

San Valentino

STRUTTURA RESIDENZIALE PSICHIATRICA

Il Cuore:

Fattori di Rischio, consigli per la salute

Prof.ssa Anna Patrizia Jesi

Un gruppo a cadenza quindicinale tenuto dalla Prof.ssa Anna Patrizia Jesi assieme alla Dott.ssa Marinilli ed il Dott. Ballerini.

Durante il gruppo, aperto a tutti i pazienti, si affrontano i temi legati alla salute ed alla prevenzione delle malattie cardiovascolari affrontando nello specifico i seguenti temi:

I più comuni nemici del cuore sono:

- Il fumo prima causa di morte nel mondo occidentale
- Il diabete
- L'ipertensione arteriosa
- L'ipercolesterolemia
- Il sovrappeso / obesità
- La sedentarietà
- Lo stress

Le buone abitudini per un corretto stile di vita:

- Una sana alimentazione Una attività fisica costante
- Astensione dal fumo
- Il controllo periodico dei parametri emato-chimici
- Una gestione sapiente dello stress e dei carichi emotivi quotidiani

