

# Conoscere i valori

## Conoscere i numeri che aiutano a misurare la vostra salute generale



Viviamo in un mondo di valori, numeri che servono a monitorare la nostra salute. Tra questi valori rientrano la pressione sanguigna, il colesterolo, la glicemia, il peso e l'indice di massa corporea (IMC o BMI). Anche se non conosciamo questi valori, loro conoscono noi e valutano la nostra salute ogni giorno.

### Pressione sanguigna



L'ipertensione può essere causata da molti fattori di rischio e condizioni latenti. L'ipertensione non controllata può portare a una scarsa qualità di vita o anche a malattie mortali come ictus o attacco cardiaco.

### Conoscere i vostri numeri per gestire meglio la vostra salute generale

Le informazioni non sono progettate per fornire consigli medici. Si consiglia di consultare il proprio professionista sanitario per conoscere le tematiche sulla salute.

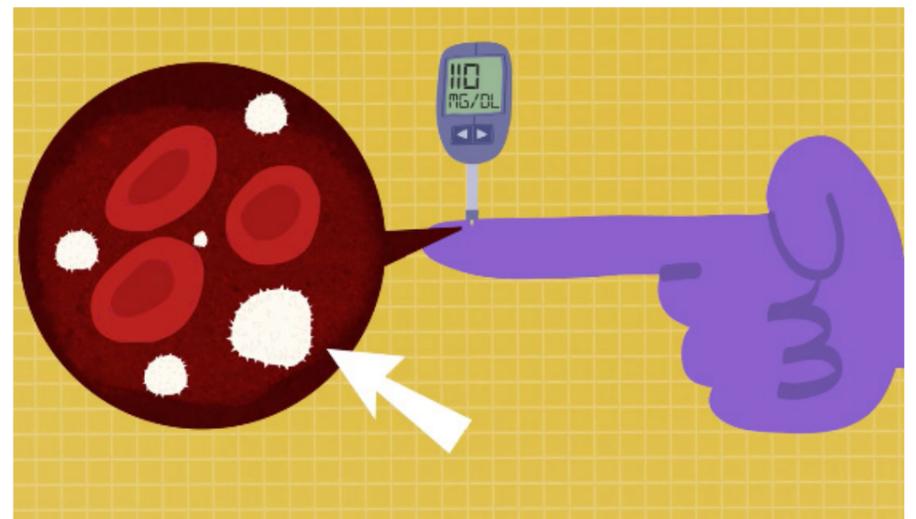
### Colesterolo



Mantenere un certo livello di colesterolo è necessario per costruire cellule sane. È importante consultare il proprio medico e sottoporsi a un esame del sangue per conoscere i livelli di colesterolo, tra cui il colesterolo totale, HDL, e LDL\*. Con queste informazioni si può modificare la nostra alimentazione e l'attività fisica, e assumere i farmaci prescritti per regolare i livelli di colesterolo in base alla propria età e salute.

\* Lipoproteina a bassa densità o LDL

### Glicemia



I valori della glicemia indicano la concentrazione di glucosio nel sangue. Un valore di alterata glicemia a digiuno è indicazione di una condizione nota come pre-diabete. Il valore normale della glicemia a digiuno viene mantenuto tra 70 e 100 mg/dl. È bene misurare la propria glicemia per poter modificare le proprie abitudini o per ricevere raccomandazioni sui trattamenti a cui sottoporsi qualora venga diagnosticato il diabete.

### Peso e IMC



IL BMI, o IMC, è un parametro utile per una valutazione sul peso corporeo che consente di classificare il soggetto in un range che può essere: normale, sottopeso, sovrappeso e obesità. Un IMC sano è compreso tra 18,5 e 24,9. Questi valori sono utili per poter modificare le proprie abitudini alimentari e di attività fisica e per mantenere o ottenere un peso sano.