

regolarizza la funzione cardiovascolare

Le **malattie cardiovascolari** attualmente sono il vero male del secolo per quanto riguarda le popolazioni occidentali: si stima che addirittura il 55% dei decessi totali siano da imputare alle patologie ad esse collegate.

Su questo dato incidono pesantemente gli **stili di vita** e le **diete sbagliate**: la maggior parte delle persone ha un'alimentazione decisamente poco equilibrata, troppo ricca di grassi saturi e di zuccheri complessi e povera di fibre e nutrienti sani, oltre ad essere il più delle volte in sovrappeso, anche a causa dell'elevata tendenza alla sedentarietà e alla mancata attività fisica.

Tutto questo si ripercuote sulla forma fisica, ma non è solo una questione estetica, anzi: a pagarne le conseguenze più gravi è l'apparato cardiovascolare, con tutte le conseguenze annesse, che vedremo.

Le malattie cardiovascolari

L'**arteriosclerosi** è uno dei principali nemici del mondo occidentale, quello dominato dal cosiddetto benessere economico, per intenderci: si tratta di una degenerazione progressiva delle pareti arteriose, le quali tendono ad indurirsi e ad inspessirsi, un po' a causa dell'avanzare dell'età, ma anche e soprattutto a causa degli stili di vita errati.

L'**aterosclerosi**, in particolare, è una grave forma di arteriosclerosi, nel quale l'accumulo di depositi di grasso a livello arterioso, contribuisce al restringimento delle pareti delle arterie e, come conseguenza di ciò, si vengono a creare dei fenomeni di infiammazione locale, che alla lunga possono degenerare in gravi patologie, quali ad esempio disturbi vascolari periferici, coronaropatie, aneurismi, ischemie ed ictus.

Il problema principale dell'arteriosclerosi consiste nel fatto che essa abbia un'evoluzione lenta e apparentemente impercettibile: infatti, quando si manifestano i sintomi, ormai la situazione è degenerata; in passato si riteneva che si trattasse di un problema legato principalmente all'avanzare dell'età, studi successivi in merito, hanno evidenziato come lo stile di vita e le abitudini alimentari abbiano un notevole peso su questa patologia, arrivando a ritardarne gli effetti o addirittura a guarirli del tutto.

Da tutto ciò si evince come non ci sia nulla di inevitabile nelle malattie cardiovascolari, poiché non sono affatto frutto di sfortuna: tutti noi possiamo contribuire alla salute delle nostre arterie, a qualsiasi età, ma a maggior ragione dopo aver superato i 50 anni. L'importante è adottare un corretto stile di vita, fatto di attività fisica, alimentazione controllata e ricca di nutrienti importanti e povera di grassi saturi e di zuccheri, oltre all'eliminazione di vizi pericolosi quali il tabagismo e il consumo smodato di alcolici.

Ma non solo: fortunatamente esistono degli **alleati tutti naturali**, che possiamo assumere quotidianamente per aiutarci a prevenire tutta una serie di gravi patologie, contribuendo in maniera decisiva al benessere generale di tutto il nostro organismo.

Gli integratori naturali

Esistono infatti in commercio tutta una serie di **integratori naturali**, capaci di aiutarci a scongiurare gli effetti pericolosi delle patologie cardiovascolari: essi contengono in una capsula o una bustina tutti gli elementi necessari per la nostra salute.

In che modo?

Innanzitutto **regolando la pressione arteriosa**, che è un ottimo strumento per monitorare la salute delle nostre arterie, poi **regolando** di conseguenza **l'intera funzionalità dell'apparato cardiovascolare**; importante è anche regolare nel modo più opportuno il **metabolismo dei trigliceridi e del colesterolo**.

Gli integratori naturali hanno anche l'importante funzione di essere **antiossidanti**, in quanto combattono i radicali liberi, che in eccesso possono creare seri danni.

Ma quali ingredienti compongono questi integratori?

Innanzitutto tutta una serie di vitamine, che difficilmente potrebbero essere assunte giornalmente tramite l'alimentazione: parliamo della **vitamina K2**, di **quelle del gruppo A, C, E**, della **vitamina B6** e di quella **D3**.

Altri importanti componenti risultano essere il **magnesio**, il **potassio**, l'**acido grasso omega3**, l'**arginina** e l'**inositolo**: tutti questi sono presenti in diversi tipi di alimenti, ma vengono estratti e dosati nel modo più opportuno così da consentirci di assumerne la giusta quantità necessaria alla nostra salute ogni giorno sotto forma di integratore.

Una sola capsula o una bustina del nostro integratore ogni giorno, insieme ad una dieta corretta e alla giusta quantità di attività fisica, per ottenere risultati davvero notevoli, in termini di abbassamento della pressione sanguigna, regolarizzazione delle funzionalità cardiovascolari e stabilizzazione del metabolismo dei trigliceridi e dei radicali liberi.

Un piccolo gesto quotidiano che, entrando a far parte della nostra routine, può contribuire a mantenerci in salute per tanti anni, rallentando il naturale invecchiamento dell'organismo.