

Sommario Rassegna Stampa

| Pagina | Testata | Data | Titolo | Pag. |
|----------------|------------------------------|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| Rubrica | Medico Amico Day | | | |
| | Gazzettadimodena.Gelocal.it | 16/05/2019 | <i>IPERTENSIONE ARTERIOSA: VENERDI' 17 E SABATO 18 CONTROLLI GRATUITI E CONSULENZE IN TUTTA ITALIA</i> | 2 |
| | Ilpiccolo.Gelocal.it | 16/05/2019 | <i>IPERTENSIONE ARTERIOSA: VENERDI' 17 E SABATO 18 CONTROLLI GRATUITI E CONSULENZE IN TUTTA ITALIA</i> | 6 |
| | Ladyblitz.it | 16/05/2019 | <i>PRESSIONE ALTA, LA REGOLA DELLE 3 C PER PREVENIRLA E CURARLA</i> | 10 |
| | Laprovinciapavese.gelocal.it | 16/05/2019 | <i>IPERTENSIONE ARTERIOSA: VENERDI' 17 E SABATO 18 CONTROLLI GRATUITI E CONSULENZE IN TUTTA ITALIA</i> | 15 |
| | Lastampa.it | 16/05/2019 | <i>IPERTENSIONE ARTERIOSA: VENERDI' 17 E SABATO 18 CONTROLLI GRATUITI E CONSULENZE IN TUTTA ITALIA</i> | 19 |
| | Noinotizie.it | 16/05/2019 | <i>BARI: SABATO CONTROLLO DELLA PRESSIONE AI CLIENTI (CHE LO VORRANNO) DEL CENTRO COMMERCIALE ALIMENTAZ</i> | 21 |
| | Nuovavenezia.Gelocal.it | 16/05/2019 | <i>IPERTENSIONE ARTERIOSA: VENERDI' 17 E SABATO 18 CONTROLLI GRATUITI E CONSULENZE IN TUTTA ITALIA</i> | 23 |
| | Reportweb.tv | 16/05/2019 | <i>MARCIANISE, IN PROGRAMMA LINIZIATIVA "A CUOR LEGGERO-PATOLOGIE CARDIOVASCOLARI E IPERTENSIONE: UNA RE</i> | 27 |
| | Salutedomani.com | 16/05/2019 | <i>CHECK-UP A PRESSIONE E CARRELLO DELLA SPESA. TORNA MEDICO AMICO DAY</i> | 29 |
| | Saluteh24.com | 16/05/2019 | <i>CHECK-UP A PRESSIONE E CARRELLO DELLA SPESA. TORNA MEDICO AMICO DAY</i> | 31 |
| | Altoadige.it | 15/05/2019 | <i>CONTRO L'IPERTENSIONE CHECK-UP A PRESSIONE E CARRELLO DELLA SPESA</i> | 33 |
| | Altoadige.it | 15/05/2019 | <i>CONTRO L'IPERTENSIONE CHECK-UP A PRESSIONE E CARRELLO SPESA</i> | 35 |
| | Ansa.it | 15/05/2019 | <i>CONTRO L'IPERTENSIONE CHECK-UP A PRESSIONE E CARRELLO DELLA SPESA</i> | 36 |
| | Borderline24.com | 15/05/2019 | <i>MISURARE LA PRESSIONE AL SUPERMERCATO, LINIZIATIVA ANCHE A BARI</i> | 38 |
| | Corriereadriatico.it | 15/05/2019 | <i>PREVENZIONE PRESSIONE, SABATO 18 MAGGIO MISURAZIONE NEI SUPERMARKET E GUIDA ALLA SPESA SALUTARE</i> | 39 |
| | Gds.it | 15/05/2019 | <i>CONTRO L'IPERTENSIONE CHECK-UP A PRESSIONE E CARRELLO DELLA SPESA</i> | 41 |
| | Ilgazzettino.it | 15/05/2019 | <i>PRESSIONE, SABATO 18 MAGGIO MISURAZIONE NEI SUPERMARKET E GUIDA ALLA SPESA SALUTARE</i> | 43 |
| | Ilmattino.it | 15/05/2019 | <i>PRESSIONE, SABATO 18 MAGGIO MISURAZIONE NEI SUPERMARKET E GUIDA ALLA SPESA SALUTARE</i> | 45 |
| | Ilmessaggero.it | 15/05/2019 | <i>PRESSIONE, SABATO 18 MAGGIO MISURAZIONE NEI SUPERMARKET E GUIDA ALLA SPESA SALUTARE</i> | 47 |
| | It.Notizie.Yahoo.com | 15/05/2019 | <i>AL SUPERMARKET CONTROLLI A PRESSIONE E CARRELLO, SPIA CATTIVE ABITUDINI</i> | 49 |
| | Primapaginaneews.it | 15/05/2019 | <i>SNAMI E 4S, ALATRI (FR): QUINTA EDIZIONE MEDICO AMICO DAY</i> | 50 |
| | Primapress.it | 15/05/2019 | <i>L'IPERTENSIONE SI CURA GIA' NEL CARRELLO DELLA SPESA. UNO SCREENING DELLO SNAMI NEL LAZIO PER FORNIR</i> | 51 |
| | Quotidiano.Net | 15/05/2019 | <i>MEDICO AMICO DAY 2019: MISURA GRATIS LA PRESSIONE, CHECK DELLA DIETA</i> | 53 |
| | Quotidianodipuglia.it | 15/05/2019 | <i>PRESSIONE, SABATO 18 MAGGIO MISURAZIONE NEI SUPERMARKET E GUIDA ALLA SPESA SALUTARE</i> | 54 |
| | Regione.Vda.it | 15/05/2019 | <i>CONTRO L'IPERTENSIONE CHECK-UP A PRESSIONE E CARRELLO SPESA INIZIATIVA NEI SUPERMERCATI IL 18 MAGGIO</i> | 56 |

Su questo sito utilizziamo cookie tecnici e, previo tuo consenso, cookie di profilazione, nostri e di terze parti, per proporti pubblicità in linea con le tue preferenze. Se vuoi saperne di più o prestare il consenso solo ad alcuni utilizzi [clicca qui](#). Cliccando in un punto qualsiasi dello schermo, effettuando un'azione di scroll o chiudendo questo banner, invece, presti il consenso all'uso di tutti i cookie

[HOME](#) | [CRONACA](#) | [SPORT](#) | [TEMPO LIBERO](#) | [ITALIA MONDO](#) | [DOSSIER](#) v | [FOTO](#) | [VIDEO](#) | [ANNUNCI](#) v | [PRIMA](#)

f  **METEO: +11°C** 

AGGIORNATO ALLE 07:26:31 - 16 MAGGIO 2019

[ACCEDI](#) | [ISCRIVITI](#)

Italia-Mondo » Benessere

Ipertensione arteriosa: venerdì 17 e sabato 18 controlli gratuiti e consulenze in tutta Italia



Detta anche killer silenzioso, l'ipertensione è un fattore di rischio per patologie cardiovascolari e cerebrali dall'ictus alle demenze vascolari e neurodegenerative

Nicla Panciera

16 MAGGIO 2019



Venerdì 17 maggio 2019 si celebra la quindicesima giornata mondiale contro l'ipertensione arteriosa promossa nel nostro paese dalla Società Italiana dell'Ipertensione Arteriosa (SIIA) che partecipa alla campagna Mondiale di Sensibilizzazione, voluta dalla World Hypertension League.

Nella maggioranza dei casi l'ipertensione arteriosa non dà disturbi e spesso i sintomi si presentano solo dopo molti anni, quando l'ipertensione ha già provocato danni all'organismo. Detta anche killer silenzioso, l'ipertensione arteriosa è un fattore di rischio per patologie cardiovascolari e cerebrali, che sono la prima causa di morte nel mondo occidentale, dall'ictus alle demenze vascolari e anche neurodegenerative. Nei soggetti ipertesi c'è infatti un maggiore rischio di essere affetti da ictus cerebrale, infarto e scompenso cardiaco, insufficienza renale, per non

Aste Giudiziarie



Terreni MO - 78891



Appartamenti Via Nuova Molza n.6 - 26600

Istituto Vendite Giudiziarie di Modena



Necrologie

Renzo Medici

Modena, 15 maggio 2019



Gianluigi Varini

Carpi, 15 maggio 2019



Sergio Righetti

Modena, 11 maggio 2019



Anna Salerno

Modena, 12 maggio 2019



Giuseppe Molinari

Nonantola, 14 maggio 2019



parlare della perdita di memoria e di demenza con l'avanzare dell'età. Il rischio è costituito da una situazione di cronicità, cioè valori elevati in modo continuativo e da non singoli episodi di crisi. Da evitare anche continui sbalzi pressori che portano a microdanni vascolari. Per spiegare come tenere sotto controllo questo valore, **venerdì 17 maggio i centri per l'ipertensione apriranno le porte ai cittadini ([la lista completa è consultabile nel sito della SIIA](#))**

Il giorno successivo, sabato 18 maggio, ritorna l'iniziativa «A cuor leggero», promossa dal Sindacato Nazionale Autonomo Medici Italiani (SNAMI), con il contributo di Menarini. Durante la Giornata i punti «Medico Amico Day» saranno aperti dalle 9 alle 19 e allestiti nei centri commerciali di Caserta, Cuneo, Frosinone, Gorizia, Matera, Modena, Palermo, Pesaro, Terni, Torino, Treviso, Bari ([la lista completa nel sito dell'iniziativa](#)). Oltre alla misurazione della pressione, nei punti «Medico Amico Day» verrà fatto un check-up del carrello per aiutare i consumatori a capire come e che cosa cambiare delle proprie abitudini alimentari per ridurre la pressione arteriosa e mettere al sicuro cuore e vasi. Chi è rischio o già iperteso, infatti, dovrebbe evitare alcuni cibi, come tutti i prodotti ad alto contenuto di sale (insaccati, cibi industriali, prodotti in salamoia, alimenti conservati sotto sale) o troppo ricchi di zuccheri e i condimenti in eccesso: meglio dare sapore con le spezie. Vanno limitati vino, caffè e tè ma anche carni rosse, formaggi e prodotti pronti da forno.

Tag

Benessere-Dovete-Sapere

Cerca fra le necrologie

PUBBLICA UN NECROLOGIO

Annunci

CASE MOTORI LAVORO **ASTE**



Appartamenti Correzzana Ettore Majorana



Vigonovo

[Trova tutte le aste giudiziarie](#)



Redazione | Scriveteci | Rss/XML | Pubblicità | Privacy

GED NEWS NETWORK

Via Ernesto Lugaro n. 15 - 00126 Torino - P.I. 01578251009 - Società soggetta all'attività di direzione e coordinamento di GEDI Gruppo Editoriale S.p.A.

I diritti delle immagini e dei testi sono riservati. È espressamente vietata la loro riproduzione con qualsiasi mezzo e l'adattamento totale o parziale.

Su questo sito utilizziamo cookie tecnici e, previo tuo consenso, cookie di profilazione, nostri e di terze parti, per proporti pubblicità in linea con le tue preferenze. Se vuoi saperne di più o prestare il consenso solo ad alcuni utilizzi [clicca qui](#). Cliccando in un punto qualsiasi dello schermo, effettuando un'azione di scroll o chiudendo questo banner, invece, presti il consenso all'uso di tutti i cookie

[HOME](#) | [CRONACA](#) | [SPORT](#) | [TEMPO LIBERO](#) | [ITALIA MONDO](#) | [DOSSIER](#) v | [NORDEST ECONOMIA](#) | [FOTO](#) | [VIDEO](#) | [ANNUNCI](#) v | [PRIMA](#) v

[f](#) [t](#) METEO: +13°C 🌤

AGGIORNATO ALLE 10:11:14 - 16 MAGGIO 2019

[ACCEDI](#) | [ISCRIVITI](#)

IL PICCOLO

Noi

EVENTI

NEWSLETTER

LEGGI IL QUOTIDIANO

SCOPRI DI PIÙ

Italia-Mondo » Benessere

Ipertensione arteriosa: venerdì 17 e sabato 18 controlli gratuiti e consulenze in tutta Italia



Detta anche killer silenzioso, l'ipertensione è un fattore di rischio per patologie cardiovascolari e cerebrali dall'ictus alle demenze vascolari e neurodegenerative

Nicla Panciera

16 MAGGIO 2019



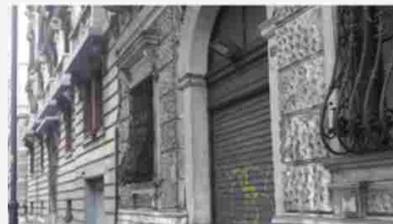
Venerdì 17 maggio 2019 si celebra la quindicesima giornata mondiale contro l'ipertensione arteriosa promossa nel nostro paese dalla Società Italiana dell'Ipertensione Arteriosa (SIIA) che partecipa alla campagna Mondiale di Sensibilizzazione, voluta dalla World Hypertension League.

Nella maggioranza dei casi l'ipertensione arteriosa non dà disturbi e spesso i sintomi si presentano solo dopo molti anni, quando l'ipertensione ha già provocato danni all'organismo. Detta anche killer silenzioso, l'ipertensione arteriosa è un fattore di rischio per patologie cardiovascolari e cerebrali, che sono la prima causa di morte nel mondo occidentale, dall'ictus alle demenze vascolari e anche neurodegenerative. Nei soggetti ipertesi c'è infatti un maggiore rischio di essere affetti da ictus cerebrale, infarto e scompenso cardiaco, insufficienza renale, per non parlare della perdita di memoria e di demenza con l'avanzare dell'età. Il rischio è costituito da una situazione di cronicità, cioè valori elevati in modo continuativo e da non singoli episodi di crisi. Da evitare anche continui sbalzi pressori che portano a microdanni vascolari. Per spiegare come tenere sotto controllo questo valore, **venerdì 17 maggio i centri per l'ipertensione apriranno le porte ai cittadini (la lista completa è consultabile nel sito della SIIA)**

Il giorno successivo, sabato 18 maggio, ritorna l'iniziativa «A cuor leggero»,



Aste Giudiziarie



Trieste viale Miramare 23 - 113063



Appartamenti Gorizia Brigata Re - 57198

Tribunale di Trieste
 Tribunale di Gorizia



Necrologie

Nino Iacoviello

Trieste, 11 maggio 2019



Annamaria Finocchiaro

Trieste, 12 maggio 2019



Rasmini Elena

Trieste, 15 maggio 2019



Domenica Maltese

Trieste, 13 maggio 2019



Giovanna Mantoan

Trieste, 11 maggio 2019



Cerca fra le necrologie

PUBBLICA UN NECROLOGIO

promossa dal Sindacato Nazionale Autonomo Medici Italiani (SNAMI), con il contributo di Menarini. Durante la Giornata i punti «Medico Amico Day» saranno aperti dalle 9 alle 19 e allestiti nei centri commerciali di Caserta, Cuneo, Frosinone, Gorizia, Matera, Modena, Palermo, Pesaro, Terni, Torino, Treviso, Bari (**la lista completa nel sito dell'iniziativa**). Oltre alla misurazione della pressione, nei punti «Medico Amico Day» verrà fatto un check-up del carrello per aiutare i consumatori a capire come e che cosa cambiare delle proprie abitudini alimentari per ridurre la pressione arteriosa e mettere al sicuro cuore e vasi. Chi è rischio o già iperteso, infatti, dovrebbe evitare alcuni cibi, come tutti i prodotti ad alto contenuto di sale (insaccati, cibi industriali, prodotti in salamoia, alimenti conservati sotto sale) o troppo ricchi di zuccheri e i condimenti in eccesso: meglio dare sapore con le spezie. Vanno limitati vino, caffè e tè ma anche carni rosse, formaggi e prodotti pronti da forno.

Tag

Benessere-Dovete-Sapere

Annunci

CASE MOTORI LAVORO **ASTE**



Sovico Manzoni 205 mq,



Appartamenti Dolzago Al Mulino di Cogaredo

[Trova tutte le aste giudiziarie](#)



GEDI NEWS NETWORK

Redazione | Scriveteci | Rss/XML | Pubblicità | Privacy

Via Ernesto Lugaro n. 15 - 00126 Torino - P.I. 01578251009 - Società soggetta all'attività di direzione e coordinamento di GEDI Gruppo Editoriale S.p.A.

I diritti delle immagini e dei testi sono riservati. È espressamente vietata la loro riproduzione con qualsiasi mezzo e l'adattamento totale o parziale.

LADYBLITZ

Home ▾ Chi siamo Moda ▾ Bellezza Gossip Celebrity Cultura ▾ Cucina ▾ Salute ▾

Casa

SALUTE

SEGUICI:



CERCA SU LADYBLITZ

🔍 Scrivi e premi Invio

LE ULTIME PHOTOGALLERY

Pressione alta, la regola delle 3 C per prevenirla e

curarla

PUBBLICATO IL PUBBLICATO 16 MAGGIO 2019 · AGGIORNATO 16 MAGGIO 2019

ROMA – La **pressione alta** è un fattore di rischio da non sottovalutare in quanto può portare a malattie cardiovascolari anche gravi come infarto o ictus. Per

questo, è importante individuarla e curarla, così da prevenire i danni che l'ipertensione può provocare. In occasione della Giornata Mondiale della Lotta contro l'ipertensione, sabato 18 maggio torna la quinta edizione di Medico Amico Day con l'iniziativa 'A cuor leggero', promossa dal Sindacato Nazionale Autonomo Medici Italiani (Snam), con il contributo di Menarini. Nei maggiori centri commerciali di 12 città italiane, tutti i cittadini potranno infatti sottoporsi gratuitamente alla misura della pressione arteriosa e ad un controllo del carrello della spesa, ricevendo consigli per ridurre il rischio di ipertensione fin dalla dieta.

Sotto la lente, dunque, anche gli **acquisti al supermercato**: la cura dell'ipertensione, avvertono gli esperti, passa infatti dalle **'tre C'** di Controlli regolari, Camminate per fare il giusto movimento ma anche Carrello di cibi sani, per una **dieta salva-arterie**. Una dieta

"Vengo prima io":
questionario sul piacere
femminile che diventerà un
libro

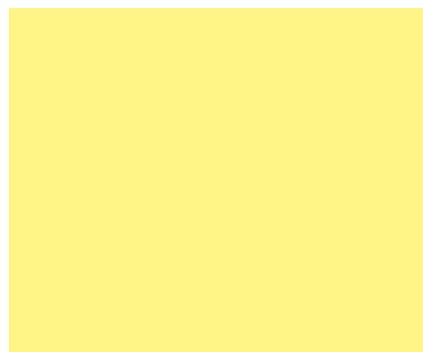
Sesso e salute: 5 luoghi che
incidono di più sull'intimità



Scopri **Quixa**, assicurazioni
auto e moto a un prezzo
conveniente e la sicurezza de
Gruppo Axa.

povera di sale è indispensabile per tenere alla larga la pressione alta, che non dà sintomi eclatanti ma aumenta molto il rischio di infarto e ictus e riguarda ben 16 milioni di italiani. Sabato 18 maggio, dunque, ogni cittadino recandosi nei maggiori centri commerciali di 12 città, potrà sottoporsi gratuitamente al controllo della pressione arteriosa, inoltre i medici volontari di Snamì controlleranno il carrello della spesa, per capire se l'alimentazione abituale sia o meno adeguata. Durante la Giornata i punti 'Medico Amico Day' saranno aperti dalle 9 alle 19 e allestiti nei centri commerciali di Caserta, Cuneo, Frosinone, Gorizia, Matera, Modena, Palermo, Pesaro, Terni, Torino, Treviso, Bari.

I dati raccolti durante il Medico Amico Day 2019 confluiranno in forma anonima in un Libro Bianco sull'ipertensione, che sarà presentato e distribuito al prossimo Congresso Nazionale Snamì a ottobre 2019.



"Circa il 33% degli uomini e il 31% delle donne ha valori di pressione che superano i 90/140 mmHg, la soglia oltre cui cuore e vasi sono in pericolo – afferma Angelo Testa, Presidente Snamì -. Purtroppo molti sono ipertesi senza saperlo: i dati raccolti in una precedente edizione dell'iniziativa su 1800 persone confermano che un italiano su tre è iperteso ma sottolineano che il 14% non sa di esserlo. Un grosso problema, perché l'ipertensione è il fattore di rischio per morte o invalidità grave più importante, al punto da aver superato la pericolosità di

fumo di tabacco e inquinamento atmosferico. Chi soffre di ipertensione infatti è molto più esposto a ictus, infarti, coronaropatie, insufficienza renale e arteriosclerosi. L'ipertensione è asintomatica, così si diagnostica di rado e spesso si scopre proprio durante un ricovero ospedaliero per eventi cardiaci traumatici".

Peraltro, lo stile di vita degli italiani non protegge dalla pressione alta, anzi: il 62% degli ipertesi non fa alcuna attività fisica e l'82% ha una circonferenza vita superiore alla soglia di sicurezza per le patologie metaboliche e cardiovascolari, indice di un peso elevato e un'alimentazione scorretta. "La scelta di un centro commerciale nasce anche dal desiderio di far sì che il controllo avvenga in un'atmosfera rilassata e senza stress che evita anche l'influenza emotiva di un ambiente clinico al quale magari una persona potrebbe essere sensibile, manifestando una pressione più elevata di quella reale, la cosiddetta 'ipertensione da camice bianco'", conclude Testa.

Il carrello della spesa anti-ipertensione: chi soffre di pressione alta o è a rischio di svilupparla può suddividere i cibi in tre macro-categorie da eliminare dal carrello, acquistare con moderazione o di cui fare scorta a volontà.

I cibi da evitare: tutti i prodotti ad alto contenuto di sale (insaccati, cibi industriali, prodotti in salamoia, alimenti conservati sotto sale) o troppo ricchi di zuccheri. Da evitare anche i condimenti in eccesso: meglio dare sapore con le spezie.

I cibi da limitare: vino, caffè e tè ma anche carni rosse, formaggi e prodotti pronti da forno.

I cibi anti-ipertensione: il carrello può essere riempito di frutta, verdura, legumi, carni bianche e pesce. Essenziale anche bere a sufficienza, almeno 1,5 litri al giorno di acqua

preferibilmente oligominerale.

Etichette: pressione alta

ARTICOLO PRECEDENTE



Diabete, cibi da evitare a colazione

POTREBBERO INTERESSARTI ANCHE...

Tumore al seno,
previenilo con il tè
oolong

13 FEBBRAIO 2019

Correre in
gravidanza si può:
9 consigli per farlo
in sicurezza

19 APRILE 2017

Cibo spazzatura
come il diabete:
può danneggiare i
reni

10 MAGGIO 2016

refresh

PAGINE

– Chi siamo

– Privacy Policy

IAS Integral
Ad Science

Brand Safe

Viewability

Ad Fraud Certificate

Fake news free

Impatto ADV

SYSTEM 24

Scopri di più



Su questo sito utilizziamo cookie tecnici e, previo tuo consenso, cookie di profilazione, nostri e di terze parti, per proporti pubblicità in linea con le tue preferenze. Se vuoi saperne di più o prestare il consenso solo ad alcuni utilizzi [clicca qui](#). Cliccando in un punto qualsiasi dello schermo, effettuando un'azione di scroll o chiudendo questo banner, invece, presti il consenso all'uso di tutti i cookie

[HOME](#) | [CRONACA](#) | [SPORT](#) | [TEMPO LIBERO](#) | [ITALIA MONDO](#) | [DOSSIER](#) v | [FOTO](#) | [VIDEO](#) | [ANNUNCI](#) v | [PRIMA](#)

f  METEO: +11°C 

AGGIORNATO ALLE 10:45:06 - 16 MAGGIO 2019

[ACCEDI](#) | [ISCRIVITI](#)

Italia-Mondo » Benessere

Ipertensione arteriosa: venerdì 17 e sabato 18 controlli gratuiti e consulenze in tutta Italia



Detta anche killer silenzioso, l'ipertensione è un fattore di rischio per patologie cardiovascolari e cerebrali dall'ictus alle demenze vascolari e neurodegenerative

Nicla Panciera

16 MAGGIO 2019



Venerdì 17 maggio 2019 si celebra la quindicesima giornata mondiale contro l'ipertensione arteriosa promossa nel nostro paese dalla Società Italiana dell'Ipertensione Arteriosa (SIIA) che partecipa alla campagna Mondiale di Sensibilizzazione, voluta dalla World Hypertension League.

Nella maggioranza dei casi l'ipertensione arteriosa non dà disturbi e spesso i sintomi si presentano solo dopo molti anni, quando l'ipertensione ha già provocato danni all'organismo. Detta anche killer silenzioso, l'ipertensione arteriosa è un fattore di rischio per patologie cardiovascolari e cerebrali, che sono la prima causa di morte nel mondo occidentale, dall'ictus alle demenze vascolari e anche neurodegenerative. Nei soggetti ipertesi c'è infatti un maggiore rischio di essere affetti da ictus cerebrale, infarto e scompenso cardiaco, insufficienza renale, per non parlare della perdita di memoria e di demenza con l'avanzare dell'età. Il rischio è

Aste Giudiziarie



Appartamenti San Giorgio di Lomellina Marconi - 79000



Appartamenti Cilavegna Roma - 24000

Tribunali di Pavia, Vigevano e Voghera

Necrologie

Anna Dallavalle

Pavia, 14 maggio 2019



Giovanni Abba

Pavia, 16 maggio 2019



Livio Cazzani

Albuzzano, 15 maggio 2019



Olimpia De Lama Ferretti

Pavia, 15 maggio 2019



De Lama Ferretti Olimpia

San Martino Siccomario, 15 maggio 2019



costituito da una situazione di cronicità, cioè valori elevati in modo continuativo e da non singoli episodi di crisi. Da evitare anche continui sbalzi pressori che portano a microdanni vascolari. Per spiegare come tenere sotto controllo questo valore, **venerdì 17 maggio i centri per l'ipertensione apriranno le porte ai cittadini** ([la lista completa è consultabile nel sito della SIIA](#))

Il giorno successivo, sabato 18 maggio, ritorna l'iniziativa «A cuor leggero», promossa dal Sindacato Nazionale Autonomo Medici Italiani (SNAMI), con il contributo di Menarini. Durante la Giornata i punti «Medico Amico Day» saranno aperti dalle 9 alle 19 e allestiti nei centri commerciali di Caserta, Cuneo, Frosinone, Gorizia, Matera, Modena, Palermo, Pesaro, Terni, Torino, Treviso, Bari ([la lista completa nel sito dell'iniziativa](#)). Oltre alla misurazione della pressione, nei punti «Medico Amico Day» verrà fatto un check-up del carrello per aiutare i consumatori a capire come e che cosa cambiare delle proprie abitudini alimentari per ridurre la pressione arteriosa e mettere al sicuro cuore e vasi. Chi è rischio o già iperteso, infatti, dovrebbe evitare alcuni cibi, come tutti i prodotti ad alto contenuto di sale (insaccati, cibi industriali, prodotti in salamoia, alimenti conservati sotto sale) o troppo ricchi di zuccheri e i condimenti in eccesso: meglio dare sapore con le spezie. Vanno limitati vino, caffè e tè ma anche carni rosse, formaggi e prodotti pronti da forno.

Tag

Benessere-Dovete-Sapere

Cerca fra le necrologie

PUBBLICA UN NECROLOGIO

Annunci

CASE

MOTORI

LAVORO

ASTE



Spormaggiore Cava di Pietra, Via Fontanelle



Cavour 492 mq,

[Trova tutte le aste giudiziarie](#)

Con il controllo vocale di Sky Q basta la tua voce.
Scopri tutto quello che puoi fare con Sky Q.

LA STAMPA DOVETE SAPERE CHE

SEGUICI SU    ACCEDI   SEZIONICerca... **QUESTE BELLE STORIE LE TROVI SU ENIDAY.COM**

SCOPRILE CON NOI



Scende del 30% il prezzo delle sigarette senza fumo distribuite da BAT

Ritirati due integratori a base di curcuma collegati a casi di epatite acuta

Regala alla mamma l'azalea: così sostieni la ricerca

ObeCity: un roadshow e una guida contro l'obesità

"Io per lei": cuori di biscotto per aiutare la ricerca sulle malattie rare

Ipertensione arteriosa: venerdì 17 e sabato 18 controlli gratuiti e consulenze in tutta Italia

Detta anche killer silenzioso, l'ipertensione è un fattore di rischio per patologie cardiovascolari e cerebrali dall'ictus alle demenze vascolari e neurodegenerative



CONDIVIDI



NICLA PANCIERA

SCOPRI TUTTOSALUTE



Publicato il 16/05/2019
Ultima modifica il 16/05/2019 alle ore 10:47

Venerdì 17 maggio 2019 si celebra la quindicesima giornata mondiale contro l'ipertensione arteriosa promossa nel nostro paese dalla Società Italiana dell'Ipertensione Arteriosa (SIIA) che partecipa alla campagna Mondiale di Sensibilizzazione, voluta dalla World Hypertension League.

Nella maggioranza dei casi l'ipertensione arteriosa non dà disturbi e spesso i sintomi si presentano solo dopo molti anni, quando l'ipertensione ha già provocato danni all'organismo. Detta anche killer silenzioso, l'ipertensione



VIDEO CONSIGLIATI



Massima Sicurezza e Centrale Operativa H24. Controllo da Smartphone. Promo -400€. Preventivo gratuito

Antifurto Verisure



arteriosa è un fattore di rischio per patologie cardiovascolari e cerebrali, che sono la prima causa di morte nel mondo occidentale, dall'ictus alle demenze vascolari e anche neurodegenerative. Nei soggetti ipertesi c'è infatti un maggiore rischio di essere affetti da ictus cerebrale, infarto e scompenso cardiaco, insufficienza renale, per non parlare della perdita di memoria e di demenza con l'avanzare dell'età. Il rischio è costituito da una situazione di cronicità, cioè valori elevati in modo continuativo e da non singoli episodi di crisi. Da evitare anche continui sbalzi pressori che portano a microdanni vascolari. Per spiegare come tenere sotto controllo questo valore, **venerdì 17 maggio i centri per l'ipertensione apriranno le porte ai cittadini** (la lista completa è consultabile nel sito della SIIA)

Inizia la giornata con la **Cucina de La Stampa**, la newsletter di Maurizio Molinari

Il giorno successivo, sabato 18 maggio, ritorna l'iniziativa «A cuor leggero», promossa dal Sindacato Nazionale Autonomo Medici Italiani (SNAMI), con il contributo di Menarini. Durante la Giornata i punti «Medico Amico Day» saranno aperti dalle 9 alle 19 e allestiti nei centri commerciali di Caserta, Cuneo, Frosinone, Gorizia, Matera, Modena, Palermo, Pesaro, Terni, Torino, Treviso, Bari (la lista completa nel sito dell'iniziativa). Oltre alla misurazione della pressione, nei punti «Medico Amico Day» verrà fatto un check-up del carrello per aiutare i consumatori a capire come e che cosa cambiare delle proprie abitudini alimentari per ridurre la pressione arteriosa e mettere al sicuro cuore e vasi. Chi è rischio o già iperteso, infatti, dovrebbe evitare alcuni cibi, come tutti i prodotti ad alto contenuto di sale (insaccati, cibi industriali, prodotti in salamoia, alimenti conservati sotto sale) o troppo ricchi di zuccheri e i condimenti in eccesso: meglio dare sapore con le spezie. Vanno limitati vino, caffè e tè ma anche carni rosse, formaggi e prodotti pronti da forno.

© BY NC ND ALCUNI DIRITTI RISERVATI

Il cane non vuole fare il bagno e si finge morto. Una recita da Oscar



Le 8 attrici più belle che ti hanno fatto credere fossero brutte

momento.it



Monte Bianco, il crollo sulla Tour Ronde ripreso da una guida

Contenuti Sponsorizzati da Taboola

immobiliare.it
La tua prossima casa **CERCA**

Sponsorizzato



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

In evidenza Ferrovie-Sud-Est - Ryanair - ILVA



NOINOTIZIE.

"Disapprovo quello che dici, ma difenderò fino alla morte il tuo diritto a dirlo." (Voltaire)



Edizioni locali Attualità Cronaca Cultura Politica Sport **20** Articoli più commentati Cerca nel sito...

**NUOVA COSTRUZIONE IN COOPERATIVA
 ZONA RISTORANTE MONTETULLO**

Appartamento in classe energetica A+++ di 101 mq copribile con autoriscaldamento, cuneo termico, arredi con tendi vetri, impianto di riscaldamento a pavimento, composto da ampio salotto, cucina abitabile, due camere da letto, bagno, ripostiglio, ampio porticato, balcone, giardino al piano terra, box auto carterata, posto auto scoperto.

Per informazioni: 3284052531 - 0804309125
 Via Trento, 103 - Martina Franca



Flashnews: 15 maggio 2019 **Gattino messo in una busta dell'immondizia, salvato dagli operatori Monteco**
 Stava per finire nel mezzo compattatore. Azienda salentina a chi fa queste nefandezze: vergognatevi

Dungeon Fighter Online

Download for free. Available on Steam. Neople Inc.

OPEN

Bari: sabato controllo della pressione ai clienti (che lo vorranno) del centro commerciale

Alimentazione, il carrello della spesa anti ipertensione

16 maggio 2019 | Rubrica: [Archivio](#), [Attualità](#), [Comunicati](#), [Cronaca](#) Tag: [Bari](#)



Di seguito un comunicato diffuso dagli organizzatori:

Il carrello è una 'spia' delle abitudini alimentari e passarlo al setaccio può aiutare a combattere una delle minacce per la salute più diffuse nel nostro Paese, la pressione alta. Una dieta povera di sale è infatti indispensabile per tenere alla larga l'ipertensione. Che non si vede, non si sente, non dà sintomi eclatanti ma è un problema serio, perché aumenta moltissimo il rischio di infarto e ictus e riguarda ben 1.100.000 persone in tutta la regione. Così per sensibilizzare la popolazione sull'importanza di mantenere nei limiti la pressione arteriosa SNAMI promuove l'iniziativa A cuor leggero - Patologie cardiovascolari e ipertensione: una relazione pericolosa, interamente dedicata all'ipertensione. Sabato 18 maggio al Centro Commerciale Mongolfiera Bari Pasteur in Via Pasteur, dalle 9 alle 19 ogni cittadino potrà sottoporsi gratuitamente al controllo della pressione arteriosa; i medici volontari di SNAMI e 4S (Società Scientifica SNAMI per la Salute), e il contributo di Menarini, inoltre, passeranno ai raggi X il carrello della spesa, per capire se l'alimentazione consueta sia o meno adeguata e fornire consigli sulla dieta "salvacuore".

leggero - Patologie cardiovascolari e ipertensione: una relazione pericolosa, interamente dedicata all'ipertensione. Sabato 18 maggio al Centro Commerciale Mongolfiera Bari Pasteur in Via Pasteur, dalle 9 alle 19 ogni cittadino potrà sottoporsi gratuitamente al controllo della pressione arteriosa; i medici volontari di SNAMI e 4S (Società Scientifica SNAMI per la Salute), e il contributo di Menarini, inoltre, passeranno ai raggi X il carrello della spesa, per capire se l'alimentazione consueta sia o meno adeguata e fornire consigli sulla dieta "salvacuore".

"Circa il 33% degli uomini e il 31% delle donne ha valori di pressione che superano i



90/140 mmHg, la soglia oltre cui cuore e vasi sono in pericolo – afferma Giovanni Sportelli, Coordinatore Regionale Progetto SNAMI. Purtroppo molti sono ipertesi senza saperlo: un grosso problema perché l'ipertensione è il fattore di rischio per morte o invalidità grave più importante, al punto da aver superato la pericolosità di fumo di tabacco e inquinamento atmosferico. Chi soffre di ipertensione infatti, a causa dello sforzo profuso dal cuore per permettere al sangue di circolare in tutto il corpo, è molto più esposto a ictus, infarti, coronaropatie, insufficienza renale e arteriosclerosi. L'ipertensione è asintomatica, così si diagnostica di rado e spesso si scopre proprio durante un ricovero ospedaliero per eventi cardiaci traumatici”.

Peraltro stando ai dati raccolti da SNAMI due anni fa in un'analoga iniziativa lo stile di vita dei pugliesi non protegge dalla pressione alta, anzi: il 62% degli ipertesi non fa alcuna attività fisica e l'82% ha una circonferenza vita superiore alla soglia di sicurezza per le patologie metaboliche e cardiovascolari, indice di un peso elevato e un'alimentazione scorretta. Per di più il 30% di chi si cura per la pressione alta non riesce a tenere sotto controllo i valori, mentre il 35% ha una patologia concomitante che può ulteriormente aumentare il rischio di conseguenze gravi: cardiopatia ischemica, ictus, infarto del miocardio, aritmie sono solo alcuni esempi delle patologie cardiovascolari che possono convivere con l'ipertensione: “Una diagnosi precoce, un adeguato follow-up e un buon controllo farmacologico sono fondamentali perché la patologia cardiovascolare sottostante non peggiori – riprende Sportelli – Per combattere la pressione alta bisogna seguire alla lettera la terapia delle ‘tre C’: Controlli regolari della pressione, Camminate per fare il giusto movimento e un Carrello della spesa fatto di cibi sani, per una dieta povera di sale che aiuti ad abbassare la pressione. Ecco perché l'iniziativa del Medico Amico Day arriva in centri commerciali e ipermercati: un check-up del carrello aiuterà a capire come e che cosa cambiare delle proprie abitudini alimentari per ridurre la pressione arteriosa. La scelta di un centro commerciale nasce anche dal desiderio di far sì che il controllo avvenga in un'atmosfera rilassata e senza stress: basta passare nell'area di Medico Amico per imparare come prevenire e combattere la pressione alta e per un controllo dei valori semplice e veloce, che evita anche l'influenza emotiva di un ambiente clinico al quale magari una persona potrebbe essere sensibile, manifestando una pressione più elevata di quella reale, la cosiddetta ‘ipertensione da camice bianco’” conclude l'esperto

Il carrello anti-ipertensione

Chi soffre di pressione alta o è a rischio di svilupparla può suddividere i cibi in tre macro-categorie da eliminare dal carrello, acquistare con moderazione o di cui fare scorta a volontà.

I cibi da evitare: tutti i prodotti ad alto contenuto di sale (insaccati, cibi industriali, prodotti in salamoia, alimenti conservati sotto sale) o troppo ricchi di zuccheri. Da evitare anche i condimenti in eccesso: meglio dare sapore con le spezie.

I cibi da limitare: vino, caffè e tè ma anche carni rosse, formaggi e prodotti pronti da forno.

I cibi anti-ipertensione: il carrello può essere riempito di frutta, verdura, legumi, carni bianche e pesce. Essenziale anche bere a sufficienza, almeno 1,5 litri al giorno di acqua preferibilmente oligominerale.

26 MAGGIO 2019
SALVATORE CAMPANELLI
AL CONSIGLIO COMUNALE DI BARI

INSIEME PER BARI
CON DECARO SIRACUSA

www.salvatorecampanelli.it

SUPER BAR
CARRIERO
dal 1957

IL PANZEROTTO DIRETTAMENTE
A CASA TUA!!!
CHIAMA AL 3755049539

Ordine minimo € 9,00 più costo consegna €2,00
dal lunedì ai venerdì dalle 18.30 alle 21.30
sabato e domenica dalle 18.30 alle 22.30 - mercoledì chiuso

supporters' trust
taranto

TARANTO INQUINATA. NO INOTIZIE.

Manifattura Italiana

il più grande assortimento di camicie e maglieria
MARTINA FRANCA via Davide Carriero, 33-35

SALDATURA METALLI
Lavorazioni
alluminio e inox
www.saldaturatig.it
MARTINA FRANCA

ELECTRONIC TIME®
OVUNQUE AL SICURO

SUPER BAR
CARRIERO
dal 1957
MARTINA FRANCA

Su questo sito utilizziamo cookie tecnici e, previo tuo consenso, cookie di profilazione, nostri e di terze parti, per proporti pubblicità in linea con le tue preferenze. Se vuoi saperne di più o prestare il consenso solo ad alcuni utilizzi [clicca qui](#). Cliccando in un punto qualsiasi dello schermo, effettuando un'azione di scroll o chiudendo questo banner, invece, presti il consenso all'uso di tutti i cookie

[HOME](#) | [CRONACA](#) | [SPORT](#) | [TEMPO LIBERO](#) | [VENETO](#) | [ITALIA MONDO](#) | [DOSSIER](#) ▾ | [NORDEST ECONOMIA](#) | [FOTO](#) | [VIDEO](#) | [ANNUNCI](#) ▾ | [PRIMA](#)

[f](#) [t](#) METEO: +13°C 

AGGIORNATO ALLE 17:05:49 - 15 MAGGIO 2019

[ACCEDI](#) | [ISCRIVITI](#)

Italia-Mondo » Benessere

Ipertensione arteriosa: venerdì 17 e sabato 18 controlli gratuiti e consulenze in tutta Italia



Detta anche killer silenzioso, l'ipertensione è un fattore di rischio per patologie cardiovascolari e cerebrali dall'ictus alle demenze vascolari e neurodegenerative

Nicla Panciera

16 MAGGIO 2019



Venerdì 17 maggio 2019 si celebra la quindicesima giornata mondiale contro l'ipertensione arteriosa promossa nel nostro paese dalla Società Italiana dell'Ipertensione Arteriosa (SIIA) che partecipa alla campagna Mondiale di Sensibilizzazione, voluta dalla World Hypertension League.

Nella maggioranza dei casi l'ipertensione arteriosa non dà disturbi e spesso i sintomi si presentano solo dopo molti anni, quando l'ipertensione ha già provocato danni all'organismo. Detta anche killer silenzioso, l'ipertensione arteriosa è un fattore di rischio per patologie cardiovascolari e cerebrali, che sono la prima causa di morte nel mondo occidentale, dall'ictus alle demenze vascolari e anche neurodegenerative. Nei soggetti ipertesi c'è infatti un maggiore rischio di essere affetti da ictus cerebrale, infarto e scompenso cardiaco, insufficienza renale, per non parlare della perdita di memoria e di demenza con l'avanzare dell'età. Il rischio è costituito da una situazione di cronicità, cioè valori elevati in modo continuativo e da non singoli episodi di crisi. Da evitare anche continui sbalzi pressori che portano a microdanni vascolari. Per spiegare come tenere sotto controllo questo valore, venerdì 17 maggio i centri per l'ipertensione apriranno le porte ai cittadini ([la lista](#)



Aste Giudiziarie



Terreni Campolongo Maggiore VE - 178000



Cavarzere Località Ribasso 10 77 mq, - 75044

Tribunale di Venezia

Necrologie

Rigamonti Gianluigi

Mestre, 10 maggio 2019



Remo Smitti

San dona' di piave, 02 maggio 2019



Guido Cazzavillan

Venezia, 27 aprile 2019



Andrea Castelli

Marcon, 23 aprile 2019



Guido Cazzavillan

Venezia, 26 aprile 2019



completa è consultabile nel sito della SIIA)

Il giorno successivo, sabato 18 maggio, ritorna l'iniziativa «A cuor leggero», promossa dal Sindacato Nazionale Autonomo Medici Italiani (SNAMI), con il contributo di Menarini. Durante la Giornata i punti «Medico Amico Day» saranno aperti dalle 9 alle 19 e allestiti nei centri commerciali di Caserta, Cuneo, Frosinone, Gorizia, Matera, Modena, Palermo, Pesaro, Terni, Torino, Treviso, Bari (**la lista completa nel sito dell'iniziativa**). Oltre alla misurazione della pressione, nei punti «Medico Amico Day» verrà fatto un check-up del carrello per aiutare i consumatori a capire come e che cosa cambiare delle proprie abitudini alimentari per ridurre la pressione arteriosa e mettere al sicuro cuore e vasi. Chi è rischio o già iperteso, infatti, dovrebbe evitare alcuni cibi, come tutti i prodotti ad alto contenuto di sale (insaccati, cibi industriali, prodotti in salamoia, alimenti conservati sotto sale) o troppo ricchi di zuccheri e i condimenti in eccesso: meglio dare sapore con le spezie. Vanno limitati vino, caffè e tè ma anche carni rosse, formaggi e prodotti pronti da forno.

Tag

Benessere-Dovete-Sapere

Cerca fra le necrologie

PUBBLICA UN NECROLOGIO

Annunci

CASE MOTORI LAVORO **ASTE**



Appartamenti Sesto San Giovanni Mameli



Appartamenti Cesano Maderno Umberto Maddalena

[Trova tutte le aste giudiziarie](#)

Questo sito utilizza i cookie per assicurarvi una navigazione ottimale!

Privacy

Accetto

Invia un articolo



Canale WhatsApp

Cerca

Live Streaming Team Redazione Archivio WebTV

reportweb.tv



TESTATA GIORNALISTICA ONLINE

Home Page

Salute

Cronaca

Politica

Economia

Cultura

Sport

Vai all'indice [Salute](#) / [Medicina](#)

Marcianise, in programma l'iniziativa "A cuor leggero- Patologie cardiovascolari e ipertensione: una relazione pericolosa"



Marcianise (CE), 13 maggio 2019 - Il carrello è una 'spia' delle abitudini alimentari e passarlo al setaccio può aiutare a combattere una delle minacce per la salute più diffuse nel nostro Paese, la pressione alta. Una dieta povera di sale è infatti indispensabile per tenere alla larga l'ipertensione. Che non si vede, non si sente, non dà sintomi eclatanti ma è un problema serio, perché aumenta moltissimo il rischio di infarto e ictus e riguarda ben 1.550.000 campani. Così, per sensibilizzare la popolazione sull'importanza di mantenere nei limiti la pressione arteriosa, SNAMI promuove, interamente dedicata all'ipertensione. Sabato 18 maggio, al Centro Commerciale Campania di Marcianise (CE) dalle 9 alle 19 ogni cittadino potrà sottoporsi gratuitamente al controllo della pressione arteriosa con i medici volontari di SNAMI e 4S (Società Scientifica SNAMI per la Salute) e il contributo di Menarini.

"Circa il 33% degli uomini e il 31% delle donne ha valori di pressione che superano i 90/140 mmHg, la soglia oltre cui cuore e vasi sono in pericolo - afferma Filippo D'Addio, Coordinatore Regionale Progetto SNAMI. Purtroppo molti sono ipertesi senza saperlo: un grosso problema perché l'ipertensione è il fattore di rischio per morte o invalidità grave più importante, al punto da aver superato la pericolosità di fumo di tabacco e inquinamento atmosferico. Chi soffre di ipertensione infatti, a causa dello sforzo profuso dal cuore per permettere al sangue di circolare in tutto il corpo, è molto più esposto a ictus, infarti, coronaropatie, insufficienza renale e arteriosclerosi. L'ipertensione è asintomatica, così si diagnostica di rado e spesso si scopre proprio durante un ricovero ospedaliero per eventi cardiaci traumatici". Peraltro stando ai dati raccolti da SNAMI due anni fa in un'analoga iniziativa lo stile di vita dei campani non protegge dalla pressione alta, anzi: il 62% degli ipertesi non fa alcuna attività fisica e l'82% ha una circonferenza vita superiore alla soglia di sicurezza per le patologie metaboliche e cardiovascolari, indice di un peso elevato e un'alimentazione scorretta. Per di più il 30% di chi si cura per la pressione alta non riesce a tenere sotto

Cava de' Tirreni, oggi i test per le allergie respiratorie asilo comunale



Tranquilli, senza capricci o pianti, accompagnati dalle spiegazioni della psicologa e dalla mano sicura e garbata del pediatra, hanno avuto inizio i prick test all'Asilo comunale di Cava de'Tirreni, nell'ambito del progetto di ...*continua*

Ordine dei Medici Chirurghi e Odontoiatri di Benevento, Conferenza stampa di presentazione dell'evento "PIAZZA DELLA SALUTE"



Ordine Provinciale Medici Chirurghi e Odontoiatri

L'Ordine dei Medici Chirurghi ed Odontoiatri di Benevento organizza anche quest'anno il sesto appuntamento del progetto di educazione alla salute: "L'Ordine per la Salute". L'iniziativa a tutela del "Bene ...*continua*

Festa della Mamma al Fatebenefratelli di Benevento. Tanti percorsi diagnostico-terapeutici per le donne



L'apertura del Centro di Diagnosi Prenatale è solo la "punta dell'Iceberg" di un progetto di rinnovamento e sviluppo della Ostetricia del "Sacro Cuore di Gesù" Fatebenefratelli di Benevento. Stiamo, ...*continua*

Venerdì 10 Maggio alle ore 19,30 presso la Stazione Marittima di Salerno "Concerto di Lorenzo Hengeller per ALICE"



controllo i valori, mentre il 35% ha una patologia concomitante che può ulteriormente aumentare il rischio di conseguenze gravi: cardiopatia ischemica, ictus, infarto del miocardio, aritmie sono solo alcuni esempi delle patologie cardiovascolari che possono convivere con l'ipertensione: "Una diagnosi precoce, un adeguato follow-up e un buon controllo farmacologico sono fondamentali perché la patologia cardiovascolare sottostante non peggiori - riprende D'Addio - Per combattere la pressione alta bisogna seguire alla lettera la terapia delle 'tre C': Controlli regolari della pressione, Camminate per fare il giusto movimento e un Carrello della spesa fatto di cibi sani, per una dieta povera di sale che aiuti ad abbassare la pressione. Ecco perché l'iniziativa del Medico Amico Day arriva in centri commerciali e ipermercati: un check-up del carrello aiuterà a capire come e che cosa cambiare delle proprie abitudini alimentari per ridurre la pressione arteriosa. La scelta di un centro commerciale nasce anche dal desiderio di far sì che il controllo avvenga in un'atmosfera rilassata e senza stress: basta passare nell'area di Medico Amico per imparare come prevenire e combattere la pressione alta e per un controllo dei valori semplice e veloce, che evita anche l'influenza emotiva di un ambiente clinico al quale magari una persona potrebbe essere sensibile, manifestando una pressione più elevata di quella reale, la cosiddetta 'ipertensione da camice bianco'" conclude l'esperto

Il carrello anti-ipertensione

Chi soffre di pressione alta o è a rischio di svilupparla può suddividere i cibi in tre macro-categorie da eliminare dal carrello, acquistare con moderazione o di cui fare scorta a volontà.

I cibi da evitare: tutti i prodotti ad alto contenuto di sale (insaccati, cibi industriali, prodotti in salamoia, alimenti conservati sotto sale) o troppo ricchi di zuccheri. Da evitare anche i condimenti in eccesso: meglio dare sapore con le spezie.

I cibi da limitare: vino, caffè e tè ma anche carni rosse, formaggi e prodotti pronti da forno.

I cibi anti-ipertensione: il carrello può essere riempito di frutta, verdura, legumi, carni bianche e pesce. Essenziale anche bere a sufficienza, almeno 1,5 litri al giorno di acqua preferibilmente oligominerale.

Ti è piaciuto l'articolo? Vuoi scriverne uno anche tu? [Inizia da qui!](#)



L'Ictus cerebrale è tra le prime tre cause di morte e la prima causa di disabilità nell'adulto, con pesante impatto sociale e devastante impatto familiare. In Europa nel 2015 i costi stimati per la sola assistenza sanitaria diretta ...[continua](#)

Cava de'Tirreni: Asilo comunale di via Carillo, partito il progetto di prevenzione delle malattie allergiche respiratorie ed asma infantile



Tante curiosità da parte di genitori e nonni e tanti luoghi comuni da sfatare ma, soprattutto, insegnare a chi si prende cura dei bambini, a casa come a scuola, a contenere ansia e momenti di panico. Con questo spirito ha avuto inizio ...[continua](#)

CHECK-UP A PRESSIONE E CARRELLO DELLA SPESA. TORNA MEDICO AMICO DAY

Il carrello è una 'spia' delle abitudini alimentari e passarlo al setaccio può aiutare a combattere una delle minacce per la salute più diffuse nel nostro Paese, la pressione alta: una dieta povera di sale è infatti indispensabile per tenere alla larga l'ipertensione. Che non si vede, non si sente, non dà sintomi eclatanti ma è un problema serio, perché aumenta moltissimo il rischio di infarto e ictus e riguarda ben 16 milioni di italiani. Così per sensibilizzare la popolazione sull'importanza di mantenere nei limiti la pressione arteriosa torna la quinta edizione di Medico Amico Day, con l'iniziativa A cuor leggero, interamente dedicata all'ipertensione e promossa da SNAMI e 4S (Società Scientifica SNAMI per la Salute), con il contributo di Menarini.

Sabato 18 maggio ogni cittadino recandosi nei maggiori centri commerciali di 12 città italiane, potrà sottoporsi gratuitamente al controllo della pressione arteriosa, inoltre i medici volontari di SNAMI e 4S, controlleranno il carrello della spesa, per capire se l'alimentazione abituale sia o meno adeguata a tenere alla larga l'ipertensione. Durante la Giornata i punti "Medico Amico Day" saranno aperti dalle 9 alle 19 e allestiti nei centri commerciali di Caserta, Cuneo, Frosinone, Gorizia, Matera, Modena, Palermo, Pesaro, Terni, Torino, Treviso, Bari. I dati raccolti durante il Medico Amico Day 2019 confluiranno in forma anonima in un Libro Bianco sull'ipertensione, che sarà presentato e distribuito al prossimo Congresso Nazionale SNAMI a ottobre 2019.

"Circa il 33% degli uomini e il 31% delle donne ha valori di pressione che superano i 90/140 mmHg, la soglia oltre cui cuore e vasi sono in pericolo - afferma Angelo Testa, Presidente SNAMI - Purtroppo molti sono ipertesi senza saperlo: i dati raccolti da SNAMI in una precedente edizione dell'iniziativa su 1800 persone confermano che un italiano su tre è iperteso ma sottolineano che il 14% non sa di esserlo. Un grosso problema, perché l'ipertensione è il fattore di rischio per morte o invalidità grave più importante, al punto da aver superato la pericolosità di fumo di tabacco e inquinamento atmosferico. Chi soffre di ipertensione infatti, a causa dello sforzo profuso dal cuore per permettere al sangue di circolare in tutto il corpo, è molto più esposto a ictus, infarti, coronaropatie, insufficienza renale e arteriosclerosi. L'ipertensione è asintomatica, così si diagnostica di rado e spesso si scopre proprio durante un ricovero ospedaliero per eventi cardiaci traumatici".

Peraltro stando ai dati raccolti da SNAMI lo stile di vita degli italiani non protegge dalla pressione alta, anzi: il 62% degli ipertesi non fa alcuna attività fisica e l'82% ha una circonferenza vita superiore alla soglia di sicurezza per le patologie metaboliche e cardiovascolari, indice di un peso elevato e un'alimentazione scorretta. Per di più il 30% di chi si cura per la pressione alta non riesce a tenere sotto controllo i valori, mentre il 35% ha una patologia concomitante che può ulteriormente aumentare il rischio di conseguenze gravi: cardiopatia ischemica, ictus, infarto del miocardio, aritmie sono solo alcuni esempi delle patologie cardiovascolari che possono convivere con l'ipertensione.

"Una diagnosi precoce e un buon controllo farmacologico sono fondamentali perché la patologia cardiovascolare sottostante non peggiori - riprende Testa - Per combattere la pressione alta bisogna seguire alla lettera la terapia delle 'tre C': Controlli regolari della pressione, Camminate per fare il giusto movimento e un Carrello della spesa fatto di cibi sani, per una dieta povera di sale che aiuti ad abbassare la pressione. Ecco perché l'iniziativa del Medico Amico Day arriva in centri commerciali e ipermercati: un check-up del carrello aiuterà tutti gli italiani a capire come e che cosa cambiare delle proprie abitudini alimentari per ridurre la pressione arteriosa e mettere al sicuro cuore e vasi".

"La scelta di un centro commerciale nasce anche dal desiderio di far sì che il controllo avvenga in un'atmosfera rilassata e senza stress che evita anche l'influenza emotiva di un ambiente clinico al quale magari una persona potrebbe essere sensibile, manifestando una pressione più elevata di quella reale, la cosiddetta 'ipertensione da camice bianco'

conclude Testa Il carrello anti-ipertensione Chi soffre di pressione alta o è a rischio di svilupparla può suddividere i cibi in tre macro-categorie da eliminare dal carrello, acquistare con moderazione o di cui fare scorta a volontà. I cibi da evitare : tutti i prodotti ad alto contenuto di sale (insaccati, cibi industriali, prodotti in salamoia, alimenti conservati sotto sale) o troppo ricchi di zuccheri. Da evitare anche i condimenti in eccesso: meglio dare sapore con le spezie. I cibi da limitare : vino, caffè e tè ma anche carni rosse, formaggi e prodotti pronti da forno. I cibi anti-ipertensione : il carrello può essere riempito di frutta, verdura, legumi, carni bianche e pesce. Essenziale anche bere a sufficienza, almeno 1,5 litri al giorno di acqua preferibilmente oligominerale.

undefined Facebook Twitter google_plus

[CHECK-UP A PRESSIONE E CARRELLO DELLA SPESA. TORNA MEDICO AMICO DAY]



Salute H24

NOTIZIE IN ANTEPRIMA E SEMPRE GRATIS

« Ricerca clinica indipendente: all'ISS un confronto su criticità e nuovi scenari | Principale

16/05/2019

Check-up a pressione e carrello della spesa. Torna Medico Amico Day



MEDICO AMICO DAY 2019

Il carrello è una 'spia' delle abitudini alimentari e passarlo al setaccio può aiutare a combattere una delle minacce per la salute più diffuse nel nostro Paese, la pressione alta: una dieta povera di sale è infatti indispensabile per tenere alla larga l'ipertensione.

Che non si vede, non si sente, non dà sintomi eclatanti ma è un problema serio, perché aumenta moltissimo il rischio di infarto e ictus e riguarda ben 16 milioni di italiani. Così per sensibilizzare la popolazione sull'importanza di mantenere nei limiti la pressione arteriosa torna la quinta edizione di Medico Amico Day, con l'iniziativa *A cuor leggero*, interamente dedicata all'ipertensione e promossa da SNAMI e 4S (Società Scientifica SNAMI per la Salute), con il contributo di Menarini.

Sabato 18 maggio ogni cittadino recandosi nei maggiori centri commerciali di 12 città italiane, potrà sottoporsi gratuitamente al controllo della pressione arteriosa, inoltre i medici volontari di SNAMI e 4S, controlleranno il carrello della spesa, per capire se l'alimentazione abituale sia o meno adeguata a tenere alla larga l'ipertensione. Durante la Giornata i punti "Medico Amico Day" saranno aperti dalle 9 alle 19 e allestiti nei centri commerciali di **Caserta, Cuneo, Frosinone, Gorizia, Matera, Modena, Palermo, Pesaro, Terni, Torino, Treviso, Bari**. I dati raccolti durante il Medico Amico Day 2019 confluiranno in forma anonima in un Libro Bianco sull'ipertensione, che sarà presentato e distribuito al prossimo Congresso Nazionale SNAMI a ottobre 2019.

CONGRATULAZIONI!
Sei il visitatore numero 1.000.000!
Non è uno scherzo!

FREE NEWSLETTER



Insert your email address in the space. Every morning you will

[Iscriviti a questo sito \(XML\)](#)

Your email address:

[Get email updates](#)

Powered by [FeedBlitz](#)

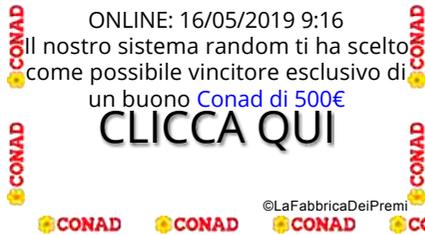
[Subscribe in a reader](#)

ONLINE: 16/05/2019 9:16

Il nostro sistema random ti ha scelto
come possibile vincitore esclusivo di
un buono **Conad di 500€**

CLICCA QUI

©LaFabbricaDeiPremi



“Circa il 33% degli uomini e il 31% delle donne ha valori di pressione che superano i 90/140 mmHg, la soglia oltre cui cuore e vasi sono in pericolo - afferma **Angelo Testa, Presidente SNAMI** - Purtroppo molti sono ipertesi senza saperlo: i dati raccolti da SNAMI in una precedente edizione dell'iniziativa su 1800 persone confermano che un italiano su tre è iperteso ma sottolineano che il 14% non sa di esserlo. Un grosso problema, perché l'ipertensione è il fattore di rischio per morte o invalidità grave più importante, al punto da aver superato la pericolosità di fumo di tabacco e inquinamento atmosferico. Chi soffre di ipertensione infatti, a causa dello sforzo profuso dal cuore per permettere al sangue di circolare in tutto il corpo, è molto più esposto a ictus, infarti, coronaropatie, insufficienza renale e arteriosclerosi. L'ipertensione è asintomatica, così si diagnostica di rado e spesso si scopre proprio durante un ricovero ospedaliero per eventi cardiaci traumatici”.

Peraltro stando ai dati raccolti da SNAMI lo stile di vita degli italiani non protegge dalla pressione alta, anzi: il 62% degli ipertesi non fa alcuna attività fisica e l'82% ha una circonferenza vita superiore alla soglia di sicurezza per le patologie metaboliche e cardiovascolari, indice di un peso elevato e un'alimentazione scorretta. Per di più il 30% di chi si cura per la pressione alta non riesce a tenere sotto controllo i valori, mentre il 35% ha una patologia concomitante che può ulteriormente aumentare il rischio di conseguenze gravi: cardiopatia ischemica, ictus, infarto del miocardio, aritmie sono solo alcuni esempi delle patologie cardiovascolari che possono convivere con l'ipertensione.

“Una diagnosi precoce e un buon controllo farmacologico sono fondamentali perché la patologia cardiovascolare sottostante non peggiori – riprende Testa - Per combattere la pressione alta bisogna seguire alla lettera la terapia delle ‘tre C’: Controlli regolari della pressione, Camminate per fare il giusto movimento e un Carrello della spesa fatto di cibi sani, per una dieta povera di sale che aiuti ad abbassare la pressione. Ecco perché l'iniziativa del Medico Amico Day arriva in centri commerciali e ipermercati: un check-up del carrello aiuterà tutti gli italiani a capire come e che cosa cambiare delle proprie abitudini alimentari per ridurre la pressione arteriosa e mettere al sicuro cuore e vasi”.

“La scelta di un centro commerciale nasce anche dal desiderio di far sì che il controllo avvenga in un'atmosfera rilassata e senza stress che evita anche l'influenza emotiva di un ambiente clinico al quale magari una persona potrebbe essere sensibile, manifestando una pressione più elevata di quella reale, la cosiddetta ‘ipertensione da camice bianco’ conclude Testa

Il carrello anti-ipertensione

Chi soffre di pressione alta o è a rischio di svilupparla può suddividere i cibi in tre macro-categorie da eliminare dal carrello, acquistare con moderazione o di cui fare scorta a volontà.

I cibi da evitare: tutti i prodotti ad alto contenuto di sale (insaccati, cibi industriali, prodotti in salamoia, alimenti conservati sotto sale) o troppo ricchi di zuccheri. Da evitare anche i condimenti in eccesso: meglio dare sapore con le spezie.

I cibi da limitare: vino, caffè e tè ma anche carni rosse, formaggi e prodotti pronti da forno.

I cibi anti-ipertensione: il carrello può essere riempito di frutta, verdura, legumi, carni bianche e pesce. Essenziale anche bere a sufficienza, almeno 1,5 litri al giorno di acqua preferibilmente oligominerale.

Condividi il blog con i
tuoi amici



informativo di tipo medico-scientifico e sanitario ma in alcuni modi intendono sostituirsi al vostro Medico Curante o al Medico Specialista, ai quali bisogna sempre



Telecom Italia

Fibra Modem Fisso Timvision!

Mehr Informationen >

TRG

Tweets by @saluteh24com

saluteH24.com
@saluteh24com

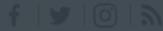
Check-up a pressione e carrello della spesa. Torna Medico Amico Day
saluteh24.com/il_weblog_di_a...



21m

saluteH24.com
@saluteh24com

Ricerca clinica indipendente: all'ISS



ALTO ADIGE

Comuni: Bolzano Merano Laives Bressanone **Altre località** ▾

Vai sul sito **TRENTINO**

Cronaca | Sport | Cultura e Spettacoli | Economia | Italia-Mondo | Foto | Video | Prima pagina
Salute e Benessere | Viaggiare | Scienza e Tecnica | Ambiente ed Energia | Terra e Gusto | Qui Europa

Sei in: **Salute e Benessere** » **Contro l'ipertensione check-up a...** »

Contro l'ipertensione check-up a pressione e carrello della spesa

15 maggio 2019 A- A+



Un check-up alla pressione ed un controllo anche al carrello della spesa per "scovare" l'ipertensione. In occasione della Giornata Mondiale della Lotta contro l'Ipertensione, sabato 18 maggio torna la quinta edizione di Medico Amico Day con l'iniziativa 'A cuor leggero', promossa dal Sindacato Nazionale Autonomo Medici Italiani (Snami), con il contributo di Menarini. Nei maggiori centri commerciali di 12 città italiane, tutti i cittadini potranno infatti sottoporsi gratuitamente alla misura della pressione arteriosa e ad un controllo del carrello della spesa, ricevendo consigli per ridurre il rischio di ipertensione fin dalla dieta. Sotto la lente, dunque, anche gli acquisti al supermercato: la cura dell'ipertensione, avvertono gli esperti, passa infatti dalle 'tre C' di

Foto

Nadia Toffa non partecipa a Iene, 'provata da cure'



Vaccini: bimba esclusa da asilo, free vax in piazza

IL CASO



TOP VIDEO

LTC

Rohani, 'Iran mai così' sotto pressione, restiamo uniti'

da Taboola

DAL WEB

Contenuti Sponsorizzati



Controlli regolari, Camminate per fare il giusto movimento ma anche Carrello di cibi sani, per una dieta salva-arterie. Una dieta povera di sale è indispensabile per tenere alla larga la pressione alta, che non dà sintomi eclatanti ma aumenta molto il rischio di infarto e ictus e riguarda ben 16 milioni di italiani. Sabato 18 maggio, dunque, ogni cittadino recandosi nei maggiori centri commerciali di 12 città, potrà sottoporsi gratuitamente al controllo della pressione arteriosa, inoltre i medici volontari di Snam controlleranno il carrello della spesa, per capire se l'alimentazione abituale sia o meno adeguata. Durante la Giornata i punti 'Medico Amico Day' saranno aperti dalle 9 alle 19 e allestiti nei centri commerciali di Caserta, Cuneo, Frosinone, Gorizia, Matera, Modena, Palermo, Pesaro, Terni, Torino, Treviso, Bari. I dati raccolti durante il Medico Amico Day 2019 confluiranno in forma anonima in un Libro Bianco sull'ipertensione, che sarà presentato e distribuito al prossimo Congresso Nazionale Snam a ottobre 2019. "Circa il 33% degli uomini e il 31% delle donne ha valori di pressione che superano i 90/140 mmHg, la soglia oltre cui cuore e vasi sono in pericolo - afferma Angelo Testa, Presidente Snam -. Purtroppo molti sono ipertesi senza saperlo: i dati raccolti in una precedente edizione dell'iniziativa su 1800 persone confermano che un italiano su tre è iperteso ma sottolineano che il 14% non sa di esserlo. Un grosso problema, perché l'ipertensione è il fattore di rischio per morte o invalidità grave più importante, al punto da aver superato la pericolosità di fumo di tabacco e inquinamento atmosferico. Chi soffre di ipertensione infatti è molto più esposto a ictus, infarti, coronaropatie, insufficienza renale e arteriosclerosi. L'ipertensione è asintomatica, così si diagnostica di rado e spesso si scopre proprio durante un ricovero ospedaliero per eventi cardiaci traumatici". Peraltro, lo stile di vita degli italiani non protegge dalla pressione alta, anzi: il 62% degli ipertesi non fa alcuna attività fisica e l'82% ha una circonferenza vita superiore alla soglia di sicurezza per le patologie metaboliche e cardiovascolari, indice di un peso elevato e un'alimentazione scorretta. "La scelta di un centro commerciale nasce anche dal desiderio di far sì che il controllo avvenga in un'atmosfera rilassata e senza stress che evita anche l'influenza emotiva di un ambiente clinico al quale magari una persona potrebbe essere sensibile, manifestando una pressione più elevata di quella reale, la cosiddetta 'ipertensione da camice bianco'", conclude Testa. - Il carrello della spesa anti-ipertensione Chi soffre di pressione alta o è a rischio di svilupparla può suddividere i cibi in tre macro-categorie da eliminare dal carrello, acquistare con moderazione o di cui fare scorta a volontà. I cibi da evitare: tutti i prodotti ad alto contenuto di sale (insaccati, cibi industriali, prodotti in salamoia, alimenti conservati sotto sale) o troppo ricchi di zuccheri. Da evitare anche i condimenti in eccesso: meglio dare sapore con le spezie. I cibi da limitare: vino, caffè e tè ma anche carni rosse, formaggi e prodotti pronti da forno. I cibi anti-ipertensione: il carrello può essere riempito di frutta, verdura, legumi, carni bianche e pesce. Essenziale anche bere a sufficienza, almeno 1,5 litri al giorno di acqua preferibilmente oligominerale.



Jaguar E-PACE
Ultimate Icon.
Esci dal branco.
Jaguar



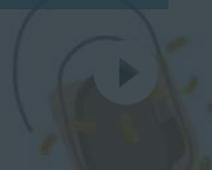
Un mese prima di
essere colpito da
un infarto, il tuo...
Factaholics

da Taboola

Video

Una 'cuffia' riduce le
infezioni da
pacemaker

SALUTE-E-BENESSERE



Giornata del malato,
Bambino Gesu'

SALUTE-E-BENESSERE



Alimentazione:
l'intestino "Sesto
senso per la felicità"

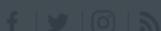
SALUTE-E-BENESSERE



Medici e infermieri
ballano per i piccoli
pazienti dell'Ospedale
Meyer di Firenze (2)

SALUTE-E-BENESSERE





ALTO ADIGE

Comuni: Bolzano Merano Laives Bressanone **Altre località** ▾

Vai sul sito **TRENTINO**

Cronaca | Sport | Cultura e Spettacoli | Economia | Italia-Mondo | Foto | Video | Prima pagina
Salute e Benessere | Viaggiare | Scienza e Tecnica | Ambiente ed Energia | Terra e Gusto | Qui Europa

Sei in: **Salute e Benessere** » **Contro l'ipertensione check-up a...** »

Contro l'ipertensione check-up a pressione e carrello spesa

15 maggio 2019 A- A+

(ANSA) - ROMA, 15 MAG - Un check-up alla pressione ed un controllo anche al carrello della spesa per "scovare" l'ipertensione. In occasione della Giornata Mondiale della Lotta contro l'ipertensione, sabato 18 maggio torna la quinta edizione di Medico Amico Day con l'iniziativa 'A cuor leggero', promossa dal Sindacato Nazionale Autonomo Medici Italiani (Snam), con il contributo di Menarini. Nei maggiori centri commerciali di 12 città italiane, tutti i cittadini potranno infatti sottoporsi gratuitamente alla misura della pressione arteriosa e ad un controllo del carrello della spesa, ricevendo consigli per ridurre il rischio di ipertensione fin dalla dieta. Sotto la lente, dunque, anche gli acquisti al supermercato: la cura dell'ipertensione, avvertono gli esperti, passa infatti dalle 'tre C' di Controlli regolari, Camminate per fare il giusto movimento ma anche Carrello di cibi sani, per una dieta salva-arterie. Una dieta povera di sale è indispensabile per tenere alla larga la pressione alta, che non dà sintomi eclatanti ma aumenta molto il rischio di infarto e ictus e riguarda ben 16 milioni di italiani. Sabato 18 maggio, dunque, ogni cittadino recandosi nei maggiori centri commerciali di 12 città, potrà sottoporsi gratuitamente al controllo della pressione arteriosa, inoltre i medici volontari di Snam controlleranno il carrello della spesa, per capire se l'alimentazione abituale sia o meno adeguata. Durante la Giornata i punti 'Medico Amico Day' saranno aperti dalle 9 alle 19 e allestiti nei centri commerciali di Caserta, Cuneo, Frosinone, Gorizia, Matera, Modena, Palermo, Pesaro, Terni, Torino, Treviso, Bari. I dati raccolti durante il Medico Amico Day 2019 confluiranno in forma anonima in un Libro Bianco sull'ipertensione, che sarà presentato e distribuito al prossimo Congresso Nazionale Snam a ottobre 2019. (ANSA).

Foto

Nadia Toffa non partecipa a Iene, 'provata da cure'



Vaccini: bimba esclusa da asilo, free vax in piazza



TOP VIDEO



Milano, 17 arresti per traffico di droga

da Taboola

DAL WEB

Contenuti Sponsorizzati



Questo sito utilizza cookie tecnici e, previo tuo consenso, cookie di profilazione, di terze parti, a scopi pubblicitari e per migliorare servizi ed esperienza dei lettori. Per maggiori informazioni o negare il consenso, leggi l'informativa estesa. Se decidi di continuare la navigazione o chiudendo questo banner, invece, presti il consenso all'uso di tutti i cookie. [Ok](#) [Informativa estesa](#)

CANALI ANSA > Ambiente ANSA Viaggiari Legalità&Scuola Lifestyle Mare Motori Salute Scienza Terra&Gusto

Seguici su:



Salute&Benessere



Fai la Ricerca



Vai a ANSA.it

News | Video | Salute Bambini | 65+ | Salute denti e gengive | Lei Lui | Si può vincere | Diabete | Salute Professional

PRIMOPIANO • [SANITÀ](#) • MEDICINA • STILI DI VITA • ALIMENTAZIONE • FOCUS VACCINI • FOCUS REUMA • FOCUS SARCOMI

ANSA.it > Salute&Benessere > Sanità > Contro l'ipertensione check-up a pressione e carrello della spesa

Contro l'ipertensione check-up a pressione e carrello della spesa

Iniziativa nei supermercati il 18 maggio per la Giornata mondiale



Redazione ANSA ROMA 15 maggio 2019 18:01



Scrivi alla redazione



Stampa



DALLA HOME SALUTE&BENESSERE



Contro l'ipertensione check-up a pressione e carrello della spesa
[Sanità](#)



Allarme rosso per infezioni prese in ospedale, 49 mila morti l'anno
[Sanità](#)



Prime linee guida Oms per la prevenzione delle demenze
[Assistenza](#)



Il Dna dei giovani medici invecchia 6 volte più veloce del normale
[Medicina](#)



Aborto, in Alabama legge più severa Usa
[Sanità](#)

PRESSRELEASE



Cefalee ed emicranie: team padovano del dr.Barbiero tratta i Punti Dolorosi per guarirle stabilmente

[Pagine Sii SpA](#)

Contro l'ipertensione check-up a pressione e carrello della spesa © ANSA/Ansa

CLICCA PER INGRANDIRE +

Un check-up alla pressione ed un controllo anche al carrello della spesa per "scovare" l'ipertensione. In occasione della Giornata Mondiale della Lotta contro l'ipertensione, sabato 18 maggio torna la quinta edizione di Medico Amico Day con l'iniziativa 'A cuor leggero', promossa dal Sindacato Nazionale Autonomo Medici Italiani (Snam), con il contributo di Menarini. Nei maggiori centri commerciali di 12 città italiane, tutti i cittadini potranno infatti sottoporsi gratuitamente alla misura della pressione arteriosa e ad un controllo del carrello della spesa, ricevendo consigli per ridurre il rischio di ipertensione fin dalla dieta.

Sotto la lente, dunque, anche gli acquisti al supermercato: la cura dell'ipertensione, avvertono gli esperti, passa infatti dalle 'tre C' di Controlli regolari, Camminate per fare il giusto movimento ma anche Carrello di cibi sani, per una dieta salva-arterie. Una dieta povera di sale è indispensabile per tenere alla larga la pressione alta, che non dà sintomi eclatanti ma aumenta molto il rischio di infarto e ictus e riguarda ben 16 milioni di italiani. Sabato 18 maggio, dunque, ogni cittadino recandosi nei maggiori centri commerciali di 12

città, potrà sottoporsi gratuitamente al controllo della pressione arteriosa, inoltre i medici volontari di Snami controlleranno il carrello della spesa, per capire se l'alimentazione abituale sia o meno adeguata. Durante la Giornata i punti 'Medico Amico Day' saranno aperti dalle 9 alle 19 e allestiti nei centri commerciali di Caserta, Cuneo, Frosinone, Gorizia, Matera, Modena, Palermo, Pesaro, Terni, Torino, Treviso, Bari.

I dati raccolti durante il Medico Amico Day 2019 confluiranno in forma anonima in un Libro Bianco sull'ipertensione, che sarà presentato e distribuito al prossimo Congresso Nazionale Snami a ottobre 2019.

"Circa il 33% degli uomini e il 31% delle donne ha valori di pressione che superano i 90/140 mmHg, la soglia oltre cui cuore e vasi sono in pericolo - afferma Angelo Testa, Presidente Snami -. Purtroppo molti sono ipertesi senza saperlo: i dati raccolti in una precedente edizione dell'iniziativa su 1800 persone confermano che un italiano su tre è iperteso ma sottolineano che il 14% non sa di esserlo. Un grosso problema, perché l'ipertensione è il fattore di rischio per morte o invalidità grave più importante, al punto da aver superato la pericolosità di fumo di tabacco e inquinamento atmosferico. Chi soffre di ipertensione infatti è molto più esposto a ictus, infarti, coronaropatie, insufficienza renale e arteriosclerosi. L'ipertensione è asintomatica, così si diagnostica di rado e spesso si scopre proprio durante un ricovero ospedaliero per eventi cardiaci traumatici".

Peraltro, lo stile di vita degli italiani non protegge dalla pressione alta, anzi: il 62% degli ipertesi non fa alcuna attività fisica e l'82% ha una circonferenza vita superiore alla soglia di sicurezza per le patologie metaboliche e cardiovascolari, indice di un peso elevato e un'alimentazione scorretta. "La scelta di un centro commerciale nasce anche dal desiderio di far sì che il controllo avvenga in un'atmosfera rilassata e senza stress che evita anche l'influenza emotiva di un ambiente clinico al quale magari una persona potrebbe essere sensibile, manifestando una pressione più elevata di quella reale, la cosiddetta 'ipertensione da camice bianco'", conclude Testa.

- Il carrello della spesa anti-ipertensione

Chi soffre di pressione alta o è a rischio di svilupparla può suddividere i cibi in tre macro-categorie da eliminare dal carrello, acquistare con moderazione o di cui fare scorta a volontà.

I cibi da evitare: tutti i prodotti ad alto contenuto di sale (insaccati, cibi industriali, prodotti in salamoia, alimenti conservati sotto sale) o troppo ricchi di zuccheri. Da evitare anche i condimenti in eccesso: meglio dare sapore con le spezie.

I cibi da limitare: vino, caffè e tè ma anche carni rosse, formaggi e prodotti pronti da forno.

I cibi anti-ipertensione: il carrello può essere riempito di frutta, verdura, legumi, carni bianche e pesce. Essenziale anche bere a sufficienza, almeno 1,5 litri al giorno di acqua preferibilmente oligominerale.



Catia Cecchini di Caduceo di Ermete (Scandicci - FI): alimentazione alleata del cervello

[Pagine Srl SpA](#)



Stone Center in Veneto: le novità

[Pagine Srl SpA](#)



Senup: la verità sulla crema naturale rassodante

[IMG SOLUTION SRL](#)



Agaricus Blazei Murrill di AVD Reform è il fungo della tossicità

[Pagine Srl SpA](#)

RIPRODUZIONE RISERVATA © Copyright ANSA



[Scrivi alla redazione](#) [Stampa](#)

TI POTREBBERO INTERESSARE ANCHE:



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

MISURARE LA PRESSIONE AL SUPERMERCATO, INIZIATIVA ANCHE A BARI

Copyright 2016-2018 © Bitrecall S.r.l. Tutti i diritti sono riservati | Divisione Quotidiani Sede: Via Montenegro, 19 70121 Bari Codice Fiscale, Partita I.V.A. e Iscrizione al Registro delle Imprese di Bari n.07770570724 | R.E.A. di Bari: 580439 | Borderline24 è una Testata Giornalistica registrata presso il Tribunale di Bari n.ro R.G. 5301 - R.S. 21 / 2015 Misurare la pressione al supermercato e, al tempo stesso, controllare il carrello della spesa, che si rivela una vera e propria "spia" delle abitudini alimentari: passarlo al setaccio può aiutare a combattere una delle minacce per la salute più diffuse nel nostro Paese, la pressione alta, che riguarda ben 16 milioni di italiani. L'articolo continua sotto alla pubblicità

Per sensibilizzare la popolazione sull'importanza di mantenere nei limiti la pressione arteriosa torna la quinta edizione di 'Medico Amico Day', con l'iniziativa 'A cuor leggero', interamente dedicata all'ipertensione e promossa da Snam e 4S (società scientifica Snam per la salute), con il contributo di Menarini. Sabato 18 maggio ogni cittadino, recandosi nei maggiori centri commerciali di 12 città italiane, potrà sottoporsi gratuitamente al controllo della pressione arteriosa. Inoltre, i medici volontari di Snam e 4S controlleranno il carrello della spesa, per capire se l'alimentazione abituale sia o meno adeguata a tenere alla larga l'ipertensione. Durante la giornata, i punti Medico Amico Day saranno aperti dalle 9 alle 19 e allestiti nei centri commerciali di Caserta, Cuneo, Frosinone, Gorizia, Matera, Modena, Palermo, Pesaro, Terni, Torino, Treviso, Bari. I dati raccolti confluiranno in forma anonima in un Libro bianco sull'ipertensione, che sarà presentato e distribuito al prossimo congresso nazionale Snam a ottobre 2019. «Circa il 33% degli uomini e il 31% delle donne ha valori di pressione che superano i 90/140 mmHg, la soglia oltre cui cuore e vasi sono in pericolo – spiega Angelo Testa, presidente Snam – Purtroppo molti sono ipertesi senza saperlo: i dati raccolti da Snam in una precedente edizione dell'iniziativa su 1.800 persone confermano che un italiano su tre è iperteso, ma sottolineano appunto che il 14% ne è ignaro. Un grosso problema – evidenza – perché la pressione alta è il fattore di rischio per morte o invalidità grave più importante, al punto da aver superato la pericolosità di fumo di tabacco e inquinamento atmosferico»

© RIPRODUZIONE ANCHE PARZIALE RISERVATA - Borderline24 Il giornale - Ti invitiamo a usare i bottoni di condivisione e a non copiare l'articolo. Ricetta che aiuta a liberare dalla placca dentale. Mescola il bicarbonato con Per dimagrire, bisogna mischiare questi estratti di spezie. Ecco la ricetta... Ricetta che aiuta a liberare dalla placca dentale. Mescola il bicarbonato con

[MISURARE LA PRESSIONE AL SUPERMERCATO, INIZIATIVA ANCHE A BARI]

MARCHE SPORT SPETTACOLI GOSSIP ATTUALITÀ ECONOMIA MOTORI VIAGGI SALUTE SFOGLIA IL GIORNALE

SALUTE Corriere Adriatico **it**
Medicina, Prima Infanzia, Benessere

Home Medicina Bambini e Adolescenza Benessere e Fitness Prevenzione Alimentazione Salute Donna La Coppia Storie Foto e Video Focus

PREVENZIONE

Pressione, sabato 18 maggio misurazione nei supermarket e guida alla spesa salutare



Misurare la pressione al supermercato e, al tempo stesso, controllare il carrello della spesa, che si rivela una vera e propria 'spià delle abitudini alimentari': passarla al setaccio può aiutare a combattere una delle minacce per la salute più diffuse nel nostro Paese, la pressione alta, che riguarda ben 16 milioni di italiani. Per sensibilizzare la popolazione sull'importanza di mantenere nei limiti la pressione arteriosa torna la quinta edizione di "Medico Amico Day", con l'iniziativa "A cuor leggero", (www.contatto.tv) interamente dedicata all'ipertensione e promossa da Snam e 4S (società scientifica Snam per la salute), con il contributo di Menarini. Sabato 18 maggio ogni cittadino, recandosi nei maggiori centri commerciali di 12 città italiane, potrà sottoporsi gratuitamente al controllo della pressione arteriosa. Inoltre, i medici volontari di Snam e 4S controlleranno il carrello della spesa, per capire se l'alimentazione abituale sia o meno adeguata a tenere alla larga l'ipertensione.

Durante la giornata, i punti Medico Amico Day saranno aperti dalle 9 alle 19 e allestiti nei centri commerciali di Caserta, Cuneo, Frosinone, Gorizia, Matera, Modena, Palermo, Pesaro, Terni, Torino, Treviso, Bari. I dati raccolti confluiranno in forma anonima in un Libro bianco sull'ipertensione, che sarà presentato e distribuito al prossimo congresso nazionale Snam a ottobre 2019. «Circa il 33% degli uomini e il 31% delle donne ha valori di pressione che superano i 90/140 mmHg, la soglia oltre cui cuore e vasi sono in pericolo - spiega Angelo Testa, presidente Snam - Purtroppo molti sono ipertesi senza saperlo: i dati raccolti da Snam in una precedente edizione dell'iniziativa su 1.800 persone confermano che un italiano su tre è iperteso, ma sottolineano appunto che il 14% ne è ignaro. Un grosso problema - evidenzia - perché la pressione alta è il fattore di rischio per morte o invalidità grave più importante, al punto da aver superato la pericolosità di fumo di tabacco e inquinamento atmosferico». Non solo.

Secondo i dati raccolti da Snam, lo stile di vita degli italiani non protegge dalla pressione alta, anzi. Il 62% degli ipertesi non fa alcuna attività fisica e l'82% ha una circonferenza vita superiore alla soglia di



Alcolometro



Quanti alcolici potrò bere stasera?

Quanto alcol puoi bere al bar o al ristorante senza rischiare il ritiro della patente e incidenti stradali.

Sesso

Stato

Peso

Adesso puoi scegliere due strade:

Cosa bevi di solito?

Scegli la bevanda da bere

Calcola

Quanto bevi di solito?

Scegli il numero di bicchieri

Calcola

Calcola Calorie



Quante calorie "costa" lo sfizio di un cioccolatino o di un fritto? Il **calcolacalorie** è un facile strumento per conoscere le calorie che assumi con gli alimenti più comuni.

Scegli l'alimento

Scegli quanto mangiarne

Quanto pesi? (in kg)

Calcola

sicurezza per le patologie metaboliche e cardiovascolari, indice di un peso elevato e un'alimentazione scorretta. Per di più il 30% di chi si cura per la pressione alta non riesce a tenere sotto controllo i valori, mentre il 35% ha una patologia concomitante che può ulteriormente aumentare il rischio di conseguenze gravi: cardiopatia ischemica, ictus, infarto del miocardio, aritmie sono solo alcuni esempi delle patologie cardiovascolari che possono convivere con l'ipertensione.

«Una diagnosi precoce e un buon controllo farmacologico sono fondamentali perché la patologia cardiovascolare sottostante non peggiori - riprende Testa - Per combattere la pressione alta bisogna seguire alla lettera la terapia delle 'tre C': controlli regolari della pressione, camminare per fare il giusto movimento e un carrello della spesa fatto di cibi sani, per una dieta povera di sale che aiuti ad abbassare la pressione. Ecco perché l'iniziativa del Medico Amico Day arriva in centri commerciali e ipermercati: un check-up del carrello aiuterà tutti gli italiani a capire come e che cosa cambiare delle proprie abitudini alimentari per ridurre la pressione arteriosa e mettere al sicuro cuore e vasi». «La scelta di un centro commerciale nasce anche dal desiderio di far sì che il controllo avvenga in un'atmosfera rilassata e senza stress, evitando anche l'influenza emotiva di un ambiente clinico al quale magari una persona potrebbe essere sensibile, manifestando una pressione più elevata di quella reale, la cosiddetta 'ipertensione da camice bianco», conclude Testa.

Mercoledì 15 Maggio 2019, 18:23
 © RIPRODUZIONE RISERVATA

Cerca farmaci



Trova il farmaco generico equivalente a quello di marca sulla base del principio attivo, del nome, della categoria terapeutica

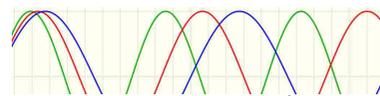
Nome commerciale

Nome equivalente (principio attivo)

Categoria terapeutica

Cerca

Bioritmi



Vuoi conoscere ogni giorno il tuo stato di forma fisica, emotiva spirituale e mentale? Riempi i campi qui sotto

Inserisci la data di nascita

Inserisci la data da calcolare

Indica a quale bioritmo sei interessato (li puoi scegliere anche tutti)

Mentale Spirituale
 Fisico Emozionale

Invia

Questo sito utilizza **cookie** tecnici e profilativi, sia propri che di terze parti, per migliorare le funzionalità e per inviarti pubblicità e contenuti in linea con le tue preferenze. Se vuoi saperne di più o negare il consenso a tutti o ad alcuni cookie [clicca qui](#).

Chiudendo questo banner, scorrendo questa pagina o cliccando qualunque suo elemento acconsenti all'uso dei cookie.

© 2019 CORRIERE ADRIATICO - C.F. e P.I. 00246630420

SALUTE E BENESSERE



Nasce alleanza tra Università Pittsburgh e Associazione italiana...



Allarme rosso per infezioni prese in ospedale, 49 mila morti l'anno



Prime linee guida Oms per la prevenzione delle demenze



COMMENTI



STAMPA

DIMENSIONE TESTO



SALUTE E BENESSERE

HOME > SALUTE E BENESSERE > CONTRO L'IPERTENSIONE CHECK-UP A PRESSIONE E CARRELLO DELLA SPESA

Contro l'ipertensione check-up a pressione e carrello della spesa

15 Maggio 2019



Contro l'ipertensione check-up a pressione e carrello della spesa

© ANSA

Un check-up alla pressione ed un controllo anche al carrello della spesa per "scovare" l'ipertensione. In occasione della Giornata Mondiale della Lotta contro l'ipertensione, sabato 18 maggio torna la quinta edizione di Medico Amico Day con l'iniziativa 'A cuor leggero', promossa dal Sindacato Nazionale Autonomo Medici Italiani (Snami), con il contributo di Menarini. Nei maggiori centri commerciali di 12 città italiane, tutti i cittadini potranno infatti sottoporsi gratuitamente alla misura della pressione arteriosa e ad un controllo del carrello della spesa, ricevendo consigli per ridurre il rischio di ipertensione fin dalla dieta.

Sotto la lente, dunque, anche gli acquisti al supermercato: la cura



Di' che ti piace prima di tutti i tuoi amici

I PIÙ LETTI

OGGI



Truffa alle assicurazioni, falsi incidenti e spaccacossa a Palermo: scoperta



Palermo in Serie C, da M5S e Pd un'interrogazione urgente a Conte: "Bloccare la



Lavoro nella guardia di finanza, bandito il concorso per 965 allievi



Il Palermo all'attacco, parte il ricorso in Corte federale d'appello per fermare il play-off: vogliamo la

dell'ipertensione, avvertono gli esperti, passa infatti dalle 'tre C' di Controlli regolari, Camminate per fare il giusto movimento ma anche Carrello di cibi sani, per una dieta salva-arterie. Una dieta povera di sale è indispensabile per tenere alla larga la pressione alta, che non dà sintomi eclatanti ma aumenta molto il rischio di infarto e ictus e riguarda ben 16 milioni di italiani. Sabato 18 maggio, dunque, ogni cittadino recandosi nei maggiori centri commerciali di 12 città, potrà sottoporsi gratuitamente al controllo della pressione arteriosa, inoltre i medici volontari di Snam controlleranno il carrello della spesa, per capire se l'alimentazione abituale sia o meno adeguata. Durante la Giornata i punti 'Medico Amico Day' saranno aperti dalle 9 alle 19 e allestiti nei centri commerciali di Caserta, Cuneo, Frosinone, Gorizia, Matera, Modena, Palermo, Pesaro, Terni, Torino, Treviso, Bari.

I dati raccolti durante il Medico Amico Day 2019 confluiranno in forma anonima in un Libro Bianco sull'ipertensione, che sarà presentato e distribuito al prossimo Congresso Nazionale Snam a ottobre 2019.

"Circa il 33% degli uomini e il 31% delle donne ha valori di pressione che superano i 90/140 mmHg, la soglia oltre cui cuore e vasi sono in pericolo - afferma Angelo Testa, Presidente Snam -. Purtroppo molti sono ipertesi senza saperlo: i dati raccolti in una precedente edizione dell'iniziativa su 1800 persone confermano che un italiano su tre è iperteso ma sottolineano che il 14% non sa di esserlo. Un grosso problema, perché l'ipertensione è il fattore di rischio per morte o invalidità grave più importante, al punto da aver superato la pericolosità di fumo di tabacco e inquinamento atmosferico. Chi soffre di ipertensione infatti è molto più esposto a ictus, infarti, coronaropatie, insufficienza renale e arteriosclerosi. L'ipertensione è asintomatica, così si diagnostica di rado e spesso si scopre proprio durante un ricovero ospedaliero per eventi cardiaci traumatici".

Peraltro, lo stile di vita degli italiani non protegge dalla pressione alta, anzi: il 62% degli ipertesi non fa alcuna attività fisica e l'82% ha una circonferenza vita superiore alla soglia di sicurezza per le patologie metaboliche e cardiovascolari, indice di un peso elevato e un'alimentazione scorretta. "La scelta di un centro commerciale nasce anche dal desiderio di far sì che il controllo avvenga in un'atmosfera rilassata e senza stress che evita anche l'influenza emotiva di un ambiente clinico al quale magari una persona potrebbe essere sensibile, manifestando una pressione più elevata di quella reale, la cosiddetta 'ipertensione da camice bianco", conclude Testa.

© Riproduzione riservata



Padre di un'alunna picchia un bidello a Palermo: "Molestava la figlia"

ISCRIVITI ALLA NEWSLETTER
DEL GIORNALE DI SICILIA.

Ho letto l'informativa sulla tutela della privacy e presto il consenso al trattamento dei miei dati personali inseriti.

ISCRIVITI

COMMENTA PER PRIMO LA

COMMENTA CON **facebook**

SALUTE IL GAZZETTINO.it
Medicina, Prima Infanzia, Benessere

PREVENZIONE

Pressione, sabato 18 maggio misurazione nei supermarket e guida alla spesa salutare



Misurare la pressione al supermercato e, al tempo stesso, controllare il carrello della spesa, che si rivela una vera e propria 'spià delle abitudini alimentari': passarla al setaccio può aiutare a combattere una delle minacce per la salute più diffuse nel nostro Paese, la pressione alta, che riguarda ben 16 milioni di italiani. Per sensibilizzare la popolazione sull'importanza di mantenere nei limiti la pressione arteriosa torna la quinta edizione di "Medico Amico Day", con l'iniziativa "A cuor leggero", (www.contatto.tv) interamente dedicata all'ipertensione e promossa da Snam e 4S (società scientifica Snam per la salute), con il contributo di Menarini. Sabato 18 maggio ogni cittadino, recandosi nei maggiori centri commerciali di 12 città italiane, potrà sottoporsi gratuitamente al controllo della pressione arteriosa. Inoltre, i medici volontari di Snam e 4S controlleranno il carrello della spesa, per capire se l'alimentazione abituale sia o meno adeguata a tenere alla larga l'ipertensione.

Durante la giornata, i punti Medico Amico Day saranno aperti dalle 9 alle 19 e allestiti nei centri commerciali di Caserta, Cuneo, Frosinone, Gorizia, Matera, Modena, Palermo, Pesaro, Terni, Torino, Treviso, Bari. I dati raccolti confluiranno in forma anonima in un Libro bianco sull'ipertensione, che sarà presentato e distribuito al prossimo congresso nazionale Snam a ottobre 2019. «Circa il 33% degli uomini e il 31% delle donne ha valori di pressione che superano i 90/140 mmHg, la soglia oltre cui cuore e vasi sono in pericolo - spiega Angelo Testa, presidente Snam - Purtroppo molti sono ipertesi senza saperlo: i dati raccolti da Snam in una precedente edizione dell'iniziativa su 1.800 persone confermano che un italiano su tre è iperteso, ma sottolineano appunto che il 14% ne è ignaro. Un grosso problema - evidenzia - perché la pressione alta è il fattore di rischio per morte o invalidità grave più importante, al punto da aver superato la pericolosità di fumo di tabacco e inquinamento atmosferico». Non solo.

Secondo i dati raccolti da Snam, lo stile di vita degli italiani non protegge dalla pressione alta, anzi. Il 62% degli ipertesi non fa alcuna attività fisica e l'82% ha una circonferenza vita superiore alla soglia di



Alcolometro



Quanti alcolici potrò bere stasera?
Quanto alcol puoi bere al bar o al ristorante senza rischiare il ritiro della patente e incidenti stradali.

Sesso

Stato

Peso

Adesso puoi scegliere due strade:

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Cosa bevi di solito? Scegli la bevanda da bere</p> <p><input type="button" value="Calcola"/></p> | <p>Quanto bevi di solito? Scegli il numero di bicchieri</p> <p><input type="button" value="Calcola"/></p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Calcola Calorie



Quante calorie "costa" lo sfizio di un cioccolatino o di un fritto? Il **calcolacalorie** è un facile strumento per conoscere le calorie che assumi con gli alimenti più comuni.

Scegli l'alimento

Scegli quanto mangiarne

Quanto pesi? (in kg)

sicurezza per le patologie metaboliche e cardiovascolari, indice di un peso elevato e un'alimentazione scorretta. Per di più il 30% di chi si cura per la pressione alta non riesce a tenere sotto controllo i valori, mentre il 35% ha una patologia concomitante che può ulteriormente aumentare il rischio di conseguenze gravi: cardiopatia ischemica, ictus, infarto del miocardio, aritmie sono solo alcuni esempi delle patologie cardiovascolari che possono convivere con l'ipertensione.

«Una diagnosi precoce e un buon controllo farmacologico sono fondamentali perché la patologia cardiovascolare sottostante non peggiori - riprende Testa - Per combattere la pressione alta bisogna seguire alla lettera la terapia delle 'tre C': controlli regolari della pressione, camminate per fare il giusto movimento e un carrello della spesa fatto di cibi sani, per una dieta povera di sale che aiuti ad abbassare la pressione. Ecco perché l'iniziativa del Medico Amico Day arriva in centri commerciali e ipermercati: un check-up del carrello aiuterà tutti gli italiani a capire come e che cosa cambiare delle proprie abitudini alimentari per ridurre la pressione arteriosa e mettere al sicuro cuore e vasi». «La scelta di un centro commerciale nasce anche dal desiderio di far sì che il controllo avvenga in un'atmosfera rilassata e senza stress, evitando anche l'influenza emotiva di un ambiente clinico al quale magari una persona potrebbe essere sensibile, manifestando una pressione più elevata di quella reale, la cosiddetta 'ipertensione da camice bianco», conclude Testa.

Mercoledì 15 Maggio 2019, 18:23
 © RIPRODUZIONE RISERVATA

DIVENTA FAN DEL GAZZETTINO



Segui @gazzettino

Cerca farmaci



Trova il farmaco generico equivalente a quello di marca sulla base del principio attivo, del nome, della categoria terapeutica

Nome commerciale

Nome equivalente (principio attivo)

Categoria terapeutica

Cerca

Bioritmi



Vuoi conoscere ogni giorno il tuo stato di forma fisica, emotiva spirituale e mentale? Riempi i campi qui sotto

Inserisci la data di nascita

Inserisci la data da calcolare

Indica a quale bioritmo sei interessato (li puoi scegliere anche tutti)

Mentale Spirituale
 Fisico Emozionale

Invia

Questo sito utilizza **cookie** tecnici e profilativi, sia propri che di terze parti, per migliorare le funzionalità e per inviarti pubblicità e contenuti in linea con le tue preferenze. Se vuoi saperne di più o negare il consenso a tutti o ad alcuni cookie [clicca qui](#).

Chiudendo questo banner, scorrendo questa pagina o cliccando qualunque suo elemento acconsenti all'uso dei cookie.

© 2019 IL GAZZETTINO - C.F. 00744300286 P. IVA 02742610278

SALUTE IL MATTINO.it
Medicina, Prima Infanzia, Benessere

PREVENZIONE

Pressione, sabato 18 maggio misurazione nei supermarket e guida alla spesa salutare



Misurare la pressione al supermercato e, al tempo stesso, controllare il carrello della spesa, che si rivela una vera e propria 'spià delle abitudini alimentari: passarla al setaccio può aiutare a combattere una delle minacce per la salute più diffuse nel nostro Paese, la pressione alta, che riguarda ben 16 milioni di italiani. Per sensibilizzare la popolazione sull'importanza di mantenere nei limiti la pressione arteriosa torna la quinta edizione di "Medico Amico Day", con l'iniziativa "A cuor leggero", (www.contatto.tv) interamente dedicata all'ipertensione e promossa da Snam e 4S (società scientifica Snam per la salute), con il contributo di Menarini. Sabato 18 maggio ogni cittadino, recandosi nei maggiori centri commerciali di 12 città italiane, potrà sottoporsi gratuitamente al controllo della pressione arteriosa. Inoltre, i medici volontari di Snam e 4S controlleranno il carrello della spesa, per capire se l'alimentazione abituale sia o meno adeguata a tenere alla larga l'ipertensione.

Durante la giornata, i punti Medico Amico Day saranno aperti dalle 9 alle 19 e allestiti nei centri commerciali di Caserta, Cuneo, Frosinone, Gorizia, Matera, Modena, Palermo, Pesaro, Terni, Torino, Treviso, Bari. I dati raccolti confluiranno in forma anonima in un Libro bianco sull'ipertensione, che sarà presentato e distribuito al prossimo congresso nazionale Snam a ottobre 2019. «Circa il 33% degli uomini e il 31% delle donne ha valori di pressione che superano i 90/140 mmHg, la soglia oltre cui cuore e vasi sono in pericolo - spiega Angelo Testa, presidente Snam - Purtroppo molti sono ipertesi senza saperlo: i dati raccolti da Snam in una precedente edizione dell'iniziativa su 1.800 persone confermano che un italiano su tre è iperteso, ma sottolineano appunto che il 14% ne è ignaro. Un grosso problema - evidenzia - perché la pressione alta è il fattore di rischio per morte o invalidità grave più importante, al punto da aver superato la pericolosità di fumo di tabacco e inquinamento atmosferico». Non solo.

Secondo i dati raccolti da Snam, lo stile di vita degli italiani non protegge dalla pressione alta, anzi. Il 62% degli ipertesi non fa alcuna attività fisica e l'82% ha una circonferenza vita superiore alla soglia di sicurezza per le patologie metaboliche e cardiovascolari, indice di un peso elevato e un'alimentazione scorretta. Per di più il 30% di chi si cura per la pressione alta non riesce a tenere sotto controllo i valori, mentre il 35% ha una patologia concomitante che può ulteriormente aumentare il rischio di conseguenze gravi: cardiopatia ischemica, ictus, infarto del miocardio, aritmie sono solo alcuni esempi delle patologie cardiovascolari che possono convivere con l'ipertensione.

«Una diagnosi precoce e un buon controllo farmacologico sono fondamentali perché la patologia cardiovascolare sottostante non peggiori - riprende Testa - Per combattere la pressione alta bisogna seguire alla lettera la terapia delle 'tre C': controlli regolari della pressione, camminate per fare il giusto movimento e un carrello della spesa fatto di cibi sani, per una dieta povera di sale che aiuti ad abbassare la pressione. Ecco perché l'iniziativa del Medico Amico Day arriva in centri commerciali e ipermercati: un



Alcolometro



Quanti alcolici potrò bere stasera?

Quanto alcol puoi bere al bar o al ristorante senza rischiare il ritiro della patente e incidenti stradali.

Sesso

Stato

Peso

Adesso puoi scegliere due strade:

Cosa bevi di solito?

Scegli la bevanda da bere

Calcola

Quanto bevi di solito?

Scegli il numero di bicchieri

Calcola

Calcola Calorie



Quante calorie "costa" lo sfizio di un cioccolatino o di un fritto? Il **calcola-calorie** è un facile strumento per conoscere le calorie che assumi con gli alimenti più comuni.

Scegli l'alimento

Scegli quanto mangiare

Quanto pesi? (in kg)

Calcola

Cerca farmaci



Trova il farmaco generico equivalente a quello di marca sulla base del principio attivo, del nome, della categoria terapeutica

check-up del carrello aiuterà tutti gli italiani a capire come e che cosa cambiare delle proprie abitudini alimentari per ridurre la pressione arteriosa e mettere al sicuro cuore e vasi». «La scelta di un centro commerciale nasce anche dal desiderio di far sì che il controllo avvenga in un'atmosfera rilassata e senza stress, evitando anche l'influenza emotiva di un ambiente clinico al quale magari una persona potrebbe essere sensibile, manifestando una pressione più elevata di quella reale, la cosiddetta 'ipertensione da camice bianco», conclude Testa.

Mercoledì 15 Maggio 2019, 18:23
 © RIPRODUZIONE RISERVATA

DIVENTA FAN DEL MATTINO

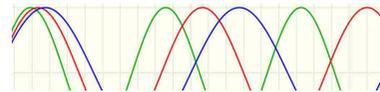
[Segui @mattinodinapoli](#)

Nome equivalente (principio attivo)
 Acarbosio

Categoria terapeutica
 A - Apparato Gastrointestinale e Metabolismo

Cerca

Bioritmi



Vuoi conoscere ogni giorno il tuo stato di forma fisica, emotiva spirituale e mentale? Riempi i campi qui sotto

Inserisci la data di nascita
 1 Gennaio 1940

Inserisci la data da calcolare
 1 Gennaio 1940

Indica a quale bioritmo sei interessato (li puoi scegliere anche tutti)

Mentale

Spirituale

Fisico

Emozionale

Invia

Questo sito utilizza **cookie** tecnici e profilativi, sia propri che di terze parti, per migliorare le funzionalità e per inviarti pubblicità e contenuti in linea con le tue preferenze. Se vuoi saperne di più o negare il consenso a tutti o ad alcuni cookie [clicca qui](#).
Chiudendo questo banner, scorrendo questa pagina o cliccando qualunque suo elemento acconsenti all'uso dei cookie.

© 2019 IL MATTINO - C.F. 01136950639 P. IVA 05317851003

SALUTE

Mercoledì 15 Maggio - agg. 18:33

MEDICINA BAMBINI E ADOLESCENZA BENESSERE E FITNESS PREVENZIONE ALIMENTAZIONE SALUTE DONNA LA COPPIA STORIE FOCUS

Pressione, sabato 18 maggio misurazione nei supermarket e guida alla spesa salutare

SALUTE > PREVENZIONE
Mercoledì 15 Maggio 2019



Misurare la pressione al supermercato e, al tempo stesso, controllare il carrello della spesa, che si rivela una vera e propria 'spià delle abitudini alimentari: passarlo al setaccio può aiutare a combattere una delle minacce per la salute più diffuse nel nostro Paese, la pressione alta, che riguarda ben

16 milioni di italiani. Per sensibilizzare la popolazione sull'importanza di mantenere nei limiti la pressione arteriosa torna la quinta edizione di "Medico Amico Day", con l'iniziativa "A cuor leggero", (www.contatto.tv) interamente dedicata all'ipertensione e promossa da Snam e 4S (società scientifica Snam per la salute), con il contributo di Menarini. Sabato 18 maggio ogni cittadino, recandosi nei maggiori centri commerciali di 12 città italiane, potrà sottoporsi gratuitamente al controllo della pressione arteriosa. Inoltre, i medici volontari di Snam e 4S controlleranno il carrello della spesa, per capire se l'alimentazione abituale sia o meno adeguata a tenere alla larga l'ipertensione.

Durante la giornata, i punti Medico Amico Day saranno aperti dalle 9 alle 19 e allestiti nei centri commerciali di Caserta, Cuneo, Frosinone, Gorizia, Matera, Modena, Palermo, Pesaro, Terni, Torino, Treviso, Bari. I dati raccolti confluiranno in forma anonima in un Libro bianco sull'ipertensione, che sarà presentato e distribuito al prossimo congresso nazionale Snam a ottobre 2019. «Circa il 33% degli uomini e il 31% delle donne ha valori di pressione che superano i 90/140 mmHg, la soglia oltre cui cuore e vasi sono in pericolo - spiega Angelo Testa, presidente Snam - Purtroppo molti sono ipertesi senza saperlo: i dati raccolti da Snam in una precedente edizione dell'iniziativa su 1.800 persone confermano che un italiano su tre è iperteso, ma sottolineano appunto che il 14% ne è ignaro. Un grosso problema - evidenzia - perché la pressione alta è il fattore di rischio per morte o invalidità grave più importante, al punto da aver superato la pericolosità di fumo di tabacco e inquinamento atmosferico». Non solo.

PLAY

LE VOCI DEL MESSAGGERO

«Non devi mettere foto mie». Se mamma viola la privacy

di Raffaella Troili



Ostia, sfregio al murale dedicato a Daniele De Rossi



Un'opera di Banksy a Venezia? Il misterioso murales all'apertura della Biennale



Il Papa fa salire otto bambini migranti a bordo della papamobile



Il presidente della Lega Serie A Gaetano Miccichè al Messaggero: "Coppa Italia, finale sempre a Roma. Lazio e Atalanta la meritano"

SMART CITY ROMA



STIMA DELLA QUALITÀ DELL'ARIA

PM 10
particolato 10 micron
Valore nella norma



SALUTE

Secondo i dati raccolti da Snami, lo stile di vita degli italiani non protegge dalla pressione alta, anzi. Il 62% degli ipertesi non fa alcuna attività fisica e l'82% ha una circonferenza vita superiore alla soglia di sicurezza per le patologie metaboliche e cardiovascolari, indice di un peso elevato e un'alimentazione scorretta. Per di più il 30% di chi si cura per la pressione alta non riesce a tenere sotto controllo i valori, mentre il 35% ha una patologia concomitante che può ulteriormente aumentare il rischio di conseguenze gravi: cardiopatia ischemica, ictus, infarto del miocardio, aritmie sono solo alcuni esempi delle patologie cardiovascolari che possono convivere con l'ipertensione.

«Una diagnosi precoce e un buon controllo farmacologico sono fondamentali perché la patologia cardiovascolare sottostante non peggiori - riprende Testa - Per combattere la pressione alta bisogna seguire alla lettera la terapia delle 'tre C': controlli regolari della pressione, camminate per fare il giusto movimento e un carrello della spesa fatto di cibi sani, per una dieta povera di sale che aiuti ad abbassare la pressione. Ecco perché l'iniziativa del Medico Amico Day arriva in centri commerciali e ipermercati: un check-up del carrello aiuterà tutti gli italiani a capire come e che cosa cambiare delle proprie abitudini alimentari per ridurre la pressione arteriosa e mettere al sicuro cuore e vasi». «La scelta di un centro commerciale nasce anche dal desiderio di far sì che il controllo avvenga in un'atmosfera rilassata e senza stress, evitando anche l'influenza emotiva di un ambiente clinico al quale magari una persona potrebbe essere sensibile, manifestando una pressione più elevata di quella reale, la cosiddetta 'ipertensione da camice biancò», conclude Testa.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

COMMENTA

ULTIMI INSERITI PIÙ VOTATI

0 di 0 commenti presenti



Linee anti-demenza dell'Oms: movimento e peso sotto controllo



Italiani sedentari, golosi e fumatori ma muoiono di meno



Allarme rosso infezioni negli ospedali: 49mila morti l'anno, ecco le regioni più a rischio



Punti di sutura addio, arriva la bio-colla attivata dalla luce per rimarginare le ferite



Scioglie 12 pillole di Viagra nel cibo del marito per ucciderlo e sposare l'amante: la figlia 16enne scopre l'omicidio

ROMA OMNIA VATICAN CARD

Visita i Musei Vaticani, la Cappella Sistina e San Pietro senza stress. Salta la fila e risparmia

[Prenota adesso la tua visita a Roma](#)

Il Messaggero TV
Prova 1 MESE GRATIS

Il Messaggero TV



Salvini: «Governo, ci aspettiamo che tutti mantengano la parola data»

f t r



Cannes, gli zombie di Jim Jarmusch siamo noi

f t r

Casa
ilmessaggerocasa.it

AL SUPERMARKET CONTROLLI A PRESSIONE E CARRELLO, SPIA CATTIVE ABITUDINI

Sabato 18 maggio torna in 12 città italiane 'Medico Amico Day', iniziativa dedicata all'ipertensione

[AL SUPERMARKET CONTROLLI A PRESSIONE E CARRELLO, SPIA CATTIVE ABITUDINI]



AGENZIA STAMPA QUOTIDIANA NAZIONALE



15 maggio 2019 - Aggiornato alle 12:54



ULTIM'ORA 12:45 - Governo, Bonafè (PD): "Alleanza col M5S? Non ci sono margini, siamo profondamente alternativi a NOTIZIARIO

Home > Salute

SNAMI e 4S, Alatri (FR): quinta edizione Medico Amico Day

Nel Lazio gli ipertesi sono ben 1.560.000, il 33% degli uomini e il 31% delle donne. Il 14% non lo sa e anche chi si cura in un caso su tre non riesce a tenere sotto controllo la pressione, così cresce il rischio di infarti e ictus.

(Prima Pagina News) | Mercoledì 15 Maggio 2019

Condividi questo articolo



Frosinone - 15 mag 2019
 (Prima Pagina News)

Nel Lazio gli ipertesi sono ben 1.560.000, il 33% degli uomini e il 31% delle donne. Il 14% non lo sa e anche chi si cura in un caso su tre non riesce a tenere sotto controllo la pressione, così

cresce il rischio di infarti e ictus.

ALTRO DA QUESTA SEZIONE



Droghe. 30 anni di fallimenti bastano: è l'ora della svolta
 (Prima Pagina News) | Martedì 14 Maggio 2019



Salute e Sport, Stefano Arcieri Policlinico Umberto I di Roma: la prevenzione con "Padel e Salute: la sfida"
 (Prima Pagina News) | Martedì 14 Maggio 2019



Ricerca Telethon, dall'(EX) DNA spazzatura a un possibile approccio terapeutico per le malattie mitocondriali
 (Prima Pagina News) | Lunedì 13 Maggio 2019



Salute e Prevenzione, Stefano Arcieri (Pol. Umberto I Roma): Capire per Prevenire la calcolosi della colecisti
 (Prima Pagina News) | Venerdì 10 Maggio 2019



La Asl Roma 5 aderisce alla Giornata Internazionale dell'infermiere
 (Prima Pagina News) | Venerdì 10 Maggio 2019



La senatrice Cattaneo ai ricercatori: "Troppi silenzi, serve responsabilità pubblica"
 (Prima Pagina News) | Venerdì 10 Maggio 2019

AGENZIA STAMPA QUOTIDIANA NAZIONALE



Acquista questo articolo

SNAMI e 4S, Alatri (FR): quinta edizione Medico Amico Day

Non perdere mai una notizia!

Abbonati!

APPUNTAMENTI IN AGENDA

MAGGIO 2019

| LUN | MAR | MER | GIO | VEN | SAB | DOM |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 29 | 30 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 |
| 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 |

RIPRODUZIONE RISERVATA © Copyright Prima Pagina News

4s Medico Amico Day PPN Prima Pagina News snami

Questo sito NON utilizza alcun cookie di profilazione. Sono invece utilizzati cookie di terze parti legati alla presenza dei "social plugin" e di Google Analytics. Clicca sul bottone "Accetto" o continua la navigazione per accettare. [Maggiori informazioni](#)

ACCETTO

RIFIUTO

PRIMAPRESS

AGENZIA DI STAMPA NAZIONALE

PRIMO PIANO

ECONOMIA

SOCIETÀ

TECNOLOGIA

TEMPO LIBERO

SPORT

REGIONI



L'ipertensione si cura già nel carrello della spesa. Uno screening dello Snamì nel Lazio per fornire consigli

15 Maggio 2019 di RED-ROM in [Salute&Benessere](#)



(PRIMAPRESS) - ROMA – Il carrello è una 'spia' delle abitudini alimentari e passarlo al setaccio può aiutare a combattere una delle minacce per la salute più diffuse nel nostro Paese, la pressione alta. Una dieta povera di sale è infatti indispensabile per tenere alla larga l'ipertensione. Che non si vede, non si sente, non dà sintomi eclatanti ma è un problema serio, perché aumenta moltissimo il rischio di infarto e ictus e riguarda ben 1.560.000 persone in tutta la regione. Così per sensibilizzare la popolazione sull'importanza di mantenere nei limiti la pressione arteriosa SNAMI promuove l'iniziativa *A cuor leggero - Patologie cardiovascolari e ipertensione: una relazione pericolosa*, interamente dedicata all'ipertensione. Sabato 18 maggio al *Centro Commerciale Panorama* ad Alatri (FR), Via Casilina Nord Km 81,6, dalle 9 alle 19 ogni cittadino potrà sottoporsi gratuitamente al controllo della pressione arteriosa; i medici volontari di SNAMI, 4S (Società Scientifica SNAMI per la Salute), e il contributo di Menarini, inoltre, passeranno ai *raggi X* il carrello della spesa, per capire se l'alimentazione consueta sia o meno adeguata e fornire consigli sulla dieta "salvacuore".

"Circa il 33% degli uomini e il 31% delle donne ha valori di pressione che superano i 90/140 mmHg, la soglia oltre cui cuore e vasi sono in pericolo – afferma Giovanni Magnante, Coordinatore Regionale Progetto SNAMI. Purtroppo molti sono ipertesi senza saperlo: un grosso problema perché l'ipertensione è il fattore di rischio per morte o invalidità grave più importante, al punto da aver superato la pericolosità

ARTICOLI DALLA CATEGORIA SALUTE&BENESSERE



L'operazione "Salute" del Ministero per monitorare le strutture sanitarie private



Il premio Sham per le "best practice" sanitarie pubbliche e private in Italia



Sis 118 scrive all'Enac: "Il traffico aereo non può essere privo di strumenti per la cardioprotezione"



Mangiare male fa più danni del fumo. L'Università di Washington spiega le cause della cattiva alimentazione



Pubblico e privato per il no-profit della salute con l'accordo tra Aris e Sham Italia

di fumo di tabacco e inquinamento atmosferico. Chi soffre di ipertensione infatti, a causa dello sforzo profuso dal cuore per permettere al sangue di circolare in tutto il corpo, è molto più esposto a ictus, infarti, coronaropatie, insufficienza renale e arteriosclerosi. L'ipertensione è asintomatica, così si diagnostica di rado e spesso si scopre proprio durante un ricovero ospedaliero per eventi cardiaci traumatici". Peraltro stando ai dati raccolti da SNAMI due anni fa in un'analoga iniziativa lo stile di vita dei laziali non protegge dalla pressione alta, anzi: il 62% degli ipertesi non fa alcuna attività fisica e l'82% ha una circonferenza vita superiore alla soglia di sicurezza per le patologie metaboliche e cardiovascolari, indice di un peso elevato e un'alimentazione scorretta. Per di più il 30% di chi si cura per la pressione alta non riesce a tenere sotto controllo i valori, mentre il 35% ha una patologia concomitante che può ulteriormente aumentare il rischio di conseguenze gravi: cardiopatia ischemica, ictus, infarto del miocardio, aritmie sono solo alcuni esempi delle patologie cardiovascolari che possono convivere con l'ipertensione: "Una diagnosi precoce, un adeguato follow-up e un buon controllo farmacologico sono fondamentali perché la patologia cardiovascolare sottostante non peggiori – riprende Magnante - Per combattere la pressione alta bisogna seguire alla lettera la terapia delle 'tre C': Controlli regolari della pressione, Camminate per fare il giusto movimento e un Carrello della spesa fatto di cibi sani, per una dieta povera di sale che aiuti ad abbassare la pressione. Ecco perché l'iniziativa del Medico Amico Day arriva in centri commerciali e ipermercati: un check-up del carrello aiuterà a capire come e che cosa cambiare delle proprie abitudini alimentari per ridurre la pressione arteriosa. La scelta di un centro commerciale nasce anche dal desiderio di far sì che il controllo avvenga in un'atmosfera rilassata e senza stress: basta passare nell'area di Medico Amico per imparare come prevenire e combattere la pressione alta e per un controllo dei valori semplice e veloce, che evita anche l'influenza emotiva di un ambiente clinico al quale magari una persona potrebbe essere sensibile, manifestando una pressione più elevata di quella reale, la cosiddetta 'ipertensione da camice bianco'" conclude l'esperto. - (PRIMAPRESS)

[Home](#) | [Privacy](#) | [Copyrights](#) | [Disclaimer](#) | [Chi siamo](#) | [Produzioni Radio](#) | [Redazione](#) | [Primapress 2.0](#) | [Nat](#) | [Contattaci](#) | [Primo Piano](#) | [Mondo](#)
| [Europa](#) | [Italia](#) | [Economia](#) | [Aziende](#) | [Fisco & Lavoro](#) | [Agricoltura](#) | [Società](#) | [Politica](#) | [Ambiente](#) | [Design](#) | [Informazione](#) | [Moda & Tendenze](#)
| [Salute & Benessere](#) | [Tecnologia](#) | [Motori & Nautica](#) | [Cultura](#) | [Arte & Mostre](#) | [Editoria](#) | [Tempo Libero](#) | [Musica & Spettacoli](#) | [Cinema & Teatro](#) | [Travel](#)
| [Sport](#) | [Gusto](#) | [Radio e TV](#) | [Log-in](#)

PRIMAPRESS.it 2019 © Tutti i diritti sono riservati.
PRIMAPRESS S.r.l. Semplificata - Viale dei Tigli, 76 – 80013 Casalnuovo di Napoli (Napoli)
Agenzia Stampa Nazionale Online e Radiofonica - Testata Giornalistica iscritta al R.O.C. con n. 24178 - P.Iva 07596161211

 La tua prossima casa **CERCA**



MENU

ABBONAMENTI ▾ **LEGGI IL GIORNALE**

QUOTIDIANO.NET

ECONOMIA **SPORT** **MOTORI** **TECH** **MAGAZINE** **SALUTE** METEO EUROVISION TRONO DI

SPECIALI ▾



HOME > **BLOG** > **MALPELO**

Publicato il 15 maggio 2019

Medico Amico Day 2019: misura gratis la pressione, check della dieta

Misurazione della pressione arteriosa e check della dieta nella ricorrenza della Giornata Mondiale Lotta contro l'ipertensione. Sabato 18 maggio torna la quinta edizione di Medico Amico Day. Nei maggiori centri commerciali, in 12 città italiane, tutti potranno sottoporsi gratis alla misurazione della pressione arteriosa e un controllo amichevole del carrello della spesa, ricevendo consigli alimentari [...]

Ultimo aggiornamento il 15 maggio 2019 alle 18:18

 Condividi

 Tweet

 Invia tramite email



 La tua prossima casa **CERCA**



Misurazione della **pressione arteriosa** e **check della dieta** nella ricorrenza della **Giornata Mondiale Lotta contro l'ipertensione**. Sabato 18 maggio torna la quinta edizione di Medico Amico Day. Nei maggiori centri commerciali, in 12 città italiane, tutti potranno sottoporsi gratis alla misurazione della pressione arteriosa e un controllo amichevole del carrello della spesa, ricevendo consigli alimentari per ridurre il rischio di ipertensione

PREVENZIONE

Pressione, sabato 18 maggio misurazione nei supermarket e guida alla spesa salutare



Misurare la pressione al supermercato e, al tempo stesso, controllare il carrello della spesa, che si rivela una vera e propria 'spià delle abitudini alimentari': passarla al setaccio può aiutare a combattere una delle minacce per la salute più diffuse nel nostro Paese, la pressione alta, che riguarda ben 16 milioni di italiani. Per sensibilizzare la popolazione sull'importanza di mantenere nei limiti la pressione arteriosa torna la quinta edizione di "Medico Amico Day", con l'iniziativa "A cuor leggero", (www.contatto.tv) interamente dedicata all'ipertensione e promossa da Snam e 4S (società scientifica Snam per la salute), con il contributo di Menarini. Sabato 18 maggio ogni cittadino, recandosi nei maggiori centri commerciali di 12 città italiane, potrà sottoporsi gratuitamente al controllo della pressione arteriosa. Inoltre, i medici volontari di Snam e 4S controlleranno il carrello della spesa, per capire se l'alimentazione abituale sia o meno adeguata a tenere alla larga l'ipertensione.

Durante la giornata, i punti Medico Amico Day saranno aperti dalle 9 alle 19 e allestiti nei centri commerciali di Caserta, Cuneo, Frosinone, Gorizia, Matera, Modena, Palermo, Pesaro, Terni, Torino, Treviso, Bari. I dati raccolti confluiranno in forma anonima in un Libro bianco sull'ipertensione, che sarà presentato e distribuito al prossimo congresso nazionale Snam a ottobre 2019. «Circa il 33% degli uomini e il 31% delle donne ha valori di pressione che superano i 90/140 mmHg, la soglia oltre cui cuore e vasi sono in pericolo - spiega Angelo Testa, presidente Snam - Purtroppo molti sono ipertesi senza saperlo: i dati raccolti da Snam in una precedente edizione dell'iniziativa su 1.800 persone confermano che un italiano su tre è iperteso, ma sottolineano appunto che il 14% ne è ignaro. Un grosso problema - evidenzia - perché la pressione alta è il fattore di rischio per morte o invalidità grave più importante, al punto da aver superato la pericolosità di fumo di tabacco e inquinamento atmosferico». Non solo.

Secondo i dati raccolti da Snam, lo stile di vita degli italiani non protegge dalla pressione alta, anzi. Il 62% degli ipertesi non fa alcuna attività fisica e l'82% ha una circonferenza vita superiore alla soglia di sicurezza per le patologie metaboliche e cardiovascolari, indice di un peso elevato e un'alimentazione scorretta. Per di più il 30% di chi si cura per la pressione alta non riesce a tenere sotto controllo i valori, mentre il 35% ha una patologia concomitante che può ulteriormente aumentare il rischio di conseguenze gravi: cardiopatia ischemica, ictus, infarto del miocardio, aritmie sono solo alcuni esempi delle patologie cardiovascolari che possono convivere con l'ipertensione.

«Una diagnosi precoce e un buon controllo farmacologico sono fondamentali perché la patologia cardiovascolare sottostante non peggiori - riprende Testa - Per combattere la pressione alta bisogna seguire alla lettera la terapia delle 'tre C': controlli regolari della pressione, camminate per fare il giusto movimento e un carrello della spesa fatto di cibi sani, per una dieta povera di sale che aiuti ad abbassare la pressione. Ecco perché l'iniziativa del Medico Amico Day arriva in centri commerciali e ipermercati: un



Alcolometro



Quanti alcolici potrò bere stasera?

Quanto alcol puoi bere al bar o al ristorante senza rischiare il ritiro della patente e incidenti stradali.

Sesso

Stato

Peso

Adesso puoi scegliere due strade:

Cosa bevi di solito?

Scegli la bevanda da bere

Calcola

Quanto bevi di solito?

Scegli il numero di bicchieri

Calcola

Calcola Calorie



Quante calorie "costa" lo sfizio di un cioccolatino o di un fritto? Il **calcola-calorie** è un facile strumento per conoscere le calorie che assumi con gli alimenti più comuni.

Scegli l'alimento

Scegli quanto mangiare

Quanto pesi? (in kg)

Calcola

Cerca farmaci



Trova il farmaco generico equivalente a quello di marca sulla base del principio attivo, del nome, della categoria terapeutica

check-up del carrello aiuterà tutti gli italiani a capire come e che cosa cambiare delle proprie abitudini alimentari per ridurre la pressione arteriosa e mettere al sicuro cuore e vasi». «La scelta di un centro commerciale nasce anche dal desiderio di far sì che il controllo avvenga in un'atmosfera rilassata e senza stress, evitando anche l'influenza emotiva di un ambiente clinico al quale magari una persona potrebbe essere sensibile, manifestando una pressione più elevata di quella reale, la cosiddetta 'ipertensione da camice bianco», conclude Testa.

Mercoledì 15 Maggio 2019, 18:23
© RIPRODUZIONE RISERVATA

Nome equivalente (principio attivo)

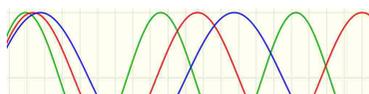
Acarbosio

Categoria terapeutica

A - Apparato Gastrointestinale e Metabolismo

Cerca

Bioritmi



Vuoi conoscere ogni giorno il tuo stato di forma fisica, emotiva spirituale e mentale? Riempi i campi qui sotto

Inserisci la data di nascita

1 Gennaio 1940

Inserisci la data da calcolare

1 Gennaio 1940

Indica a quale bioritmo sei interessato (li puoi scegliere anche tutti)

Mentale

Spirituale

Fisico

Emozionale

Invia

Questo sito utilizza **cookie** tecnici e profilativi, sia propri che di terze parti, per migliorare le funzionalità e per inviarti pubblicità e contenuti in linea con le tue preferenze. Se vuoi saperne di più o negare il consenso a tutti o ad alcuni cookie [clicca qui](#).

Chiedendo questo banner, scorrendo questa pagina o cliccando qualunque suo elemento acconsenti all'uso dei cookie.

© 2019 QUOTIDIANO DI PUGLIA - C.F. e P.I. 05501101009

Questo sito consente l'invio di cookie di **terze parti**.
Se acconsenti all'uso dei cookie fai click su OK, se vuoi saperne di più o negare il consenso ai cookie [vai alla pagina informativa](#) **OK**

Italiano | Français



Regione autonoma Valle d'Aosta

Posta certificata | Intranet | Contatti

LA REGIONE ▾ CANALI TEMATICI ▾ SERVIZI ▾ AVVISI E DOCUMENTI ▾ OPPORTUNITÀ DALLE SOCIETÀ PARTECIPATE ▾



Homepage ▸ Notizie del giorno ▸ Notizia

Contro l'ipertensione check-up a pressione e carrello spesa

Iniziativa nei supermercati il 18 maggio per Giornata mondiale

17:43 - 15/05/2019 [Stampa](#)



(ANSA) - ROMA, 15 MAG - Un check-up alla pressione ed un controllo anche al carrello della spesa per "scovare" l'ipertensione. In occasione della Giornata Mondiale della Lotta contro l'ipertensione, sabato 18 maggio torna la quinta edizione di Medico Amico Day con l'iniziativa 'A cuor leggero', promossa dal Sindacato Nazionale Autonomo Medici Italiani (Snami), con il contributo di Menarini. Nei maggiori centri commerciali di 12 città italiane, tutti i cittadini potranno infatti sottoporsi gratuitamente alla misura della pressione arteriosa e ad un controllo del carrello della spesa, ricevendo consigli per ridurre il rischio di ipertensione fin dalla dieta.

Sotto la lente, dunque, anche gli acquisti al supermercato: la cura dell'ipertensione, avvertono gli esperti, passa infatti dalle 'tre C' di Controlli regolari, Camminate per fare il giusto movimento ma anche Carrello di cibi sani, per una dieta salva-arterie. Una dieta povera di sale è indispensabile per tenere alla larga la pressione alta, che non dà sintomi eclatanti ma aumenta molto il rischio di infarto e ictus e riguarda ben 16 milioni di italiani. Sabato 18 maggio, dunque, ogni cittadino recandosi nei maggiori centri commerciali di 12 città, potrà sottoporsi gratuitamente al controllo della pressione arteriosa, inoltre i medici volontari di Snami controlleranno il carrello della spesa, per capire se l'alimentazione abituale sia o meno adeguata. Durante la Giornata i punti 'Medico Amico Day' saranno aperti dalle 9 alle 19 e allestiti nei centri commerciali di Caserta, Cuneo, Frosinone, Gorizia, Matera, Modena, Palermo, Pesaro, Terni, Torino, Treviso, Bari. I dati raccolti durante il Medico Amico Day 2019 confluiranno in forma anonima in un Libro Bianco sull'ipertensione, che sarà presentato e distribuito al prossimo Congresso Nazionale Snami a ottobre 2019.(ANSA).

Google Cerca nel sito

NOTIZIE DEL GIORNO

Archivio notizie >

Link >

| LA REGIONE | CANALI TEMATICI | SERVIZI | AVVISI E DOCUMENTI |
|-----------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------|
| Amministrazione | Affari legislativi e aiuti di Stato | Meteo in Valle d'Aosta | Albo notiziaro |
| Amministrazione trasparente | Agricoltura | NUVV - Valutazione e verifica degli investimenti pubblici | Avvisi demanio idrico |
| Comitato Unico di Garanzia | Artigianato di tradizione | Opere pubbliche | Avvisi di incarico |
| Deliberazioni | Bilancio, finanze e patrimonio | Opere pubbliche | Bandi e avvisi |
| Elezioni | Contratti pubblici | Politiche giovanili | Bollettino ufficiale |
| Mappe Amministrazione | Cooperazione allo sviluppo | Politiche sociali | Concorsi |
| Provvedimenti dirigenziali | Corpo Forestale della Valle d'Aosta | Portale imprese industriali e artigiane | Elenchi di operatori economici |
| Rapporti istituzionali | Corpo Valdostano dei Vigili del fuoco | Protezione civile | Espropri |
| | Cultura | Risorse naturali | Offerte di lavoro |
| | CUS - Centrale Unica del Soccorso | Sanità | |
| | Energia | Servizio civile | |
| | Enti locali | Servizio volontario europeo | |
| | Europa | Sport - Provvindenze ed Impianti | |
| | Europe Direct | Statistica | |
| | Formazione del personale regionale | Territorio e ambiente | |
| | Innovazione | Trasporti | |
| | Istruzione | Tributi regionali e bollo auto | |
| | Lavoro | Turismo | |
| | | Turismo informazioni Lovevda | |
| | | Ufficio Stampa - PresseVdA | |
| | | Agevolazioni Trasporti studenti universitari | |
| | | Biblioteche | |
| | | Biglietteria online Castelli | |
| | | Comitato Regionale Relazioni Sindacali (CRRS) | |
| | | Consigliera di Parità | |
| | | Giudice di pace | |
| | | Inflazione e prezzi al consumo | |
| | | Informazioni su Allerta Alimentare | |
| | | INFO UTILI | |
| | | Newsletters | |
| | | Opinioni e proposte sui servizi Web | |
| | | Osservatorio economico e sociale | |
| | | Osservatorio rifiuti | |
| | | Servizi per invalidi civili | |
| | | Servizio prenotazione navette per aeroporti | |
| | | Sportello unico Immigrazione | |
| | | Sportello Informativo Energia | |
| | | Sportello Unico degli enti locali | |
| | | Tessera Sanitaria - Carta nazionale dei servizi | |

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.