

Tutto ciò che dovrete sapere sulla

alimentazione corretta



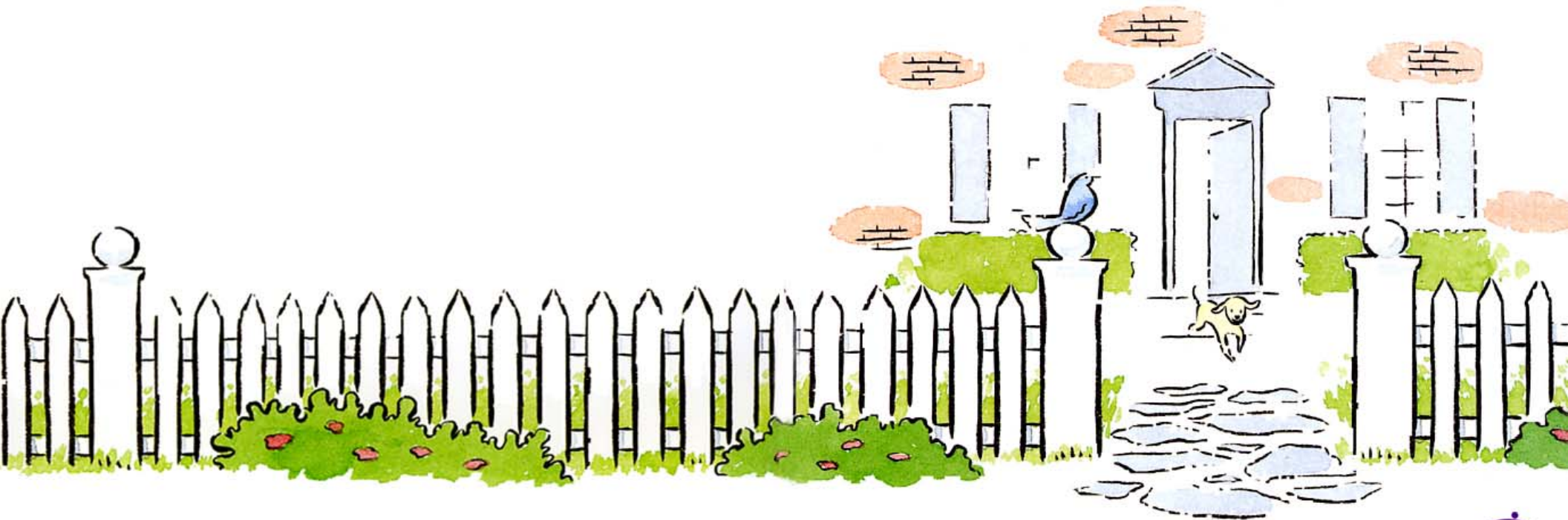
LAVORIAMO INSIEME PER DIFENDERE IL TUO CUORE



Heart Care
Network

Ora che sei stato dimesso dall'ospedale e sei di nuovo a casa, la tua dieta è molto importante. Questo libretto contiene le informazioni pubblicate dalla US Cleveland Clinic Foundation (Fondazione Clinica di Cleveland, USA) e fornirà a te e ai tuoi familiari tutte le informazioni su quali cibi puoi mangiare e quali dovresti evitare.

Scegliendo di imparare di più su come mangiare correttamente, hai intrapreso la strada giusta verso il mantenimento attivo della tua salute per i prossimi anni.



Mangiare bene è una cosa sensata

Una buona nutrizione e una buona salute vanno di pari passo. Infatti il vecchio adagio "Tu sei ciò che mangi" può essere più vero di quanto ci si immagini - specialmente quando si tratta di malattia cardiaca (come l'angina o l'infarto).

È risaputo che molti fattori aumentano il rischio di sviluppo e progressione di malattia cardiaca. Questi fattori vengono chiamati fattori di rischio. I fattori di rischio sono non modificabili o modificabili.

I fattori non modificabili comprendono:

- Uomini con età superiore a 45 anni.
- Donne con età superiore a 55 anni (oppure in menopausa precoce senza terapia ormonale sostitutiva).
- Anamnesi familiare di malattia coronarica in età giovanile.

È più probabile che gli uomini (di qualsiasi età) sviluppino la malattia cardiaca rispetto alle donne. Il rischio di sviluppare la malattia cardiaca aumenta con l'aumentare dell'età (oltre i 45 anni negli uomini e oltre i 55 nelle donne) ed il tuo rischio di sviluppare la malattia cardiaca è maggiore se uno o più consanguinei hanno avuto una storia di malattia cardiaca.

Questi fattori aiutano a definire la tua probabilità di sviluppare la malattia cardiaca.

I fattori di rischio modificabili

Sono correlati allo stile di vita o alle abitudini personali. Possono essere suddivisi in due categorie: fattori di rischio primari e secondari.

I fattori di rischio primari rivestono un ruolo importante nello sviluppo e nella progressione della malattia coronarica. I fattori secondari hanno effetti sullo sviluppo della malattia ed effetti additivi sui fattori primari.

I fattori di rischio primari comprendono:

- Fumo
- Ipercolesterolemia (LDL o "colesterolo cattivo")
- Ipertensione (o "pressione alta")
- Diabete
- Ipocolesterolemia (HDL o "colesterolo buono")

I fattori di rischio secondari comprendono:

- Obesità (essere in notevole sovrappeso)

Maggiore è il numero e più a lungo sono presenti questi fattori di rischio, maggiore è il rischio di sviluppo e progressione della malattia coronarica.

Guarda attentamente i cibi che mangi. Potresti avere bisogno di apportare alcune modifiche per ridurre i fattori di rischio e migliorare la tua salute generale.



Le sette regole di una sana alimentazione

Basta un po' di buon senso e la conoscenza di sette semplici regole per mangiare in modo sano. Queste regole ti forniscono le nozioni basilari per un programma di alimentazione nutriente e coscienzioso.

1 Consumare una varietà di cibi

I cibi variano in base alla quantità e al tipo di sostanze nutritive che contengono. Pertanto nel pianificare i pasti, è importante che tu selezioni i cibi da ciascuna delle principali categorie di cibi (senza escludere nessuna).

Le principali categorie comprendono:

- Farine e cereali
- Verdure e frutta
- Carni, pollame e pesce
- Latticini
- Grassi e olii

(Queste categorie verranno discusse più dettagliatamente in seguito)



2 Scegliere cibi con basso contenuto di colesterolo e grassi

Il colesterolo è una sostanza grassa creata dal tuo corpo e presente anche in alcuni cibi. Il colesterolo è il principale costituente dei depositi di grassi presenti nelle arterie coronarie durante il processo di sviluppo di una malattia coronarica. Maggiori sono i livelli di colesterolo nel tuo sangue, maggiore è la possibilità di sviluppo e progressione rapida di questa malattia. Se hai una malattia coronarica, dovresti essere particolarmente attento ai tuoi livelli di colesterolo.

Per aiutare a ridurre i livelli di colesterolo e dei grassi:

- **Riduci i cibi con elevato contenuto di colesterolo.**
Questi cibi comprendono le carni rosse, il latte intero ed i derivati, il tuorlo d'uovo ed il burro
- **Fai attenzione al tipo e alla quantità di grassi nella dieta.**
I grassi hanno effetti sui livelli di colesterolo. Nel cibo che consumiamo sono presenti due tipi principali di grassi. Essi sono i grassi saturi e i grassi insaturi.

Grassi saturi. Questi grassi innalzano i livelli di colesterolo circolante. A temperatura ambiente sono spesso allo stato solido e sono presenti nei prodotti di derivazione animale ed in alcuni prodotti vegetali (esempi sono la carne, il tuorlo d'uovo, il burro di cacao, il burro, il gelato, l'olio di cocco e l'olio di palma).

Fai attenzione ai prodotti che contengono la parola "idrogenato" sull'etichetta della confezione. L'idrogenazione è un processo utilizzato per solidificare gli olii vegetali liquidi trasformandoli da grassi insaturi buoni a grassi saturi cattivi. Consumare cibi aventi grassi idrogenati come parte degli ingredienti può innalzare i livelli di colesterolo.

Grassi insaturi. Questi grassi non esercitano effetti marcati sugli innalzamenti dei livelli di colesterolo. I grassi insaturi sono generalmente liquidi a temperatura ambiente e hanno derivazione vegetale (verdure o piante). Possono essere impiegati in quantità limitata.

Ci sono due tipi di grassi insaturi: i **grassi polinsaturi** (oli di mais, girasole, semi di cotone, sesamo e semi di soia) e i **grassi monoinsaturi** (oli di oliva, e arachidi).

3 Ridurre il sale nella tua dieta

È possibile che tu consumi molto più sale di quanto in realtà necessiti. Un apporto elevato di sale nella tua dieta può essere causa di ritenzione di fluidi nell'organismo e di ipertensione. Ridurre il sale significa:

- **Al posto del sale, prova ad usare le combinazioni di erbe aromatiche e spezie.** Prima di usare un qualsiasi surrogato del sale in vendita, chiedi il parere del tuo medico o dietologo.
- **Usa meno cibi conservati.** Il sale non viene utilizzato solo per aggiungere sapore ai cibi, ma anche come conservante. Come regola generale, più i cibi sono sottoposti a trattamento di conservazione (cioè, più si allontanano dal loro stato originario), più risulta elevato il loro contenuto di sale. I cibi preconfezionati, come le zuppe istantanee ed in scatola, le miscele rapide in scatola per patate (purè), il riso, la pasta, le carni in scatola e le cene surgelate sono tutti esempi di cibi conservati.



- **Scegli gli spuntini con saggezza.** La maggior parte degli snack, come le patatine, tarallucci ed i cracker sono cibi preconfezionati, salati ed altamente trattati, a meno che non si tratti di prodotti speciali con basso contenuto di sale.

4 Mantenere un peso desiderabile



Il tuo corpo assume le calorie quando mangi e le usa quando fai un'attività. Se vengono consumate (mangiate) più calorie di quante ne vengono usate, l'eccesso viene immagazzinato principalmente sotto forma di grassi e ciò può portare ad un aumento graduale del peso. Maggiore è il tuo peso, maggiore dovrà essere lo sforzo del tuo cuore per portare il peso in eccesso. Per dimagrire, devi ingerire meno calorie di quante ne consumi.

- **Osserva attentamente le tue abitudini alimentari.** Identifica una o due aree che possono essere migliorate. È meglio iniziare lentamente piuttosto che provare a cambiare radicalmente il tuo schema alimentare.
 - **Riduci i cibi con elevato apporto di colesterolo e grassi saturi.** Questi cibi sono ipercalorici. Consumare meno cibi di questo tipo può aiutarti a fare meno sforzi nel mantenere una sana dieta ipocalorica.
- **Attento alle diete bizzarre.** Perdere più di mezzo chilo/un chilo alla settimana può fare più male che bene. Molte persone provano queste diete rapide per poi scoprire che, nonostante tutti i loro sforzi, riprendono di nuovo i chili una volta tornati alle loro vecchie abitudini alimentari.
- **La gestione del peso dovrebbe essere permanente e graduale.** Stabilisci degli obiettivi a breve e a lungo termine. Potrà sembrarti difficile agli inizi, ma ricorda che il tuo dimagrimento sarà valido se inteso come miglioramento del tuo stato di salute e di benessere generale.
- **Se hai bisogno di assistenza** nel pianificare e nel mantenere un programma di dimagrimento, consulta il tuo medico o il dietologo.

5 Seguire un regolare programma di attività fisica

Il tuo cuore è un muscolo. Proprio come i muscoli delle braccia e delle gambe, esso ha bisogno di esercizi regolari che lo rendano forte e lo facciano lavorare al meglio. Al fine di ottenere buoni risultati, l'attività fisica deve essere:

- **Regolare** — almeno tre volte alla settimana.
- **Aerobica** — coinvolgere i gruppi dei grandi muscoli ed essere ripetitiva (come passeggiare, nuotare o remare).
- **Sana** — prima di iniziare, chiedi al tuo medico che tipo e con quale intensità devi praticare l'attività che meglio si adatta alle tue esigenze.

In breve tempo potrai sentire e vedere i benefici di un regolare programma di esercizi. Questi benefici comprendono effetti positivi sui livelli di colesterolo, sulla gestione del peso, sul controllo del diabete e sulla gestione dello stress. Un programma regolare rappresenta inoltre un buon metodo per riguadagnare o mantenere il tuo livello di energia e vigore fisico per le attività giornaliere. Ricorda: è necessario che sia il medico a prescriverti un programma.



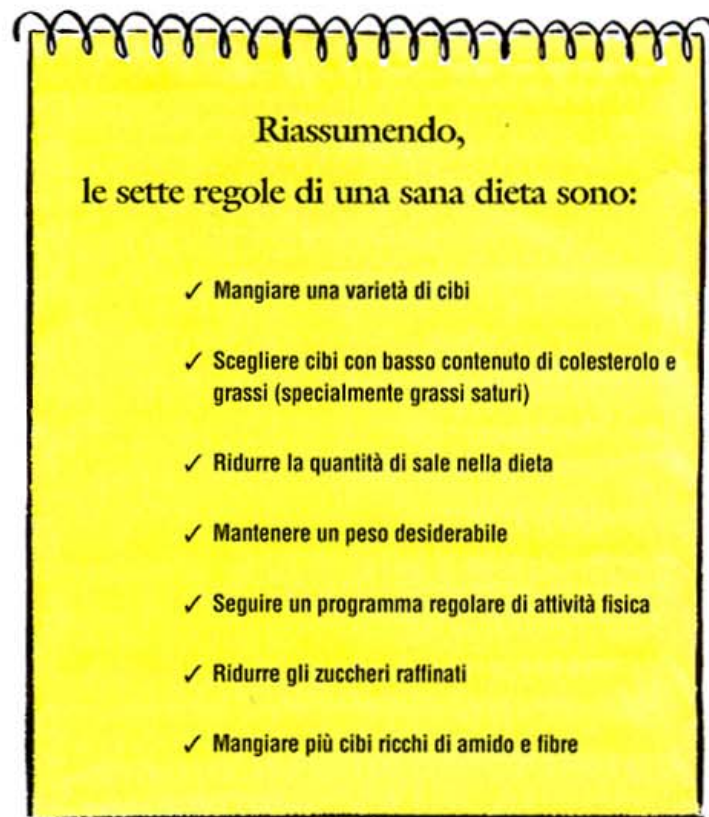
6 Ridurre gli zuccheri

Mangiare troppi zuccheri e dolciumi può portare alla comparsa di carie e ad un accrescimento del peso. Scegli alimenti che apportino un giusto valore nutritivo alla tua dieta (vedere la regola n.1).

7 Consumare una maggiore quantità di alimenti ricchi di amido e fibre

Gli alimenti contenenti amido, conosciuti anche come carboidrati, sono una sorgente eccellente di sostanze energetiche e nutrienti. L'amido è presente in grande quantità nel gruppo dei cereali e quindi nelle farine.

Alcuni cibi quali le farine integrali, la crusca, la frutta ed i vegetali sono ricchi di fibre. Una dieta ricca di fibre aiuta a regolare le funzioni intestinali ed a ridurre i livelli di colesterolo in eccesso.



Ora metteremo insieme queste regole e vedremo come selezionare i cibi da mangiare.

Guida ad una corretta alimentazione per adulti

Fare scelte alimentari sane può essere facile e divertente al tempo stesso. Tutto ciò che devi fare è selezionare gli alimenti elencati nella sezione SCEGLIERE e ridurre quelli elencati nella sezione LIMITARE. I principali gruppi di alimenti sono:

Gruppo delle carni

Forniscono: Proteine, ferro, niacina (B3) e tiamina (B1).

Scegliere: Pollo e tacchino senza pelle. Tagli magri di manzo, vitello, agnello, maiale e prosciutto (non più di tre porzioni alla settimana). Bianco d'uovo o succedanei delle uova. Tutto il pesce d'acqua dolce e di mare. Burro naturale di arachidi (1 cucchiaino da tavola = 1 porzione o mezzo kg di carne).

Limitare: Anatra e oca. Carni grasse, interiora e carni fritte. Tuorlo d'uovo (non più di tre alla settimana). Carni conservate, würstel, piatti freddi misti e salsicce (tranne che di tipo magro - meno di 3 g di grassi per mezzo kg).

Gruppo del latte e derivati

Forniscono: Calcio, riboflavina (B2) e proteine.

Scegliere: Latticini magri o senza grassi, come latte magro, fiocchi di latte e yogurt.

Limitare: Prodotti con latte intero, latte al cioccolato, gelato e la maggior parte dei formaggi. Le creme e la panna, incluse la panna montata, il formaggio fresco e burroso e la crema di caffè.



Gruppo dei cereali e farine

Forniscono: Carboidrati, tiamina, ferro, niacina e fibre (nei prodotti con farina integrale).

Scegliere: Pane arricchito o con farina integrale, panini e cereali. Pasta, riso, orzo e patate. Fagioli secchi e legumi.

Evitare: Pane all'uovo, pane con burro. Prodotti da forno commerciali ripieni e farciti.

Gruppo della frutta e verdura

Forniscono: Vitamine A e C, fibre.

Scegliere: Qualsiasi frutta fresca, surgelata o essiccata. Tutti i succhi di frutta o le verdure non elencate nella sezione LIMITARE.

Limitare: Verdure fritte, impanate o con creme o salse. Frutta e verdure conservate o in scatola. Noce di cocco.



Gruppo dei grassi e olii

Contengono: Vitamine A e E solubili nei grassi

Scegliere: Margarine (se il primo ingrediente elencato è un olio vegetale liquido). Olii vegetali liquidi insaturi, come olio di oliva, girasole, mais, sesamo, soia, cotone e arachidi.

Limitare: Grassi saturi, come il burro, lo strutto e il lardo. Le margarine, se il primo ingrediente elencato è un olio idrogenato. Gli olii di noce di cocco, di palma (frutti e semi), così come i prodotti fatti con questi olii. I condimenti fatti con crema o panna, latte intero, burro di latte, panna montata o yogurt intero.

Snack, spuntini e dessert

Contengono: Calorie

Scegliere: Gelatina alla frutta, caramella alla frutta, marmellata, gelatina e miele. Dessert fatti in casa preparati con ingredienti elencati nella sezione SCEGLIERE. Pop-corn semplici. Dessert surgelati senza grassi e prodotti da forno senza grassi.

Limitare: Cioccolato. Snack fritti, come patatine e chips di mais. La maggior parte dei dessert e dei pop-corn commerciali.

Come puoi vedere sono molti i tipi di cibi che puoi scegliere. Cerca quindi di variare la scelta più che puoi: mangia di tutto!

Ed ora puoi andare a fare la spesa!

Consigli per gli acquisti

Da oggi fare la spesa potrà essere un'esperienza completamente nuova. Per prima cosa, può essere una sfida, ma non solo, ti divertirai nel creare menu nutrienti e nel selezionare gli ingredienti adeguati.



Pianifica in anticipo

- Fai un pieno settimanale di quello che mangerai: farai la spesa più velocemente.
- Fai una lista della spesa annotando tutti i cibi che ti servono per attenerli al tuo programma alimentare sano.
- **Non fare la spesa quando sei affamato o vai di fretta.**
- Pianifica l'acquisto di snack/merende. Acquista cibi altamente nutrienti, magri e ipocalorici, come la frutta, le verdure, le bibite a base di frutta, i ghiaccioli alla frutta, i sorbetti e lo yogurt surgelato magro.
- Evita gli acquisti d'impulso e le offerte del supermercato. Ciò ti aiuterà a rispettare la tua dieta e a risparmiare denaro.
- Stai attento ai cibi pubblicizzati come "dietetici", "light" o "naturali": spesso non lo sono

Leggi le etichette sulle confezioni

- Leggi e confronta le etichette in modo da sapere ciò che compri. Il primo ingrediente che viene elencato è quello che è contenuto in maggiore quantità. Ricorda - attento alle parole "sodio" (sale) e "idrogenazione".

Sii un compratore scaltro

- Scegli frutta fresca, verdure, pollame, pesce o carni magre.
- Limita l'uso di prodotti cosiddetti convenienti, come le carni conservate, le cene preconfezionate e i mix. Contengono frequentemente un contenuto elevato di sale e grassi saturi.
- Evita di comprare cibi precotti o già preparati, che sono stati fritti, impanati o ricoperti con intingoli e salse. Tali prodotti sono notoriamente ricchi di grassi e calorie.
- Scegli latticini magri o senza grassi, come quelli fatti con latte scremato o all'1%. Questi prodotti comprendono formaggi di latte parzialmente scremato, come mozzarella o ricotta. Sono compresi anche yogurt, sorbetti e gelati magri o senza grassi.

Col tempo, fare la spesa diventerà veloce e naturale. Diventerai un compratore più scaltro e più sano.

E ora vai in cucina e inizia a cucinare!

Le seguenti informazioni ti aiuteranno a ricordare di pianificare pasti sani e piacevoli.

Questa dieta dovrebbe essere discussa con il tuo medico per essere certi che sia adatta per te.

	Mangiare a volontà	Mangiare occasionalmente	Mangiare raramente
Verdure e legumi	Verdure fresche e surgelate, comprese patate bollite. Tutti i tipi di fagioli, lenticchie e piselli.	Patatine fritte o patate arrosto cucinate in oli polinsaturi	Patatine fritte o patate arrosto cucinate in grassi saturi. Patatine fritte al forno e patate croccanti
Latte e derivati	Fiocchi di latte, latte scremato, ricotta. Yogurt magro	Formaggio semigrasso (20-40% di grassi), uova, (due alla settimana). Yogurt	Formaggi interi, formaggio fresco e burroso, formaggio spalmabile. Yogurt intero, panna, latte condensato o evaporato
Carni	Pollo, tacchino, vitello, coniglio, cacciagione	Tagli di carne bovina magra, pancetta affumicata, carne di maiale, agnello, macinato magro, fegato	Pancetta affumicata striata, petto di agnello, salsicce, salami anatra, oca, pasticci vari di carne, pelle del pollame
Pesce	Pesce non fritto	Pesce fritto in olii vegetali*, ostriche, mitili, scampi aragosta	Uova di pesce, pesce fritto in grassi saturi (come burro o lardo)
Frutta	Frutta fresca, in scatola, senza zucchero e secca	Avocado, frutta sciroppata, frutta candita	
Pane, pasticcini e torte	Pane integrale, pane croccante friabile	Pane di farina di grano tenero, biscotti semplici semidolci	Croissants, biscotti "digestivi", biscotti insaporiti, budini
Pasta, riso e cereali	Riso e pasta integrali	Riso e pasta di farina di grano tenero	
Zuppe	Zuppe e minestrone vegetali fatti in casa	Zuppe preconfezionate in busta	Crema di verdure
Dolci/dessert	Dolci magri (come gelatina di frutta, sorbetti, budini con latte scremato)	Torte, pasticcini e budini fatti con margarina polinsaturata. Gelato magro	Torte, budini e creme preconfezionate. Budini dolci, creme di burro e panna. Gelato con latte intero
Dolciumi e caramelle	Caramelle senza zucchero		Marmellata, marzapane, crema al limone. Cioccolato, "toffee" (caramella morbida), caramella fondente, tavolette al cocco e alla crema di whisky
Salse e condimenti	Condimenti magri per insalata	Salse imbottigliate, creme per insalata, maionese, salsa di soia	Condimenti a base di formaggio fresco burroso

* Include grassi e olii usati nella preparazione dei cibi.

Suggerimenti per cucinare

Non è necessario essere un cuoco per fare pasti nutrienti e saporiti. Ecco alcune idee culinarie pratiche e facili:



Preparazione del piatto principale

- Sperimenta piatti a base di pollame senza pelle, pesce o pasta come sostitutivi delle carni rosse.
- Prima di cucinare, prova a marinare tagli magri di carne nel vino o in acqua per massimizzare l'umidità.
- Prova a mettere al forno, bollire, grigliare, arrostito o cucinare al microonde i cibi anziché friggerli. Usa una "rastrelliera" per scolare la carne mentre sta cuocendo.
- Se friggi, prova a utilizzare uno degli oli elencati nella sezione SCEGLIERE ed in piccola quantità.

Uova

- Il tuorlo d'uovo contiene molto colesterolo. L'albume d'uovo invece non contiene colesterolo. Usalo al posto del rosso d'uovo. Limitati a tre tuorli d'uovo alla settimana (compresi quelli usati per cucinare).

Ridurre i grassi

- Togli tutto il grasso visibile dalla carne prima di cucinarla.
- Screma il grasso dal brodo o dal sugo d'arrosto durante la preparazione di zuppe, sughi di carne e stornati.

Prova questi metodi per togliere il grasso

- Fai raffreddare i sughi d'arrosto in frigorifero, poi togli lo strato di grasso una volta che si è solidificato.
- Fai raffreddare i sughi d'arrosto ancora nella pentola mettendo la pentola in acqua fredda oppure aggiungi alcuni cubetti di ghiaccio direttamente nella pentola per solidificare il grasso. Poi togli lo strato di grasso solidificato.

Pasti veloci

- Prepara i tramezzini con gli avanzi di pollo, tonno, tacchino, e carni conservate magre. Nei pasti fuori casa attenti alle carni di tacchino o pollo, perché potrebbero essere ricche di sodio e grassi saturi. Le carni magre dovrebbero avere meno di 3 g di grasso per mezzo kg.

Aggiungere spezie in cucina

- Le combinazioni di erbe aromatiche e spezie, come paprica, prezzemolo, basilico, zenzero e aglio sono sostituti saporiti del sale.
- Limone fresco o succo d'arancia e aceto possono sostituire con risultati interessanti e gustosi le salse da barbecue e gli intingoli per bistecche.
- Sii creativo nel sostituire i cibi. Per esempio, prova il pollo freddo senza pelle sul grill con patate bollite, al posto del pollo fritto con patate fritte.

Presentazione creativa

- Diminuisci le dimensioni del tuo piatto, anziché aumentare le dimensioni delle porzioni.

Soddisfare la voglia di dolce

- Prepara deliziosi dessert magri con yogurt magro o poco grasso e frutta fresca.
- Scegli snack veloci e facili con poco sale e grassi. Per esempio:

Frutta fresca

Pop-corn semplice

Verdure

Dessert surgelati magri

Dolci magri al forno

Se ceni fuori casa

Puoi apprezzare una cena fuori casa pur rispettando una dieta adeguata. I ristoranti sono solitamente molto disponibili a fare una selezione dei loro menu e a modificare la preparazione dei cibi, se necessario. Ecco alcuni suggerimenti se ceni fuori casa:

- Non preoccuparti di chiedere come preparano un piatto e quali ingredienti usano. Nel dubbio, scegli cibi semplici e/o elencati come freschi.
- Evita di scegliere cibi fritti o con creme.
- Richiedi che il burro, le salse, gli intingoli e i condimenti ti vengano serviti a parte sul piatto, in modo che tu possa controllare la quantità che vuoi consumare.
- Potresti telefonare prima di provare un nuovo ristorante per scoprire il loro menu.



Per iniziare

La tua motivazione ed il desiderio di cambiare sono gli ingredienti chiave per il successo. Modificare le abitudini alimentari di una vita intera non è facile. Richiede impegno e lo sviluppo di obiettivi realistici. Lavora nel raggiungimento di un obiettivo alla volta, piuttosto che provare a cambiare molte abitudini tutte insieme.

Aumenta le tue possibilità di successo:

- **Verifica con il tuo medico** se puoi iniziare senza pericoli un programma di sana alimentazione e di attività fisica.
 - **Cerca di scoprire quali sono le tue attuali abitudini alimentari.** Scrivi tutto ciò che mangi per una settimana. Poi confronta la tua lista con il programma alimentare di questa guida. (Potresti scoprire di non essere troppo lontano!).
- **Lavora su un gruppo di cibi alla volta.** Scegli un gruppo di alimenti e preferisci i cibi elencati nella sezione SCEGLIERE. Quando pensi di conoscere bene una categoria di alimenti, vai alla seconda.
 - **Pianifica i menu in anticipo.** Questo ti aiuterà a evitare un'alimentazione non sana e renderà i tuoi viaggi al supermercato più facili ed efficienti.
- **Premiati per il successo ottenuto.** Quando raggiungi ciascuno degli obiettivi prefissati, coccolati con un trattamento speciale (preferibilmente qualcosa di diverso dal cibo).
 - **Accetta i tuoi fallimenti e impara da questi.** Ricorda che se ieri hai mangiato troppe calorie, troppi grassi o poche fibre, oggi è un nuovo giorno!
- **Segui i consigli suggeriti** per quanto concerne la spesa, il modo di cucinare e le cene fuori casa.

Per ulteriori informazioni e orientamenti nel pianificare una dieta individuale, chiedi al tuo medico di indicarti uno specialista della nutrizione.

Pensa positivo!

Pianifica di apportare modifiche che miglioreranno la tua salute. Mangiare è un'abitudine naturale che dovrebbe essere gradita. Sia che mangi a casa o fuori, puoi mangiare in modo accorto e nutriente.

Inizia oggi ad apprezzare un te stesso più sano e felice!



CARD-1097109-0000-ZCR-PE-09/2015

Le indicazioni contenute in questa pubblicazione non devono essere valutate in sostituzione di cura professionale medica. E' necessario, pertanto, consultare il medico prima di intraprendere qualsiasi cambiamento dello stile di vita.