

# Un cuore in forma

Per tutti noi “cuore” significa **vita**: batte sempre, ma più forte quando corriamo, quando amiamo o ci emozioniamo, quando abbiamo paura. Dalla sua salute dipende quella di tutto l’organismo, perché è grazie al cuore che il sangue può raggiungere tutte le parti del corpo.

Come ogni atleta che si allena, anche il cuore deve essere “tenuto in forma” e noi possiamo fare molto! L’attività fisica facilita la circolazione del sangue e favorisce la ricarica di ossigeno del muscolo cardiaco. Un’alimentazione corretta, povera dei grassi animali che contengono **colesterolo**, mantiene la pressione del sangue ai giusti livelli e previene molte malattie dell’apparato circolatorio.

Le **7 regole** per mantenere in forma il cuore si chiamano «Life’s Simple 7» e le ha messe a punto l’**American Heart Association**: si tratta di sette raccomandazioni alla portata di tutti che possono salvare il cuore e non solo.

1. Mantenere bassa la pressione
2. Tenere sotto controllo il colesterolo
3. Ridurre la glicemia
4. mangiare frutta e verdura
5. Tenere sotto controllo il peso
6. Evitare di fumare o bere in eccesso
7. Fare attività fisica.