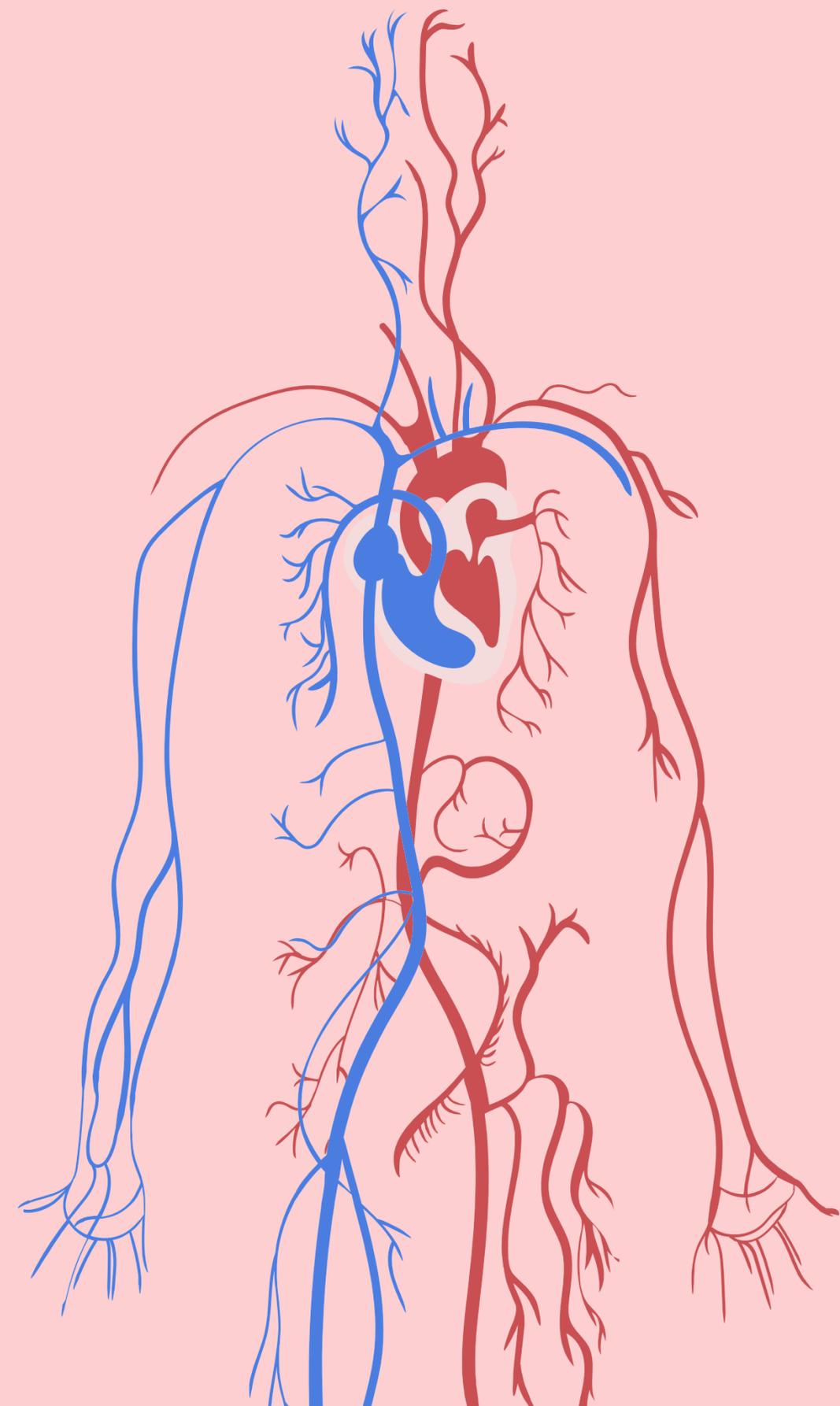


BENESSERE CARDIOCIRCOLATORIO

AL "CUORE" DEL PROBLEMA



ANATOMIA

L'apparato circolatorio è l'insieme degli organi e vasi deputati al trasporto del sangue e della linfa.

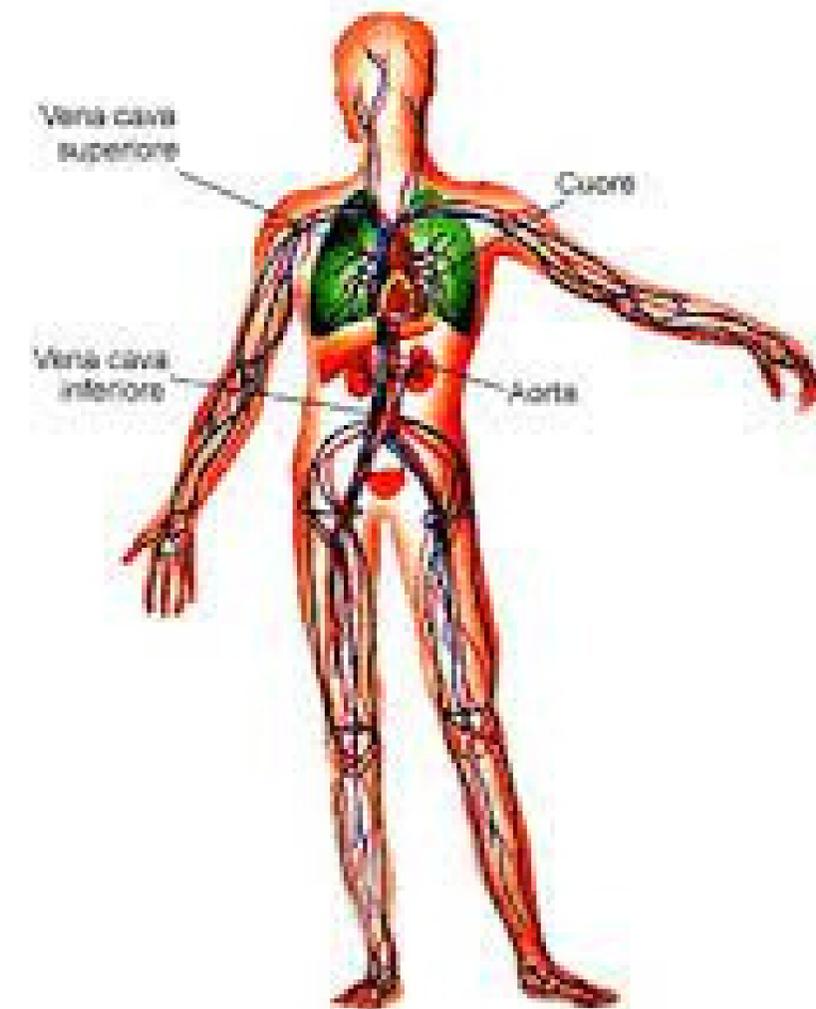
Composto da:

CUORE

VENE

ARTERIE

SANGUE



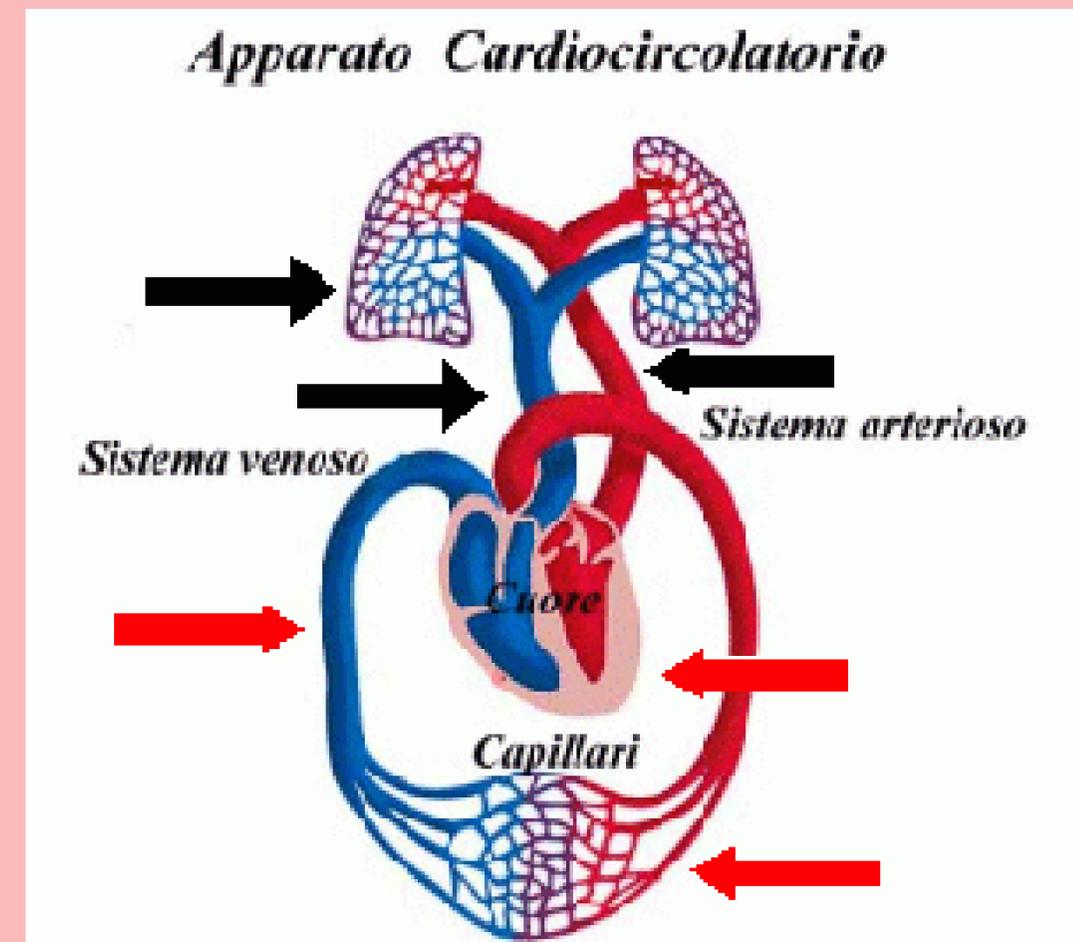
ANATOMIA

L'apparato circolatorio **sanguigno** è un sistema **CHIUSO**:

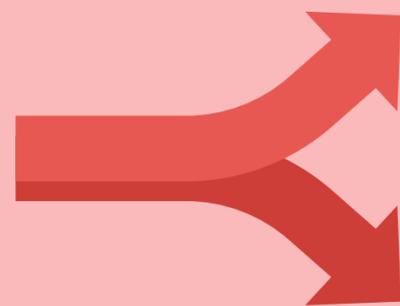
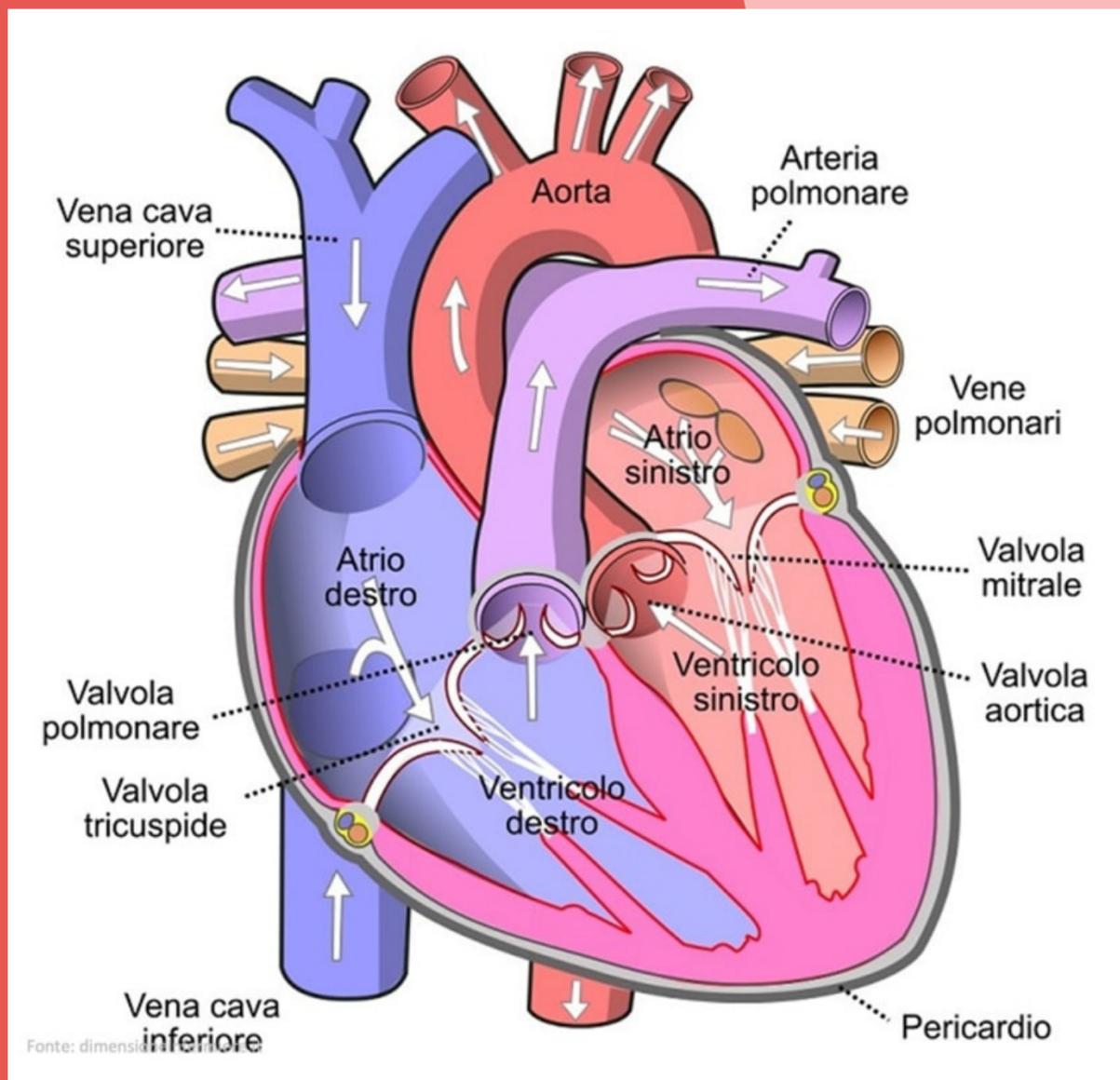
Il sangue non lascia mai gli organi ed i vasi costituenti del sistema stesso.

L'apparato circolatorio **linfatico** è un sistema **APERTO**:

La linfa scorre attraverso le giunzioni cellulari.



CUORE



BLU: sangue venoso

ROSSO: sangue arterioso

VASI SANGUIGNI

ARTERIE

Sangue ossigenato

Aorta
Arterie
Arteriole
Capillari

VERNE

Sangue CO₂

Capillari
Venule
Vene
Vena Cava

SANGUE

- **PLASMA:**

Acqua

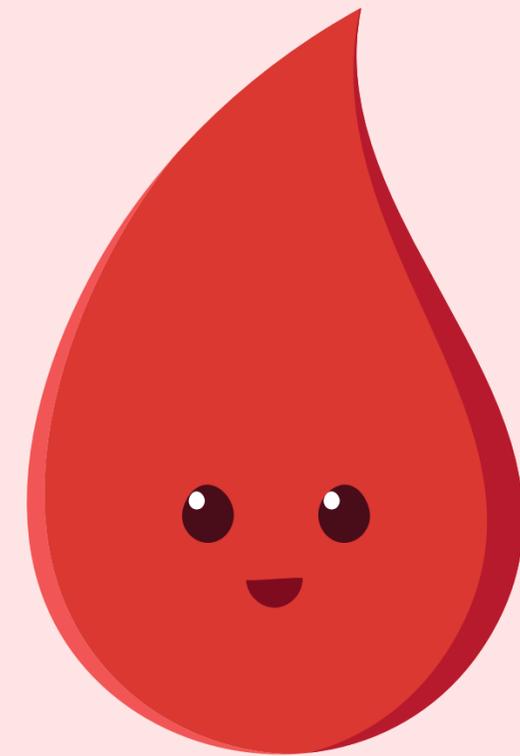
Proteine plasmatiche

- **ELEMENTI FIGURATI:**

Eritrociti

Leucociti

Piastrine

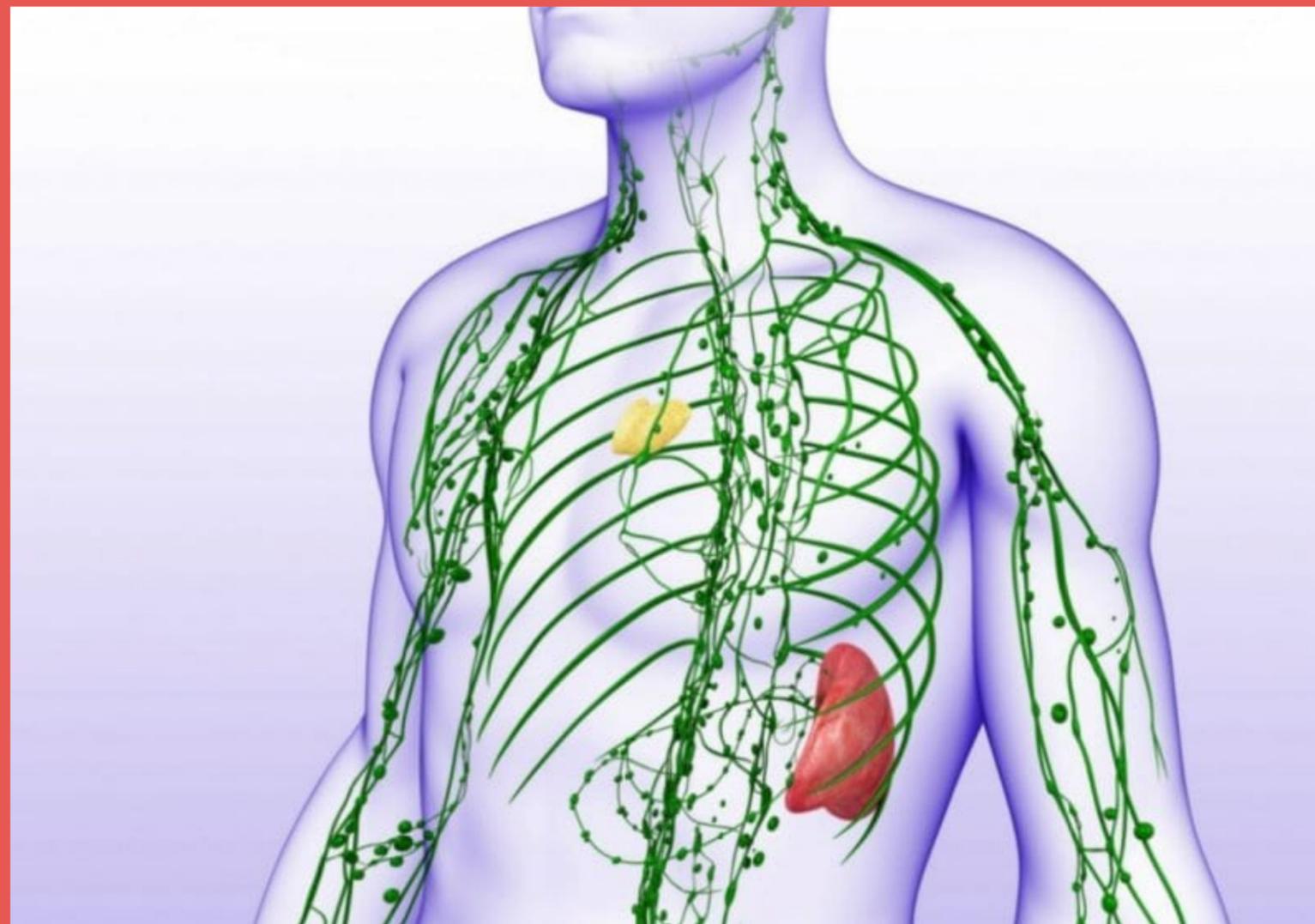


SISTEMA LINFATICO

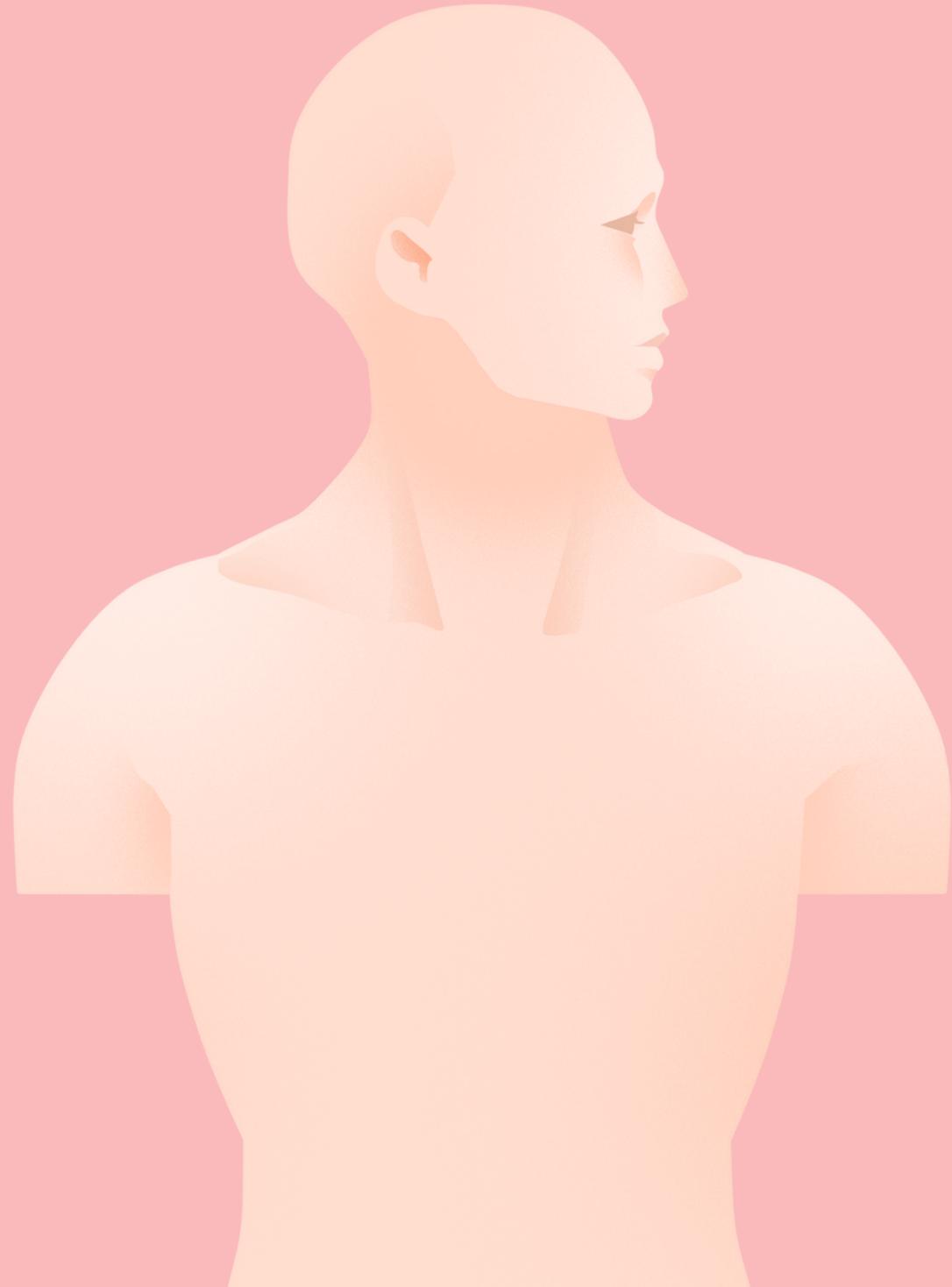
Sostenuto dal
sistema muscolare
scheletrico

Come il sistema
venoso: dalla
periferia al centro

Sistema
Linfonodale



PATOLOGIE E DISFUNZIONI



CUORE

Angina Pectoris (coronarie)

Infarto del miocardio (coronarie)

Ipertensione

VASI SANGUIGNI

Ischemia

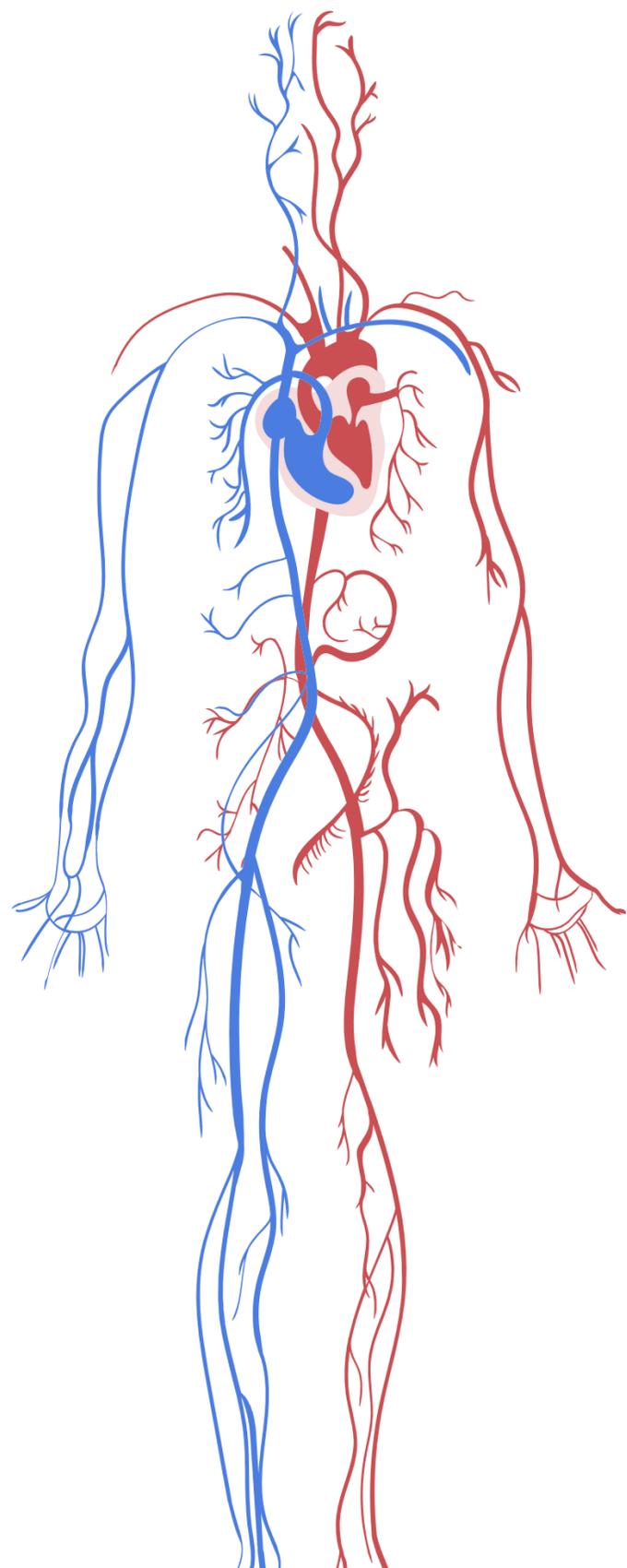
Trombo

Embolo

Ictus

Edema

Vene Varicose



PATOLOGIE E DISFUNZIONI

SANGUE

Anemia

Coagulopatie

Disfunzioni immunitarie

CUORE

Angina Pectoris



Ischemia coronarica

Infarto del miocardio



Embolo coronarico

Aterogenicità

Ipertensione



Primaria

Secondaria

Diabete
Sovrappeso
Stile di vita
Alimentazione

Ipertensione ed Alimentazione

CIBI NO

Sostanze eccitanti:

- Alcol
- Tè e caffè
- Cioccolato

Liquirizia

Sale, dado e simili



CIBI SÌ

cereali integrali

Fibre

Pesce

Carni bianche



Dieta Iposodica

Dieta Mediterranea

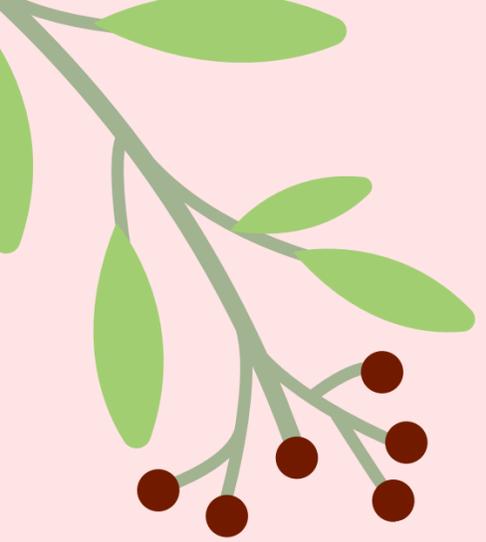
Dieta DASH

Ipertensione ed Integrazione

- Biancospino Comune
- Olea Europea
- Aglio Ursino
- Omega 3-6
- Antiossidanti vitaminici:

Vitamina C

Vitamina E



VASI SANGUIGNI

Ischemia = blocco totale o quasi di un'arteria

Trombo = rottura placca + proteine sanguigne a dare coagulazione

Embolo = trombo che viaggia nei vasi sanguigni

Ictus = ostruzione specifica di un'arteria afferente cerebrale

ATEROGENICITA'

Edema = ristagno di liquidi in eccesso fuoriusciti dai vasi a livello tissutale

Vene varicose = dilatazione parete venosa e conseguente perdita di funzionalità

PREVENZIONE

Benessere dei vasi ed Alimentazione

La miglior alimentazione preventiva è ricca di grassi buoni:

OMEGA 3 e 6 di origine vegetale:

Avocado

Frutta secca

Semi misti

ATTENZIONE AGLI ECCESSI!

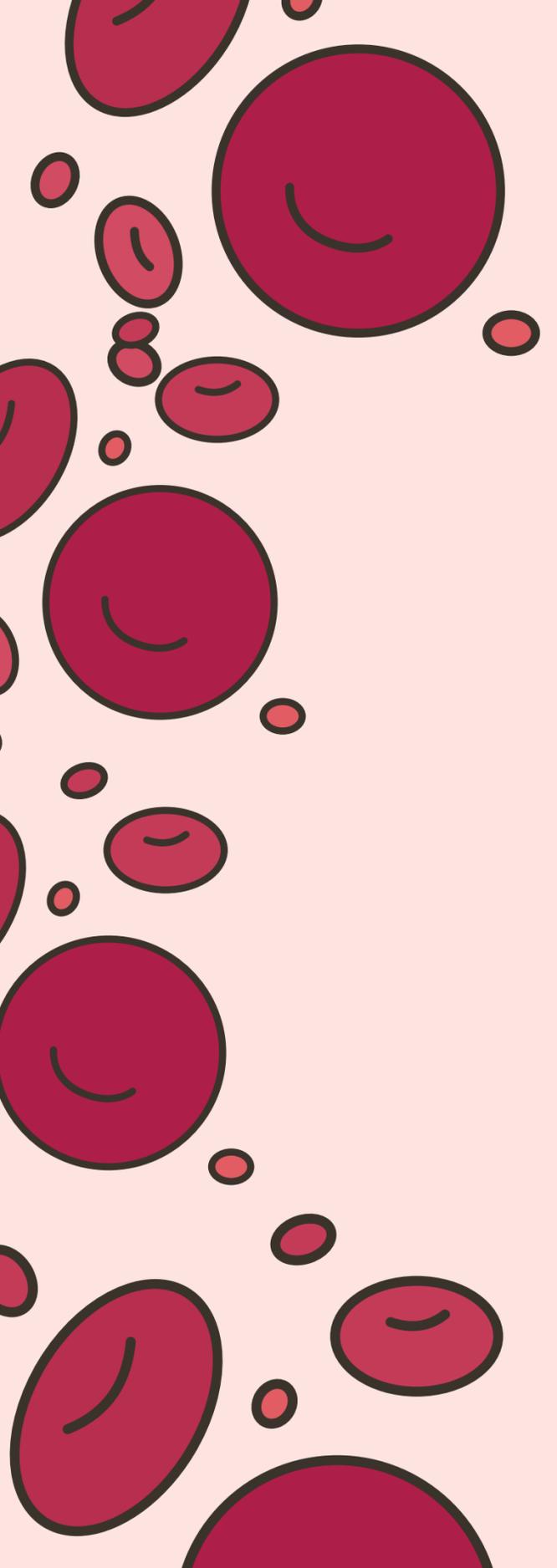
Se un alimento fa bene questo non vuole dire che sia giusto eccedere nel suo consumo!





Benessere dei vasi ed Integrazione

- Cranberry o Mirtillo Nero
- Vite rossa o Vitis Vinifera
- Centella Asiatica
- Rusco



SANGUE

Anemia



Riduzione massa
eritrocitaria

Coagulopatie



Patologie correlate alla
coagulazione sanguigna

Disfunzioni
immunitarie



Immunodeficienza

Anemia ed Alimentazione

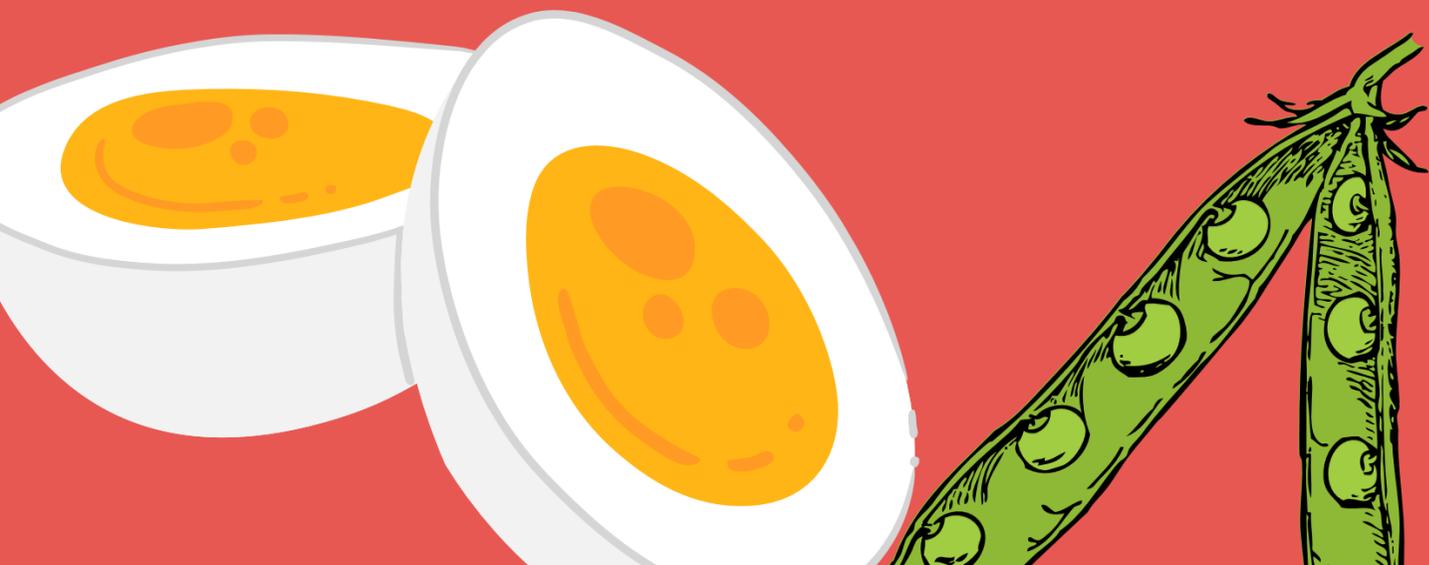
Uova

Carne rossa

Pesce

Legumi

Frutta e verdura cruda



Immunodeficienza ed Alimentazione

Sembrerà strano ma...DIETA PER GESTANTI!





Sistema immunitario ed Integrazione

- Echinacea Angustifolia
- Acerola
- Eleuterococco
- Zinco



**GRAZIE
DELL'ATTENZIONE!**

Eleonora Testi
*Dott.ssa in Scienze Nutraceutiche
Istruttrice Mindful Eating*

+39 3470527356
abcnutraceutica@gmail.com
IG *abc_alimentazione*