

# Oggi controlla la tua pressione



Prenditi cura del tuo cuore, perché il fumo aumenta la [pressione arteriosa](#) e il rischio di avere un infarto. Misurala dal medico, in farmacia, oppure in casa se possiedi uno strumento idoneo. La pressione ottimale è mediamente di 120 per la sistolica (alta) e 80 per la diastolica (bassa). Se i tuoi valori sono maggiori del 20%, parlane con il tuo medico. Se invece rientrano nella norma e vuoi mantenerli tali, segui una [dieta sana](#) con [poco sale](#), [cibi adeguati](#), [niente fumo](#) e fai [attività fisica](#) regolare.

## AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.