



Την τελευταία Κυριακή του Σεπτεμβρίου γιορτάζεται η Παγκόσμια Ημέρα Καρδιάς. Στόχος είναι η ενημέρωση του κοινού για τα καρδιαγγειακά νοσήματα που αποτελούν μεγάλη μάστιγα στην εποχή μας. Μέχρι πριν λίγες δεκαετίες ήμασταν στις τελευταίες θέσεις στην Ευρώπη σε εμφράγματα, σήμερα είμαστε στη πρώτη θέση.

Καπνίζουμε όλο και περισσότερο και τρώμε όλο και χειρότερα. Το 5% του πληθυσμού είναι καπνιστές, το 1/3 παχύσαρκοι, το 10% πάσχει από διαβήτη, το 1/3 έχει υπέρταση. Το αποτέλεσμα είναι να έχουμε 20.000 εμφράγματα το χρόνο και οι Έλληνες να διατρέχουμε τον υψηλότερο κίνδυνο για έμφραγμα μεταξύ των χωρών της Μεσογείου.

Το χειρότερο? Όλο και πιο συχνά προσβάλλονται άνθρωποι κοντά στην ηλικία 35-40 χρόνων!!! Η πρόληψη είναι ο καλύτερος σύμμαχος. Τρώτε ποιοτικές, καλομαγειρεμένες τροφές, σε μέτριες ποσότητες και χρησιμοποιήστε λιγότερο το αυτοκίνητο και περισσότερο τα πόδια σας. Αν θέλετε να δείτε πόσο θα ζήσετε... κοιτάξτε την κοιλιά σας!!! Όλες οι αρρώστιες οφείλονται στην μεγάλη κοιλιά, το κάπνισμα και το άγχος. Η άσκηση, η γυμναστική, το περπάτημα είναι τα καλύτερα φάρμακα για την καρδιά και το μυαλό.