυναίκες σε ποσοστό 52%, πολύ μεγαλύτερο από αυτό που αποδίδεται στον καρκίνο (20%). Οι παράγοντες κινδύνου που ευθύνονται για την εμφάνιση καρδιαγγειακών νοσημάτων (αρτηριακή υπέρταση, υπερλιπιδαιμία, σακχαρώδης διαβήτης, παχυσαρκία, κάπνισμα, καθιστικός τρόπος ζωής) παρουσιάζουν δραματική αύξηση και στις Ελληνίδες.

Η κατάλληλη αντιμετώπιση αυτών των παραγόντων παίζει σημαντικό ρόλο στην πρόληψη εμφάνισης καρδιαγγειακών επιπλοκών.

(Πηγή: the ATTICA study. Hellenic J Cardiol. 2009 Sep-Oct;50(5):388-95)

Τι μπορώ να κάνω;

Πάρε τώρα την υγεία της καρδιάς σου στα χέρια σου. Για να διαπιστώσεις εάν διατρέχεις κίνδυνο, αρκεί να έρθεις σε επικοινωνία με το γιατρό σου και να ακολουθήσεις τα παρακάτω βήματα:

1ο Βήμα

Ενημερώσου για τους παράγοντες κινδύνου για καρδιαγγειακή νόσο

- Υψηλή αρτηριακή πίεση
- Υψηλή χοληστερόλη
- Σακχαρώδης διαβήτης
- Κάπνισμα
- Παχυσαρκία
- Καθιστική ζωή
- Ηλικία > 55 ετών
- Οικογενειακό ιστορικό καρδιακής ή αγγειακής πάθησης

2ο Βήμα

Μάθε τους αριθμούς που αφορούν στην υγεία σου

- Αρτηριακή πίεση
- Χοληστερόλη (ολική χοληστερόλη, «κακή» χοληστερόλη - LDL, «καλή» χοληστερόλη - HDL, τριγλυκερίδια)
- Γλυκόζη (σάκχαρο) υποστείας
- Δείκτης μάζας σώματος

3ο Βήμα

Συζήτησε με το γιατρό σου

για την υγεία της δικής σου καρδιάς, ώστε να εκτιμήσει εάν διατρέχεις κίνδυνο. Ακολούθησε τις οδηγίες του για να βελτιώσεις τη φυσική σου κατάσταση και να μειώσεις τις πιθανότητες να εμφανίσεις επιπλοκές στο καρδιαγγειακό σου σύστημα

4ο Βήμα

Προχώρησε σε απλές κινήσεις που μπορούν να επιφέρουν σημαντικό όφελος στην υγεία της καρδιάς σου

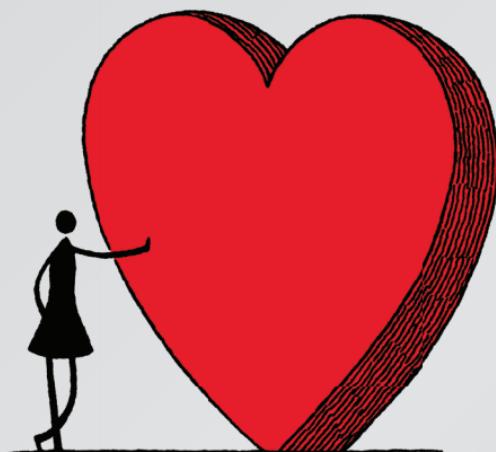
- Κόψε το κάπνισμα
- Ασκήσου τακτικά
- Βελτίωσε τη διατροφή σου
- Αν εμφανίζεις κάποια πάθηση που επηρεάζει την καρδιά (αρτηριακή υπέρταση, υπερλιπιδαιμία, σακχαρώδη διαβήτη), φρόντισε να δεχθείς συμβουλή από ειδικό γιατρό και να ακολουθήσεις τις οδηγίες του

Για περισσότερες πληροφορίες επισκέψου την ιστοσελίδα της Ελληνικής Εταιρείας Λιπιδιολογίας, Αθηροσκλήρωσης και Αγγειακής Νόσου (ΕΕΛΙΑ) www.eelia.gr

Κάνε τη διατροφή σύμμαχο της καρδιάς σου!

1. Διατήρησε το βάρος σου σε υγιή επίπεδα ή όσο πιο κοντά σε αυτά μπορείς. Μην ξεχνάς: Όλες οι θερμίδες μετράνε στον αγώνα για διατήρηση ή μείωση του βάρους σου.
2. Βάλε περισσότερα φρούτα και λαχανικά στη διατροφή σου.
3. Δώσε έμφαση στα προϊόντα ολικής άλεσης, όπως ψωμί και ζυμαρικά ολικής άλεσης, καστανό ρύζι, δημητριακά πρωινού με υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες, κ.ά.
4. Προσπάθησε να συμπεριλάβεις μια φορά την εβδομάδα τα όσπρια στη διατροφή σου.
5. Μείωσε την ποσότητα του αλατιού (νατρίου) που προσθέτεις στα φαγητά σου και διάβασε τις ετικέτες των συσκευασμένων τροφίμων για πληροφορίες σχετικές με την περιεχόμενη ποσότητα σε αλάτι.
6. Χρησιμοποίησε ελαιόλαδο, που είναι πλούσιο σε μονοακόρεστα λιπαρά, στη μαγειρική και στις σαλάτες.
7. Επίλεξε σε εβδομαδιαία βάση τουλάχιστον δύο μερίδες λιπαρών ψαριών (π.χ. σαρδέλα, σολομό, σκουμπρι), που αποτελούν την κύρια πηγή πολυακόρεστων ω3.
Επιπλέον, εμπλούτισε τη διατροφή σου με πηγές πολυακόρεστων ω6 λιπαρών, όπως είναι οι ανάλατοι ξηροί καρποί και οι μαλακές μαργαρίνες.
8. Μείωσε τα ζωικά λίπη. Επίλεξε γαλακτοκομικά προϊόντα με χαμηλά ή καθόλου λιπαρά και άπαχο κρέας. Περιόρισε την κατανάλωση τηγανητών τροφίμων και άλλων πηγών trans λιπαρών.
9. Άτομα με αυξημένη χοληστερόλη μπορούν να επωφεληθούν από τρόφιμα με λειτουργικά χαρακτηριστικά, όπως οι φυτικές στερόλες/στανόλες, κατόπιν οδηγιών από το γιατρό και το διαιτολόγιο τους.

Για περισσότερες πληροφορίες επισκέψου την ιστοσελίδα του Πανελλήνιου Συλλόγου Διαιτολόγων - Διατροφολόγων www.hda.gr



Ασκήσου για υγιές καρδιά!

1. Βάλε την άσκηση στη ζωή σου και μείωσε τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιακής νόσου, υπέρτασης, διαβήτη και άλλων παθήσεων.
2. Ακόμη και 30 λεπτά άσκησης τις περισσότερες ημέρες της εβδομάδας είναι αρκετά. Μπορούν να χωριστούν ακόμη και σε 3 δεκάλεπτα ανά ημέρα.
3. Ποτέ δεν είναι αργά για να επωφεληθείς. Δώσε χρόνο στο σώμα σου να ακολουθήσει. Ξεκίνησε αργά και αύξησε ρυθμό, ένταση ή/και διάρκεια σταδιακά.
4. Μπορείς να εντάξεις αερόβιες δραστηριότητες (περπάτημα, ποδήλατο, κολύμπι, χορό κ.ά.) και ασκήσεις δύναμης, ισορροπίας και ευλυγισίας στην καθημερινότητά σου.
5. Ο καθιστικός τρόπος ζωής δεν αποτελεί δικαιολογία για να είσαι αδρανής. Προτίμησε τις σκάλες από το ασανσέρ και επίλεξε να πας με τα πόδια για ψωμί και εφημερίδα.
6. Ακόμη και το περιβάλλον του σπιτιού σου προσφέρεται για ήπιας μορφής άσκηση. Διάβασε ένα βιβλίο κάνοντας στατικό ποδήλατο και προτίμησε να βάλεις μουσική και να χορέψεις απ' το να δεις τηλεόραση.
7. Αν παρουσιάζεις κάποια πάθηση που επηρεάζει την καρδιά, συμβουλέψου το γιατρό σου πριν ξεκινήσεις κάποιου είδους σωματική άσκηση.



Η Coca-Cola light αγαπάει τις γυναικες και γι' αυτό υποστηρίζει πρωτοβουλίες που προάγουν την υγεία τους. Αυτός είναι και ο λόγος για τον οποίο υποστηρίζει την προσπάθεια της Ελληνικής Εταιρείας Λιπιδιολογίας, Αθηροσκλήρωσης και Αγγειακής Νόσου (**ΕΕΛΙΑ**), συμμετέχοντας στο πρόγραμμα ευαισθητοποίησης για την υγεία της γυναικείας καρδιάς και των μέτρων πρόληψης που τη θωρακίζουν.

Σε αυτό το πλαίσιο, η **Coca-Cola light** οργανώνει πλήθος ενεργειών που, όχι μόνο ενημερώνουν, αλλά συγκεντρώνουν και πόρους για την εκπαίδευση και την έρευνα σε θέματα σχετικά με την υγεία της γυναικείας καρδιάς.

Μπες τώρα στο **www.coca-colalight.gr** για περισσότερες πληροφορίες.

ΝΙΩΣΕ ΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑ ΣΟΥ™



Η συμμετοχή της Coca-Cola light στο πρόγραμμα δεν συνεπάγεται την υποστήριξη της από την ΕΕΛΙΑ.

Με την ευγενική υποστήριξη της

Coca-Cola
light

Διάδωσε τις πληροφορίες αυτές σε όσες περισσότερες γυναικες και άντρες μπορείς.

Η σωστή ενημέρωση και η πρόληψη ίσως προστατεύσει εσένα και αυτούς που αγαπάς από τις επιπτώσεις των καρδιαγγειακών νοσημάτων.

Βοήθησε με τις πράξεις σου να εξαπλωθεί το μήνυμα της ελπίδας για καλύτερη υγεία.

Γιατί, όλοι μαζί μπορούμε να απολαμβάνουμε περισσότερο τη ζωήν.