

Υγιής καρδιά σε 20 ημέρες

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Μικρά

βήματα μπορούν να φέρουν μεγάλες αλλαγές στην υγεία της καρδιάς μας. Το παρακάτω πλάνο υπόσχεται γερή καρδιά μέσα σε 3 εβδομάδες.

Ο σύγχρονος τρόπος ζωής και η έλλειψη χρόνου δεν μας αφήνουν περιθώρια για να χαλαρώσουμε, να ενδιαφερθούμε για τη διατροφή μας και ακόμα περισσότερο για να εντάξουμε την άσκηση στην καθημερινότητά μας. Όλα αυτά μπορεί να «ραγίσουν» την καρδιά μας. Το παρακάτω πλάνο, όμως, μας μαθαίνει τον τρόπο να αγαπήσουμε την καρδιά μας, εστιάζοντας κάθε εβδομάδα σε έναν διαφορετικό τομέα-«κλειδί».

Πριν ξεκινήσουμε, μετράμε

A. Τη μέση μας

Υπολογίζουμε την αναλογία της μέσης προς τους γοφούς μετρώντας την [περίμετρο της μέσης](#)

μας στο ύψος του αφαλού και στο πιο φαρδύ σημείο της περιφέρειας των γοφών και διαιρώντας το πρώτο με το δεύτερο. Για παράδειγμα, μια γυναίκα με μέση 70 εκ. και γοφούς 95 εκ. έχει αναλογία μέσης προς γοφούς 0,73. Για τους άνδρες, η φυσιολογική τιμή είναι κάτω από 0,95 και για τις γυναίκες κάτω από 0,80.

Γιατί:

Οι υπέρβαροι ή οι παχύσαρκοι άνθρωποι (κυρίως όσοι έχουν αυξημένη συσσώρευση λίπους στην περιοχή της κοιλιάς) κινδυνεύουν από τη στεφανιαία νόσο, η οποία και αποτελεί τη μεγαλύτερη απειλή για την καρδιά.

Β. Τη χοληστερίνη μας

Η επιθυμητή τιμή για την ολική χοληστερίνη είναι κάτω από 200 mg/dl, η οριακή τιμή μεταξύ 200-240 και η υψηλή τιμή πάνω από 240. Η «καλή» χοληστερίνη (HDL) για να έχει προστατευτική δράση πρέπει να είναι πάνω από 40 mg/dl για τους άνδρες και πάνω από 50 mg/dl για τις γυναίκες. Όσο για την «κακή» χοληστερίνη (LDL) η επιθυμητή της τιμή είναι μέχρι 130 mg/dl, η οριακή της τιμή μεταξύ 130 mg/dl και 160 mg/dl και η υψηλή της τιμή υπερβαίνει τα 160 mg/dl.

Γιατί:

Όταν αυξάνονται τα επίπεδα χοληστερίνης στο αίμα, η καρδιά μας βρίσκεται σε κίνδυνο. Ουσιαστικά, η πλεονάζουσα χοληστερίνη διεισδύει στα τοιχώματα των αρτηριών, δημιουργώντας τις αθηρωματικές πλάκες, οι οποίες σταδιακά εμποδίζουν την ομαλή ροή του αίματος, αυξάνοντας τις πιθανότητες εμφάνισης καρδιαγγειακών επεισοδίων.

Γ. Την πίεσή μας

	Συστολική (μεγάλη) σε mmHg	Διαστολική (μικρή) σε mmHg
Βέλτιστη	<120	<80
Φυσιολογική	120-129	80-84
Υψηλή φυσιολογική	130-139	85-89
Υπέρταση	>140	>90

Γιατί:

Η υπέρταση αποτελεί τον βασικό εχθρό της καρδιάς, αφού αυξάνει τον κίνδυνο σοβαρού εμφράγματος και εγκεφαλικού.

1η εβδομάδα: Ποντάρουμε στη διατροφή μας

Για να προστατεύσουμε την καρδιά μας, δεν χρειάζονται θυσίες και στερήσεις. Μικρές αλλαγές στις διατροφικές μας συνήθειες είναι ικανές να κάνουν θαύματα.

Πρωινό

Το καλύτερο δώρο που μπορούμε να κάνουμε στην καρδιά μας είναι να ξεκινήσουμε την ημέρα μας με ακατέργαστα δημητριακά και αμυλούχα τρόφιμα ολικής άλεσης, όπως νιφάδες βρόμης και δημητριακά πρωινού ολικής άλεσης, τα οποία μπορούμε να συνδυάσουμε με ημιαποβουτυρωμένο γάλα ή γιαούρτι και λίγους ανάλατους **ξηρούς καρπούς** ή σταφίδες. Η κατανάλωση φυτικών ινών που περιέχονται τόσο στα ολικής άλεσης και τα ακατέργαστα δημητριακά όσο και στους ξηρούς καρπούς έχουν συνδεθεί με μειωμένα επίπεδα της «κακής» χοληστερίνης στο αίμα και μειωμένο κίνδυνο καρδιαγγειακών. Οι ειδικοί συνιστούν τη κατανάλωση τουλάχιστον 25 γρ. φυτικών ινών την ημέρα.

Σνακ

- Μία χούφτα καρύδια, τα οποία προστατεύουν την καρδιά χάρη στα ω-3 λιπαρά οξέα και τα αντιοξειδωτικά στοιχεία που περιέχουν.
- Φρυγανιές ολικής άλεσης με ταχίνι, το οποίο δρα προστατευτικά για την καρδιά λόγω των αντιοξειδωτικών του και των πολυακόρεστων λιπαρών του.
- Φρουτοσαλάτα, που συνδυάζει βιταμίνες γνωστές για την αντιοξειδωτική τους δράση, φυτικές ίνες και ιχνοστοιχεία, συμβάλλοντας έτσι στην καλή υγεία του καρδιαγγειακού συστήματος.

Κυρίως γεύμα

Τα λιπαρά ψάρια, όπως ο σολομός, η σαρδέλα, το σκουμπρί, ο μπακαλιάρος και ο κολιός, είναι πλούσια σε ω-3 λιπαρά οξέα, τα οποία φαίνεται να συμβάλλουν στην αύξηση της «καλής» χοληστερίνης και στη μείωση των τριγλυκεριδίων, ασκώντας ευεργετική δράση στα τοιχώματα των αγγείων και προστατεύοντας από τον κίνδυνο καρδιακών παθήσεων και εγκεφαλικού. Για να έχουμε την προστατευτική αντιθρομβωτική δράση των ω-3 λιπαρών οξέων, θα πρέπει να βάζουμε τα λιπαρά ψάρια στο τραπέζι μας τουλάχιστον 2 φορές την εβδομάδα.

Στην υγεία της καρδιάς μας!

- Πράσινο τσάι & καφές: Τα **αντιοξειδωτικά** των δύο αγαπημένων μας

ροφημάτων φαίνεται να εμφανίζουν καρδιοπροστατευτικές ιδιότητες, καθώς έρευνες έχουν συνδέσει τη μέτρια κατανάλωσή τους με μειωμένο κίνδυνο καρδιαγγειακών και εγκεφαλικού.

● Κρασί: Η μέτρια κατανάλωση κόκκινου κρασιού (1-2 ποτηράκια για τους άνδρες και ένα για τις γυναίκες) έχει συνδεθεί με αύξηση της «καλής» χοληστερίνης και μειωμένη θνησιμότητα από καρδιαγγειακά νοσήματα, λόγω των αντιοξειδωτικών του.

● Μπίρα: Η μέτρια κατανάλωση μπίρας ωφελεί την καρδιά χάρη στα αντιοξειδωτικά και τις βιταμίνες του συμπλέγματος Β που περιέχει.

Τα λιπαρά της διατροφής πρέπει να αποτελούν το 25-35% του συνόλου των ημερήσιων προσλαμβανόμενων θερμίδων, εκ των οποίων το κορεσμένο δεν πρέπει να ξεπερνά το 7-10%

Heartbeat

Ένα τρόφιμο που πραγματικά φαίνεται να αγαπάει η καρδιά μας είναι το σκόρδο. Η τακτική του κατανάλωση συνδέεται με μειωμένη αρτηριακή πίεση, ενώ παράλληλα φαίνεται να μειώνει τα τριγλυκερίδια, τα επίπεδα της χοληστερίνης, αλλά και τον ρυθμό οξειδωσης της «κακής» χοληστερίνης, μιας διαδικασίας που συνδέεται με τη δημιουργία αθηρωματικής πλάκας στα αγγεία.

2η εβδομάδα: Φοράμε τα αθλητικά μας

Η άσκηση ευνοεί την υγεία της καρδιάς. Οι περισσότεροι από εμάς, όμως, δεν έχουμε χρόνο ούτε για να ξαποστάσουμε 10' την ημέρα στον καναπέ μας, πόσο μάλλον για να αποφασίσουμε να φορέσουμε τα αθλητικά μας παπούτσια και να ιδρώσουμε τρέχοντας στον διάδρομο του γυμναστηρίου. Μπορούμε να τα καταφέρουμε ακολουθώντας το παρακάτω πλάνο.

Οι ασκήσεις που αγαπάει η καρδιά μας

Η σωματική άσκηση, πέρα από τα υπόλοιπα οφέλη που έχει για τη γραμμή μας, παράλληλα προστατεύει και το καρδιαγγειακό σύστημα, αφού μας βοηθά να χάσουμε τα περιττά κιλά, να μειώσουμε την αρτηριακή μας πίεση και να αυξήσουμε την «καλή» μας χοληστερίνη. Σύμφωνα με τους ειδικούς, για να δούμε αποτελέσματα θα πρέπει να γυμναζόμαστε 3-4 φορές την εβδομάδα. Μάλιστα, το πιο αποδοτικό είδος άσκησης όσον αφορά την υγεία της καρδιάς είναι η αεροβική άσκηση.

Περπάτημα: Πρέπει να έχουμε σταθερό ρυθμό καθώς περπατάμε και να μη διακόπτουμε κάνοντας στάσεις για 30-40 συνεχόμενα λεπτά.

Ποδήλατο:

Απαραίτητος είναι και εδώ ο σταθερός ρυθμός για περίπου 20΄.

Κολύμπι: Στην κολύμβηση κουνάμε με σταθερό ρυθμό χέρια και πόδια για 15΄.

Μυστικά για πολυάσχολους

«Κρυφή» γυμναστική

Ακόμα και αν δεν έχουμε καθόλου χρόνο για γυμναστική, μπορούμε να εκμεταλλευτούμε την απόσταση από το σπίτι μέχρι τον φούρνο για να περπατήσουμε ή να προτιμήσουμε τις σκάλες αντί για το ασανσέρ.

Μοιράζοντας τον χρόνο

Έρευνες έχουν δείξει ότι αεροβική άσκηση 60΄ μπορεί να έχει τα ίδια αποτελέσματα με τρεις εικοσάλεπτες προπονήσεις. Αν δεν είμαστε, λοιπόν, σε θέση να αφιερώσουμε μια ολόκληρη ώρα για να γυμναστούμε, μπορούμε να περπατάμε τρεις φορές την ημέρα με έντονο ρυθμό, π.χ. πηγαίνοντας και γυρίζοντας από το γραφείο ή κάνοντας τις εξωτερικές μας δουλειές.

Παιχνίδι για μεγάλους

Ένας τρόπος να γυμναστούμε ακόμα και αν το πρόγραμμά μας είναι ιδιαίτερα φορτωμένο είναι να δανειστούμε το σκοινάκι των παιδιών μας και να κάνουμε αεροβική άσκηση μέσα στο σπίτι μας, οποιαδήποτε στιγμή, καθώς περιμένουμε να ετοιμαστεί το φαγητό, να τελειώσει το πλυντήριο ή να έρθει το σχολικό των παιδιών.

3η εβδομάδα: Λέμε αντίο στο στρες

Δεν μπορούμε να το μετρήσουμε, αλλά οι επιπτώσεις του στο σώμα μας -και κυρίως στην καρδιά- είναι ολέθριες. Βγάζοντας το στρες από τη ζωή μας, δίνουμε έξιτρα χρόνο ζωής στην καρδιά μας.

Σκληρές αρτηρίες

Στρες διάρκειας μόλις 3΄ μπορεί να σκληρύνει τις αρτηρίες μας για τουλάχιστον 30΄, σύμφωνα με μελέτη της Μονάδας Περιφερικών Αγγείων της Α΄ Πανεπιστημιακής Καρδιολογικής Κλινικής του «Ιπποκράτειου» Νοσοκομείου. Πέρα από την επίδραση που έχει το έντονο άγχος στα αγγεία, έχει επιπλέον την ιδιότητα να ανεβάζει την αρτηριακή πίεση και την καρδιακή συχνότητα, ενώ αυξάνει και την πιθανότητα εμφάνισης αρρυθμιών.

Αντιστρέψ tips

Η δύναμη του γέλιου

Το [γέλιο](#) χαλαρώνει την ψυχή μας και αποτελεί ένα είδος γυμναστικής για την καρδιά, ενώ παράλληλα κάνει τις αρτηρίες πιο ελαστικές. Ας βάλουμε, λοιπόν, στο

πρόγραμμα το να δούμε μια κωμωδία ή να βγούμε με φίλους και να γελάσουμε με την ψυχή μας.

Μουσική μαγεία

Κατά 26% μεγάλωσε κατά μέσο όρο η διάμετρος των αρτηριών γυναικών και ανδρών που άκουγαν την αγαπημένη τους μουσική για μισή ώρα καθημερινά, υποστηρίζουν επιστήμονες από το Πανεπιστήμιο του Μέριλαντ στις Η.Π.Α. Η μεγαλύτερη διάμετρος έχει ως αποτέλεσμα την απρόσκοπτη ροή του αίματος και επομένως την αποτροπή δημιουργίας θρόμβων.

Η αγκαλιά του συντρόφου

Οι άνθρωποι που μπορούν να αφεθούν στην αγκαλιά ενός καλού συντρόφου παρουσιάζουν χαμηλότερη αρτηριακή πίεση, λιγότερη χοληστερίνη και μικρότερο Δείκτη Μάζας Σώματος. Σύμφωνα με τους επιστήμονες, αυτό οφείλεται μάλλον στο γεγονός ότι όσοι συζούν ή είναι παντρεμένοι δεν αντιμετωπίζουν το άγχος της μοναξιάς, που θεωρείται παράγοντας κινδύνου για την καρδιά. Επιπλέον, όσοι ζουν με κάποιο σύντροφο και κυρίως οι άνδρες φαίνεται να τρέφονται πιο υγιεινά από τους εργένηδες και να κάνουν συχνότερα τσεκάπ. Από την άλλη, βέβαια, πλευρά, μια προβληματική σχέση μπορεί να αυξήσει το στρες και να επηρεάσει αρνητικά την καρδιά μας.

Τσεκάπ

Κάθε χρόνο πρέπει να ελέγχουμε την καρδιά μας, ακόμα και αν δεν έχουμε κάποιο πρόβλημα, κάνοντας βιοχημικές εξετάσεις (για να βλέπουμε τα επίπεδα της χοληστερίνης και των λιπιδίων), τεστ κοπώσεως και τρίπλεξ καρδιάς. Επίσης, επιβάλλεται να μετράμε την πίεσή μας στα διαστήματα που έχει ορίσει ο γιατρός μας.

Αποτέλεσμα: Αλλάζουμε για πάντα

Αν καταφέρουμε να ακολουθήσουμε το πλάνο των 20 ημερών και να εντάξουμε τις παραπάνω αλλαγές στην καθημερινότητά μας, μας αξίζουν συγχαρητήρια. Το ζήτημα από 'δώ και πέρα είναι να προσπαθούμε να εφαρμόζουμε τις οδηγίες αυτές και στην υπόλοιπη ζωή μας, έτσι ώστε σταδιακά να μας γίνουν συνήθεια.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΤΟΝ κ. ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ ΚΑΛΛΙΕΡΗ, καρδιολόγο, υπεύθυνο Καρδιολογικής Μονάδας Εμφραγμάτων στο Νοσοκομείο «Metropolitan», και την κ. ΦΩΤΕΙΝΗ ΚΟΚΚΙΝΟΥ, διαιτολόγο-διατροφολόγο.

Μυρτώ Αντωνοπούλου

Πηγή: vita.gr