

■ OBEZITATEA

- obezitatea abdominală crește riscul cardio-vascular
- indicele de masă corporală mai mare de 27 este corelat cu creșterea tensiunii arteriale

■ INGESTIA CRESCUTĂ DE SARE

- dieta hiposodată (cu sare mai puțină) poate scădea moderat tensiunea la indivizii "sodiu sensibili"

■ CONSUMUL EXCESIV DE ALCOOL

- un consum mai mare de 30 g alcool pur pe zi duce la creșterea tensiunii arteriale cu 3 mm Hg

■ SEDENTARISMUL

- lipsa activității fizice conduce la ateroscleroză, obezitate, afecțiuni cardiovasculare, crește tensiunea arterială

■ FUMATUL

- nicotina determină creșterea secreției de adrenalină, determină constricția vaselor de sânge și crește tensiunea arterială

FACTORI CARE PROTEJEAZĂ INIMA:

- mișcarea, activitatea fizică
- potasiu
- magneziu
- calciu
- dietă hiposodată (cu sare mai puțină)
- reducerea consumului de alcool
- renunțarea la fumat
- relații armonioase cu ceilalți