



VALTROMPIACUORE



A SCUOLA DI CUORE

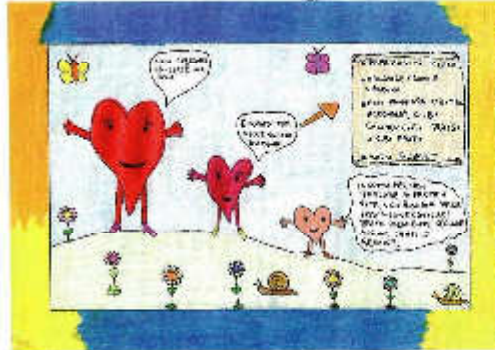
Raccolta di Fumetti - Elaborati - Multimediali, segni, colori e storie





A SCUOLA...
DI CUORE

Istituto Comprensivo Statale
Bovegno - Collio - Pezzate



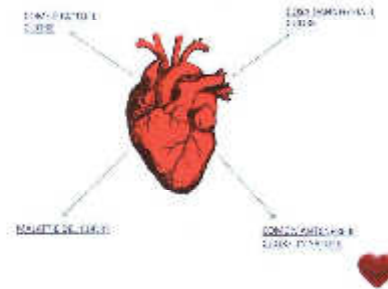
A SCUOLA... DI CUORE

Istituto Comprensivo Statale
Marcheno - Lodrino



VALTROMPIACUORE

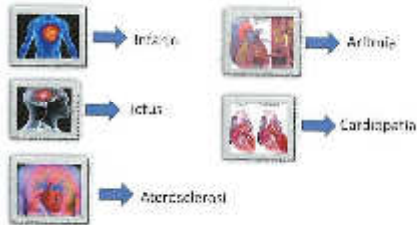
È un'associazione informativa
per la prevenzione delle malattie
cardiovascolari



COME È FATTO IL CUORE



MALATTIE



PRESSIONE ALTA

È caratterizzata da un'eccessiva pressione di sangue nelle arterie. È una delle principali cause di infarto miocardico e ictus. Si manifesta con sintomi come mal di testa, vertigine, tinnito, ecc.



IPEROMOCISTINEMIA

È un'alterazione del metabolismo delle proteine che porta ad un'eccessiva produzione di omocisteina. È una delle principali cause di aterosclerosi e infarto miocardico.



COME MANTENERE IL CUORE IN SALUTE

alimentazione movimento



ALIMENTAZIONE

Una dieta equilibrata e sana è fondamentale per mantenere il cuore in salute. È importante limitare il consumo di grassi saturi, zuccheri e sale, e aumentare il consumo di frutta, verdura e fibre.

Consumo di frutta e verdura



PIRAMIDE ALIMENTARE

La piramide alimentare è uno strumento che aiuta a capire come scegliere gli alimenti in modo equilibrato. È divisa in cinque livelli, dal più basso al più alto: frutta e verdura, cereali, legumi e proteine vegetali, proteine animali, e grassi.



MOVIMENTO

Il movimento fisico è essenziale per mantenere il cuore in salute. Aiuta a ridurre il peso corporeo, a migliorare la circolazione sanguigna e a ridurre il rischio di malattie cardiovascolari.



IL MEGLIO
POSSIBILE

2-3 VOLTE
LA SETTIMANA

3-5 VOLTE
LA SETTIMANA





