

## Adreça:

C/ Carles Mercader, 17  
Sant Just Desvern  
Tel. 93 475 63 00  
b.st.just@diba.cat

**Web:** [www.santjust.cat/biblioteca](http://www.santjust.cat/biblioteca)

## Horari d'hivern:

Matí: dimarts, dijous i dissabte de 10 a 13.30 h  
Tarda: de dilluns a divendres de 15.45 a 20.15 h

## Horari d'estiu:

Matí: dijous i divendres de 10 a 13.30 h  
Tarda: de dilluns a dijous de 15.45 a 20.15 h

Segueix-nos a [@bibjoanmargarit](https://twitter.com/bibjoanmargarit)



Ajuntament de  
Sant Just Desvern

**La Marató**

**Sant Just Desvern és un municipi Cardioprotegit.** Consulteu la localització dels desfibril·ladors externs públics amb el codi QR o descarregueu l'APP Cardionlive per tenir-los geolocalitzats



La Marató sempre batega

**BUM  
BUM**

# Salut Cardiovascular



## Guia de Lectura

Les malalties cardiovasculars són la primera causa de mort als països desenvolupats. A Catalunya, una de cada quatre persones mor per problemes al cor o a les artèries.

Poden afectar tothom, tant homes com dones. I a qualsevol edat, des d'infants fins a gent gran. Per això la prevenció és fonamental. Les malalties cardiovasculars no avisen i poden arribar quan menys les esperes. Conèixer els símptomes i actuar de pressa (trucant al 112) pot salvar una vida.

Amb motiu de **La Marató per la salut cardiovascular**, que se celebra el 18 de desembre de 2022, la Biblioteca Joan Margarit ha organitzat una mostra bibliogràfica i guia de lectura: un recull de documents sobre alimentació per combatre malalties cardiovasculars, així com informació sobre malalties del cor i la seva prevenció.

## Alimentació per combatre les malalties cardiovasculars

- Adrià, Ferran; Fuster, Valentí; Corbella, Josep. **La Cocina de la salud : el manual para disfrutar de una vida sana.** Barcelona : Planeta, 2010.
- Clapés, Jaume; Miralpeix, Assumpta. **Colesterol y dieta.** Barcelona : Debolsillo, 2011.
- Folch, Montse. **Menja bé, viu millor : tots els secrets d'una alimentació sana.** Barcelona : Ara Llibres, 2006.
- González Caballero, Marta. **Nutrición en las enfermedades cardiovasculares.** Alcalá la Real (Jaén) : Formación Alcalá, febrero 2020.
- Holford, Patrick. **Ayudas naturales para el corazón.** Barcelona : RBA, 2017.
- Ménat, Éric. **Dietética de la diabetes : adopte precauciones y evite errores alimentarios.** L'Hospitalet de Llobregat : Hispano Europea, 2008.
- Liégeois, Véronique. **Los 100 alimentos que curan de la A a la Z : la alimentación es la mejor medicina.** Barcelona : Salsa books, 2014.
- Rodríguez Padial, Luis. **Recomendaciones para una dieta cardiosaludable : comer bien para mantenerse sano.** Madrid : Aula Médica Formación en Salud, 2019.



### Pilar Senpau

Autora santjustenca llicenciada en Medicina i Cirurgia i especialista en dietètica. Compagina la seva consulta mèdica amb col·laboracions en premsa, revistes, ràdio i televisió. Ha donat nombroses conferències divulgatives i ha publicat llibres sobre nutrició i salut.

- **Aliments que fan bategar el cor : les propietats per a la salut de la cuina catalana.** Barcelona : Proa, 2007.
- **Fruits de la vida : fruites i verdures per ser feliç.** Barcelona : Proa, 2007.
- **Dieta catalana i salut : els beneficis de la nostra cuina.** Barcelona : Pòrtic, 2011.
- **Menja bé, una qüestió d'intel·ligència.** Barcelona : Pòrtic, 2013.

### Cuidem del cor

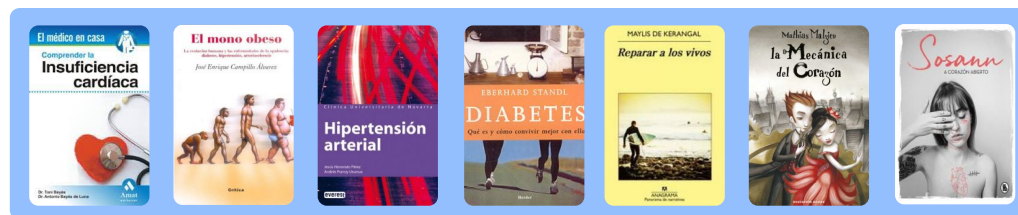
- **10 minutos al día para cuidar tu corazón.** Barcelona : RBA, 2018.
- Brugada, Ramon. **M'hi veig amb cor : per a una bona salut cardiovascular.** Girona : Llibres del Segle, 2013.
- Candell Riera, Jaume. **El Cor, motor de vida.** Lleida : Pagès editors, 2019.
- Caralps i Riera, Josep Ma. **Super corazón : una sencilla guía para conocer y mantener en forma el corazón.** Barcelona : Planeta, 2011.

- Castro Beiras, Alfonso. **Para que no te enferme el corazón : todo lo que debes saber para cuidarlo.** Madrid : Santillana, 2004.
- Darrigol, Jean Luc. **Colesterol : prevención de la aterosclerosis y de las enfermedades cardiovasculares.** Bilbao : Mensajero, 2003.
- Fernández-Friera, Leticia. **La Salud de tu corazón : prevenir, curar, investigar.** Madrid : La Esfera de los Libros, 2017.
- Fuster, Valentí; Rojas Marcos, Luis; Reverter, Emma. **Corazón y mente : claves para el bienestar físico y emocional.** Barcelona : Planeta, 2008.
- Jerome, Michael. **Anatomía del corazón : 70 ejercicios para fortalecer y proteger el corazón.** Kerkdriel : Librero, 2018.
- Lombardo, Antonio. **La Hipertensión : ¿qué se puede hacer, qué debe evitarse?.** Pamplona : EUNSA, 2000.



### Malalties cardiovasculars

- Bayés Genis, Antoni; Bayés de Luna, Antoni; Maite Antonio. **Insuficiencia cardiaca : cuando el corazón falla.** Madrid : Amat, 2009.
- Campillo Álvarez, José Enrique. **El Mono obeso : la evolución humana y las enfermedades de la opulencia : diabetes, hipertensión, arteriosclerosis.** Barcelona : Crítica, 2004.
- Honorato Pérez, Jesús. **Hipertensión arterial.** León : Everest, DL 2002.
- Standl, Eberhard. **Diabetes : qué es y cómo convivir mejor con ella.** Barcelona : Herder, 2004.



### Històries amb cor

- Kerangal, Maylis de. **Reparar a los vivos.** Barcelona : Anagrama, 2016.
- Eva Armisén ... [et al.]. **El Libro de la Marató : malalties del cor.** Barcelona : Rosa dels Vents, 2014.
- Malzieu, Mathias. **La Mecánica del corazón.** Barcelona : Reservoir Books, 2009.
- Sosann. **A corazón abierto.** Barcelona : Bruguera, 2019.
- Sylvia, Claire. **Baile de corazones.** Barcelona : Ediciones B, 1997.
- Valandrey, Charlotte. **Un Corazón desconocido.** Madrid : Martínez Roca, 2012.