9/ Em cuido el cor

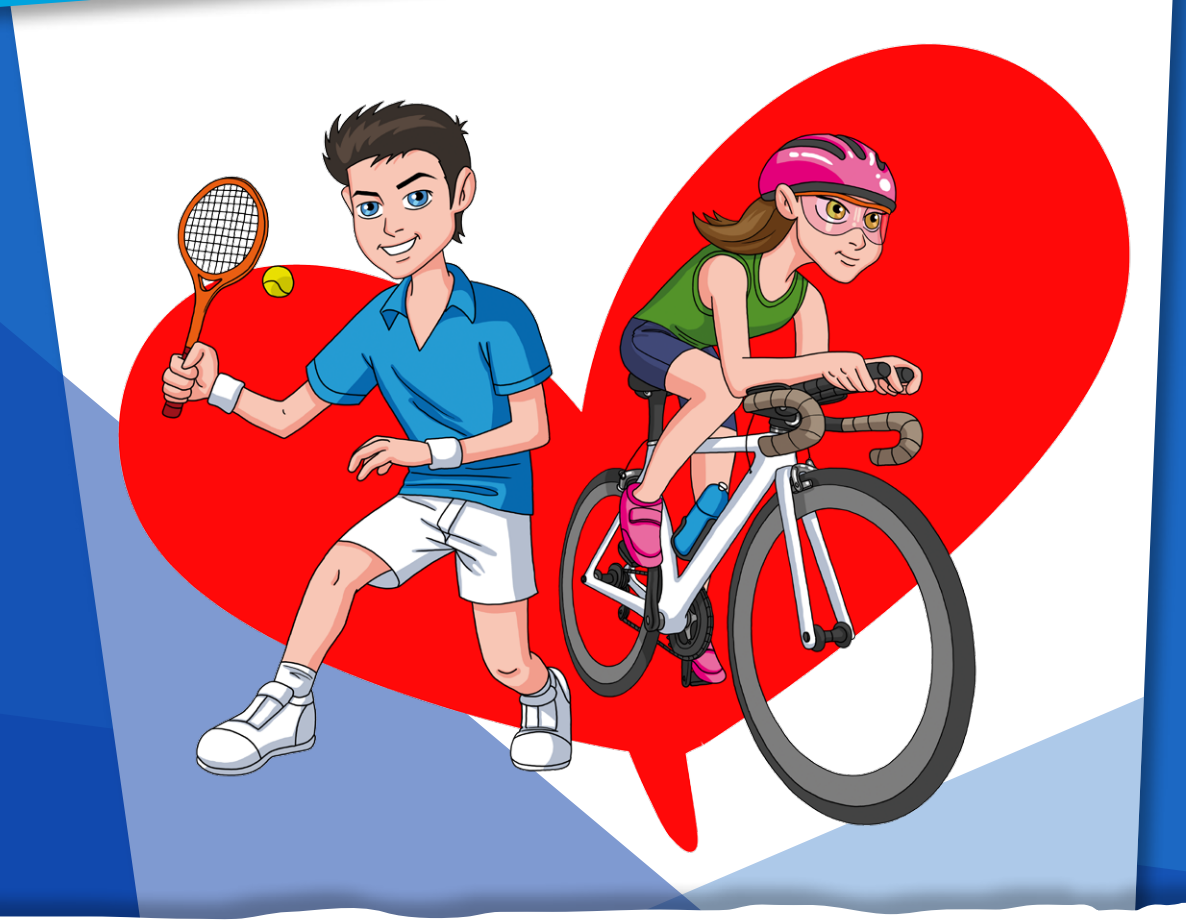
FUNDACIÓ EROSKI amb tu

ESCOLA D'ALIMENTACIÓ

Amb la col·laboració de:

SOCIEDAD ESPAÑOLA DE CARDIOLOGÍA

FUNDACIÓN ESPAÑOLA DEL CORAZÓN



Energia per a créixer

PARA'T A PENSAR...

- Quins poden ser els factors de risc cardiovascular? Esmenteu-ne 5.

- Sabeu què són les malalties cardiovasculars? En coneixeu cap?

- Com podem prevenir les malalties cardiovasculars?

- Quins aliments creieu que són els "amics" del cor? Esmenteu-ne 4.

- Quins aliments creieu que són els "enemics" del cor? Esmenteu-ne 4.

1/ Factors de risc cardiovascular ("enemics" del cor):

1

TABAC: Fumar disminueix els anys de vida. Augmenta la probabilitat d'emmalaltir, i no només del cor. Provoca càncer de pulmó i d'altres òrgans.

A més, és perillós ser fumador passiu; és a dir, respirar el fum dels cigarrets que uns altres fumen.

El tabac conté nombrosos components que creen addicció i dependència, ja que és una droga. Per això, el millor per a prevenir el tabaquisme és no començar mai aquest hàbit.

2

ALIMENTACIÓ NO SALUDABLE: GREIXOS SATURATS I COLESTEROL: Si mantenim una dieta plena de greixos saturats i colesterol, es produeix una hipercolesterolèmia; és a dir, un augment del colesterol en la sang, que ens obstrueix les artèries del cor o del cervell.

Alguns aliments amb greixos saturats i colesterol són la brioixeria industrial, la mantega, l'embotit, les hamburgueses comercials, els patés, les salsitxes, els pastissos, etc.

Per això és important prendre'n de forma esporàdica i no de manera habitual.

3

SEDENTARISME (INACTIVITAT FÍSICA): La falta d'exercici físic augmenta el risc de patir malalties cardiovasculars, ja que afavoreix l'aparició d'altres factors de risc com l'obesitat, l'augment del colesterol, de la tensió arterial o la diabetis (excés de sucre en la sang).

4

OBESITAT: L'obesitat es produeix quan el pes d'una persona està molt per sobre del que es considera com a saludable. Un 30% de la població espanyola pateix obesitat, inclosos els nens i nenes.

L'obesitat és un "enemic" del cor perquè augmenta la tensió arterial, el colesterol i la probabilitat de tenir diabetis.

L'obesitat és conseqüència dels dos "enemics" anteriors: alimentació no saludable i sedentarisme.

2/ Què són les malalties cardiovasculars?

Són les malalties del cor, les artèries i les venes. Si s'obstrueixen les artèries del cor se sofrirà un infart de miocardi i una angina de pit. Si les artèries afectades són les del cervell, se sofrirà un infart cerebral i una hemorràgia cerebral.
Són la primera causa de mort al món!

Com es produeixen?
La majoria són degudes a l'obstrucció (embús) de les artèries. Això provoca que les cèl·lules de determinats òrgans rebin menys oxigen.

Per què es produeixen?
Les malalties cardiovasculars es produeixen si hi ha factors de risc cardiovascular ("enemics" del cor).

Com es poden prevenir?
S'aconsegueix adoptant hàbits de vida saludables des de la infància. Així, es reduiran els factors de risc cardiovascular i, per tant, hi haurà menys probabilitat de sofrir malalties cardiovasculars.

Ara sabrem com es poden prevenir…
Coneguem els "amics" del cor!

Sabíeu que…?

Les malalties cardiovasculars són la primera causa de mort a tot el món (es moren més persones per malalties cardiovasculars que no per càncer o accidents de trànsit).

La dona amb més edat del món és la japonesa Misao Okawa, que ja ha fet 117 anys.

3/ "Amics" del cor:

Són els hàbits de vida que previndran l'aparició dels factors de risc cardiovascular i, per tant, evitaran les malalties cardiovasculars.

1. **Dieta saludable (sense greixos i colesterol).** Si recordes, ja vam veure que cal augmentar la presa d'aliments sans que ajudin a prevenir el colesterol alt. Així, les nostres artèries estaran "netes" i lliures d'"embussos".
   Verdures, fruites, hortalisses, llegums, peix i carns blanques són els aliments que ens ajuden a sentir-nos sans i a combatre els "enemics" del cor. La dieta mediterrània, amb l'oli d'oliva com a protagonista, és la més adequada per al nostre organisme. També ens hi ajuda la llet i els seus derivats, el pa i les fruites seques (limitant-ne la quantitat).

2. **Exercici físic.** Moure's, mantenir-se actiu, redueix el risc de patir malalties cardiovasculars. Evita l'obesitat i prevé la tensió arterial elevada, així com la diabetis. A més, abaixa els nivells de colesterol "dolent" (el que obstrueix les nostres artèries) i augmenta el colesterol "bo" (el que les neteja i "desbloqueja").
   Quan realitzes exercici físic, et deus haver adonat que et sents bé, encara que estiguis cansat o cansada, ja que aporta benestar psíquic i genera una sensació de plaer i satisfacció.
   Els nostres ossos s'enforteixen i millora la nostra força i elasticitat muscular.
   L'exercici més eficaç és l'aeròbic; és a dir, el dinàmic: nedar, muntar amb bicicleta, caminar o córrer, ballar... L'important és fer l'activitat que més us agradi entre tres i quatre vegades a la setmana.

Què hem après avui?

- ***Gràcies als nostres amics Tix i Loy, hem après què són les malalties cardiovasculars.***
- ***Quins són els factors de risc cardiovascular.***
- ***Quins hàbits hem d'aplicar a la nostra vida diària per a evitar aquestes malalties.***

Activitats

Em cuido el cor

1 Vertader o fals. Indica si són vertaderes o falses les afirmacions següents, segons el que hem vist, i per què.

1. *Les malalties cardiovasculars són les malalties del pulmó i de l'estómac.*
2. *Les malalties cardiovasculars són les malalties del cor i de les artèries i les venes del cos.*
3. *Les persones es moren més per malalties cardiovasculars que no per càncer i accidents de trànsit.*
4. *Les malalties cardiovasculars no es poden prevenir.*
5. *Els factors de risc cardiovascular són el tabac, l'obesitat i la dieta rica en colesterol.*
6. *Respirar en una habitació on s'està fumant (fumador passiu) no augmenta el risc de malalties cardiovasculars.*
7. *Els aliments rics en colesterol poden augmentar el colesterol en sang i obstruir les artèries.*
8. *El consum de fruites, verdures i peix és bo per a disminuir el colesterol.*

Activitats

Em cuido el cor

2 Un company nou a escola.

En Tes és un alumne nou que acaba d'arribar a l'escola.

En Tix, la Loy i la resta del grup han volgut que se senti bé i li han proposat jugar amb ells al pati.

Han observat que no porta esmorzar als matins i en Tes els ha dit que a casa pren un got de llet perquè sempre va amb presses a l'hora de llevar-se, ja que sol adormir-se tard. Els va explicar que sol jugar a la consola una bona estona abans de dormir i que els seus pares no s'adonen que continua despert.

En Tix i la Loy li van parlar de la importància de descansar bé durant la nit per rendir al llarg del dia i no sentir-se cansat. En Tes els va dir que no li importa estar cansat, perquè les seves activitats són tranquil·les. No practica cap esport després de l'escola. Li agrada molt la música i va a classes de guitarra un dia a la setmana. També se li dóna molt bé dibuixar i explica que el seu professor de dibuix el veu progressar des que va a classes dos dies a la setmana. Els seus pares el porten amb cotxe per arribar-hi a temps.

En Tes és bo en matemàtiques i li agrada treballar en grup amb els companys i companyes, però li està costant aprovar Educació Física. Tenen proves de velocitat i agilitat i en Tes és bastant maldestre, perquè pesa uns quilos de més. Li encanta menjar llepolies i brioixeria industrial. Millor si porta xocolata! Sol comprar-se una pasta o una palmera de xocolata mentre espera els pares després de les classes de música i dibuix. A més, el cap de setmana a casa tenen sopar especial. Per exemple, els divendres els seus germans i ell s'encarreguen de fer pizza per a tothom i veuen una pel·lícula que lloguen al videoclub, amb crispetes incloses!

Últimament, en Tes prefereix quedar-se a casa després de l'escola i no surt amb en Tix i la Loy. Diu que no li agrada anar amb bici perquè es cansa. Els dissabtes solen quedar per sortir amb l'skate i tampoc aconsegueixen animar-lo. En Tix i la Loy estan preocupats per en Tes, perquè veuen que s'està aïllant. A més, creuen que se sent acomplexat pel seu pes i això l'està afectant a l'hora de relacionar-se amb els altres.

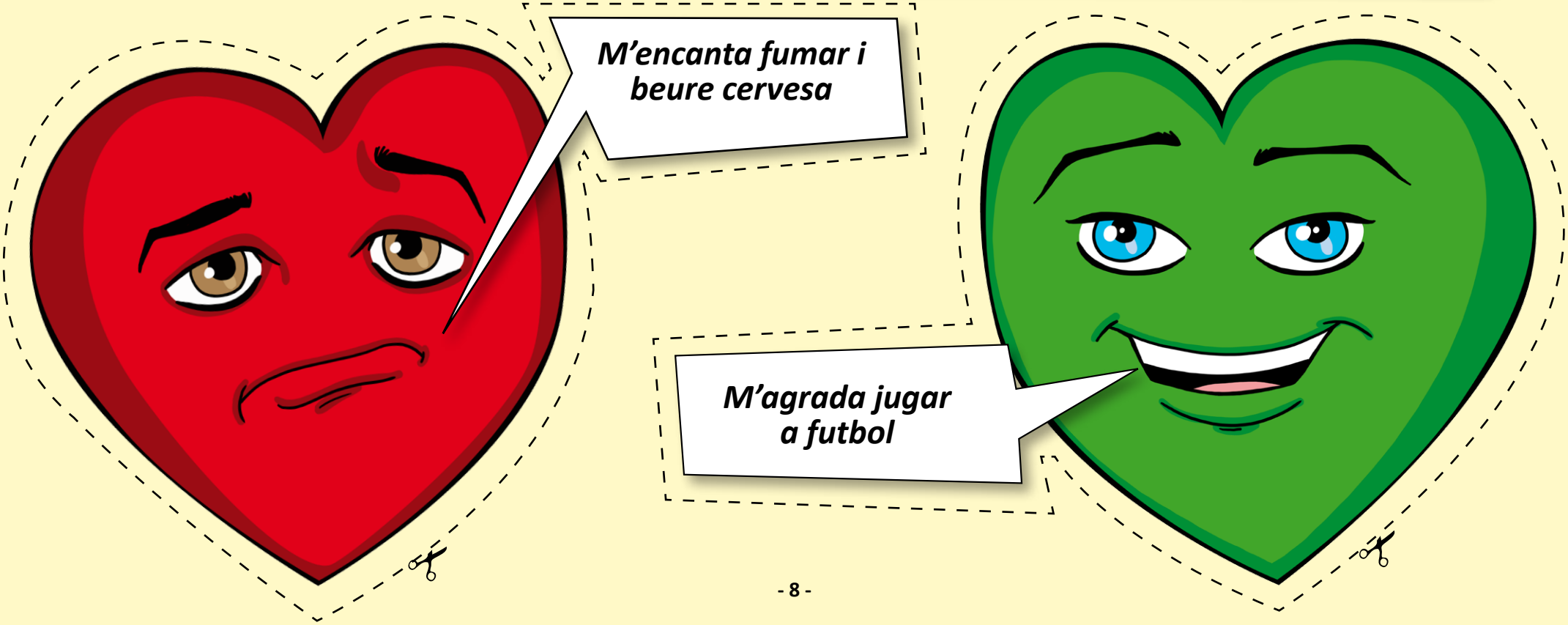
No saben com ajudar-lo...

Els dónes un cop de mà?

Escriu quins consells donaries a en Tes perquè tingui hàbits de vida més saludables i així pugui prevenir possibles malalties cardiovasculars.

Activitats

Em cuido el cor

3 MURAL: ENS CUIDEM EL COR!

Posa-hi imaginació i crea cors amb missatges que recordin el que és bo i el que no ho és per al nostre cor. Podreu, entre tots, realitzar un mural o decorar els suros de l'aula i els passadissos amb els vostres missatges. Així, tots els teus companys i companyes coneixeran els "amics" del cor i també els "enemics", per a evitar-los i mantenir un cor sa i fort!