

## 7 факторов здоровья сердечно-сосудистой системы

Оценить потенциал здоровья своей сердечно-сосудистой системы можно в течение нескольких секунд, благодаря 7 факторам здоровья и образа жизни, опубликованным влиятельной Американской сердечной ассоциацией (АСА). Все эти факторы в комбинации эксперты называют "фонтаном молодости".

Согласно АСА, для взрослых сердечно-сосудистая система идеальна, если:

1. Индекс массы тела (ИМТ), соотношение на основе веса и роста, менее 25 единиц. Индекс массы тела определяется по формуле:  $ИМТ = \text{Вес в килограммах} / (\text{Рост в метрах}^2)$
2. Если вы никогда не курили или бросили эту привычку более года назад.
3. Физическая деятельность - по крайней мере, 150 минут средней интенсивности или 75 минут высокой интенсивности каждую неделю.
4. Артериальное давление ниже 120/80.
5. Общий уровень холестерина менее 200 мг / децилитр.
6. Уровень сахара в крови на голодный желудок менее 100 мг / децилитр.
7. Если вы придерживаетесь здоровой диеты – соблюдение 4-5 ключевых компонентов здорового питания, таких как:
  - Есть больше фруктов и овощей
  - Потреблять, по крайней мере, две порции по 100 грамм рыбы в неделю, предпочтительно жирной рыбы (к примеру, лосось)
  - Включить в рацион питания продукты богатые волокнами (отруби, бобовые, орехи, овсяная крупа, неочищенные злаки)
  - Ограничить потребления натрия, не более 1 500 мг в день
  - Пить не больше, чем 1 л в неделю подслащенных сахаром напитков

Сердечно-сосудистое здоровье делится на плохое, среднее или идеальное в зависимости от персональной оценки по этим семи факторам. По утверждению экспертов, все эти факторы в совокупности являются «источником молодости» для организма.

Все ли факторы одинаково важны?

Поскольку мы говорим не только о сердечной болезни, а также и об инсульте, сердечной недостаточности и заболеваниях периферических артерий, наибольшую опасность для сердечно-сосудистой системы представляет на сегодня – ожирение», - говорит д-р Дональд М. Ллойд-Джонс, профессор медицины.