



danaedonna

medicina per la donna

“UN CUORE IN FIORE”

Lo studio medico Danaedonna offre la possibilità' di effettuare un accurato e personalizzato check-up nutrizionale e cardiologico con ECG ed eventuali esami strumentali (ecocardiografia, prova da sforzo) su indicazione del cardiologo. Per maggiori informazioni e/o per appuntamenti rivolgersi in segreteria.



‘TANTO PRIMA SI INTERVIENE, TANTO MAGGIORI SONO I BENEFICI’.

Questa è la regola d'oro della prevenzione. Se si parla di rischio cardiovascolare questo significa iniziare a pensarci 'nel mezzo del cammin di nostra vita'

La malattia cardiovascolare è una malattia 'frequente'.

Ci sono condizioni che non sono rare, non sono dolorose, non sono circondate da un' ansia sociale eppure sono rischiose e vanno trattate. Prima di tutto perchè ogni anno in più di alimentazione scorretta, sovrappeso, fumo, sedentarietà, ipertensione, scompenso glicemico etc. danneggia in parte irrimediabilmente le arterie, in secondo luogo perchè tanto prima si interviene tanto migliori sono i risultati.

Ciascun individuo può ridurre in modo significativo il rischio di sviluppare malattie cardiovascolari semplicemente adottando comportamenti salutari, in particolare: evitando il fumo, limitando il consumo di alcool, seguendo un'alimentazione bilanciata e uno stile di vita fisicamente attivo, combattendo sovrappeso e obesità grazie a un'alimentazione corretta e all'attività fisica.

“Ci facciamo vedere dal medico o facciamo degli esami solo quando abbiamo dei sintomi seri” E' invece utile prendere l'abitudine di controllare alcuni parametri: pressione arteriosa, peso, altezza, BMI, circonferenza vita, trigliceridi, colesterolo totale e quota Hdl oltre alla glicemia a intervalli periodici” un 'tagliando' insomma, anche se tutto pare andare bene.

danaedonna www.danaedonna.net

Studio Medico Associato di A.e G.Testa Via Solferino, 22 - 20121 Milano tel. 02.6595863