



# Cuore InSalute

Programma di prevenzione della sindrome metabolica

## 3 buoni motivi per partecipare al programma

- Conoscere meglio il proprio stato di salute attuale
- Prevenire malattie cardiovascolari future: infarto e ictus
- Risparmiare tempo e denaro nelle visite e negli esami

### Che cos'è la sindrome metabolica

Si parla di sindrome metabolica se tre o più dei parametri indicati risultano alterati:

- obesità con indice di massa corporea o IMC (rapporto tra peso e altezza) superiore a 30;
- girovita superiore a 102 cm per gli uomini e a 88 cm per le donne;
- pressione arteriosa superiore a 130 (massima) e 80 (minima);
- glicemia a digiuno superiore a 110 mg/dl;
- colesterolemia superiore a 200 mg/dl;
- colesterolo HDL inferiore a 40 mg/dl per gli uomini e a 50 mg/dl per le donne;
- trigliceridi superiori a 150 mg/dl;

### Prevenire le malattie cardiovascolari future

La sindrome metabolica è considerata una delle principali cause di rischio di insorgenza di malattie cardiovascolari quali arteriosclerosi, l'infarto e l'ictus. Non c'è alcun dubbio la migliore difesa sia la prevenzione.

Prevenzione che si traduce nell'adozione di una dieta bilanciata, di una regolare attività fisica e, in generale, di corretti stili di vita.

E' per questo che i medici Unisalute hanno preparato, per coloro che si trovano in uno stato di rischio sindrome metabolica, alcuni consigli dettagliati per migliorare l'alimentazione e un programma personalizzato di attività fisica in collaborazione con Tecnogym® davvero semplice da seguire.

I nostri medici saranno sempre al tuo fianco e ti contatteranno periodicamente via e-mail, per aiutarti a seguire correttamente quanto proposto. Se procederai con costanza, i risultati alla fine saranno sorprendenti!

### Risparmi tempo nelle visite e negli esami

Risparmi tempo perché gli esami sono li organizza per te Unisalute.

**UniSalute**  
SPECIALISTI NELL'ASSICURAZIONE SALUTE

## Come partecipare al programma "Cuore InSalute"

1	Collegati a <a href="http://www.unisalute.it">www.unisalute.it</a>
2	Accedi all'Area clienti e clicca sulla sezione CuoreInSalute. Se non sei ancora registrato, registrati
3	Per accedere al programma è necessario compilare un questionario online con i tuoi dati
4	Prima di compilare il questionario Leggi le istruzioni. E' importante che, al momento della compilazione del questionario tu abbia a disposizione i dati richiesti: valori della pressione, peso corporeo, misurazione del giro vita e 4 valori ematici (glicemia a digiuno, colesterolo totale e HDL, trigliceridi).
5	Come effettuare i prelievi ematici Se hai gli esami del sangue fatti entro i 6 mesi precedenti la compilazione del questionario, puoi inserire i valori riportati nel referto. Se invece devi fare il prelievo ematico fai riferimento a quanto riportato nel tuo piano sanitario.
6	Compila il questionario con i dati richiesti e clicca su invia
7	Sulla base dei dati inseriti, i medici UniSalute ti invieranno via e-mail un rapporto sul tuo stato di salute, con una serie di suggerimenti per correggere il tuo stile di vita, se necessario: programma personalizzato di attività fisica e consigli dettagliati per migliorare la tua alimentazione, con un programma dietetico personalizzato.
8	I dati del questionario anamnestico inseriti nel sistema informatico sono protetti da password personali (nel rispetto degli obblighi previsti dalla legge sulla privacy nel caso di trattamento di dati sensibili).

