

Piccoli cambiamenti nella vita di ogni giorno possono fare una grande differenza.

Condividi i tuoi progressi!

Nella Giornata Mondiale per il Cuore racconta a tutti il percorso che tu e la tua famiglia state facendo per migliorare la vostra salute.

La Giornata Mondiale per il Cuore è l'occasione giusta per condividere con gli altri quello che noi stessi facciamo per la salute del nostro cuore. **Il nostro esempio può essere l'ispirazione per milioni di persone per aiutarle a fare le scelte giuste per avere un cuore sano.**

Le malattie cardiovascolari continuano ad essere in assoluto la prima causa di morte nel nostro come in moltissimi paesi del mondo. Ogni anno, sono responsabili di ben 17.5 milioni di morti premature e si prevede che nel 2030 aumenteranno a 23 milioni.

In Italia ben 127.000 donne e 98.000 uomini muoiono ogni anno per le malattie cardio-cerebrovascolari, tra cui infarto e scompenso e ictus, e molte di queste morti si verificano prima dei 60 anni di età. Il dato fa riflettere: rappresentano il 30% di tutti i decessi e colpiscono più dei tumori. Eppure non lo sappiamo!

Fortunatamente emerge anche un altro dato: i tassi di mortalità per queste malattie si sono ridotti in 11 anni di oltre il 35%. La prevenzione diventa un'arma fondamentale affinché le diverse patologie che colpiscono il cuore e il sistema circolatorio continuino a decrescere.

Per prevenire i fattori di rischio delle malattie cardio-cerebrovascolari sono fondamentali piccoli cambiamenti nella vita di ogni giorno per te e la tua famiglia:

- **Non fumare in casa e in automobile!**
- **Muoviti di più:** 30 minuti di attività fisica moderata al giorno, per un totale di 150 minuti alla settimana.
- **Mangia in modo più sano:** riduci il sale, l'alcol, i cibi grassi, gli zuccheri semplici e consuma 5 porzioni di verdura e frutta al giorno.

Conosci i tuoi fattori di rischio

Il prendersi cura del proprio cuore inizia con il comprendere il proprio rischio cardiovascolare, riconoscendo quali sono i numeri della propria salute e come affrontarli. Rivolgiti al tuo medico per fare pochi e semplici controlli. Il tuo medico può, ma anche vuole, aiutarti. Ricordati che la tua salute dipende da te.

**Ti prendi cura del tuo cuore?
Scopri subito rispondendo alle domande
del test su www.cuoriamoci.it**



Partecipa anche tu e coinvolgi chi ti sta vicino!
...il 29 settembre è la Giornata Mondiale per il Cuore!

Molte attività vengono organizzate in tutta Italia da varie istituzioni anche con il coordinamento dell'Associazione Fondazione Italiana per il Cuore e la collaborazione di CONACUORE e della Federazione Italiana di Cardiologia.

Su www.fondazionecuore.it e www.conacuore.it trovi l'elenco delle attività organizzate nel mese di settembre e oltre.

World Heart Federation

È l'organizzazione che combatte a livello globale le malattie cardiovascolari e l'ictus. Lo fa attraverso una comunità di oltre 200 organizzazioni che sostengono insieme l'impegno della società medica e delle fondazioni per il cuore in più di 100 paesi.

Associazione Fondazione Italiana per il Cuore (FIPC)

È un ente giuridicamente riconosciuto senza scopi di lucro (nr. 14.12.649, 2/4/2004), che opera su più fronti per prevenire e combattere le malattie cardiovascolari. È membro per l'Italia della World Heart Federation di Ginevra e dello European Heart Network di Bruxelles. La FIPC collabora con i maggiori centri, ospedali e università al fine di sviluppare programmi sempre più efficaci nella lotta contro queste malattie che, ancora oggi, sono la prima causa di morte in Italia e nel mondo.

L'Associazione Fondazione Italiana per il Cuore raccoglie fondi da destinare a ricerca e prevenzione delle malattie cardiovascolari.

Le donazioni sono interamente deducibili dalla dichiarazione dei redditi in quanto destinati ad Ente di ricerca individuato dal D.P.C.M. 25/02/09 (art. 14/1 D.L. 14/03/05 n. 35 e art. 1/353 Legge 23/12/05 n.° 266).

La ricerca ha bisogno del tuo aiuto!

Fai una donazione alla Fondazione Italiana per il Cuore

Tel.: 366-9616406 – 02-50318317

e-mail: info@fondazionecuore.it - www.fondazionecuore.it

in banca

con bonifico intestato a Fondazione Italiana per il Cuore

• IBAN: IT25 D033 5901 6001 0000 0068 123

in posta

• c/c 001008666891

con bollettino postale intestato a Fondazione Italiana per il Cuore

on line

• con carta di credito o prepagata (tramite PayPal):

vai su www.fondazionecuore.it e clicca "Come donare"

Questa iniziativa educativa è stata realizzata grazie al contributo incondizionato di:



tutti insieme per il cuore



29 settembre 2017 Giornata Mondiale per il Cuore

Partecipa anche tu alla campagna mondiale per la prevenzione delle malattie cardio-cerebro vascolari... così potremo ridurre il rischio di malattie cardiache, infarto e ictus.



amiamo il nostr♥ cuore



NO al tabacco e al fumo passivo!

Smettere di fumare è la prima cosa da fare per aiutare il nostro cuore e la nostra salute

- Dopo 2 anni senza fumare, il rischio di malattie cardiache si riduce sensibilmente.
- Dopo 15 anni il rischio di malattie cardiovascolari ritorna ad essere uguale a quello dei non fumatori.
- Anche l'esposizione dei non fumatori al fumo (o fumo passivo) è un pericolo per la salute.
- Smettendo di fumare non solo migliori la tua salute ma anche quella di coloro che vivono vicino a te.
- Se proprio non riesci a smettere di fumare chiedi aiuto e rivolgiti agli esperti e ai centri anti-fumo.
- Attivati con il tuo datore di lavoro e i tuoi colleghi a far diventare il vostro ambiente di lavoro libero dal fumo.

Conosci i valori del tuo colesterolo, in particolare il colesterolo LDL, il tuo indice di massa corporea e la tua circonferenza addominale



Alti valori di colesterolo sono la causa di circa 4 milioni di morti all'anno nel mondo. Chiedi al tuo medico di misurare il tuo colesterolo, incluso quello LDL, il tuo peso e l'indice di massa corporea e la circonferenza addominale (valori consigliati: inferiore a 88 cm per le donne e a 102 per gli uomini). Il tuo medico potrà darti consigli sul tuo rischio cardiovascolare e ti aiuterà a prevenire o affrontare le malattie cardiovascolari per difendere sempre la tua salute. Esiste un rapporto di causa-effetto tra elevati livelli di colesterolo LDL e rischio cardiovascolare. È importante, pertanto, fare una diagnosi precoce perché l'ipercolesterolemia può avere anche origine genetica. L'ipercolesterolemia va affrontata con un corretto stile di vita e, se questo non è sufficiente, bisogna seguire le terapie mediche.

muoviamo il nostr♥ cuore



Essere attivi fisicamente aiuta a ridurre il rischio di malattie cardio-cerebro-vascolari e fa sentire in forma

- Cerca di fare almeno 30 minuti di esercizio fisico di moderata intensità ogni giorno, per un totale di 150 minuti alla settimana.
- Cammina, fai le scale, vai in bicicletta, gioca, vai a ballare, fai i lavori in casa... tutte queste attività fanno molto bene al tuo cuore!
- Fare attività fisica in compagnia (famiglia, amici) da maggiore motivazione ed è più divertente!
- Naturalmente, prima di iniziare a fare attività fisica intensa, chiedi consiglio al tuo medico.
- Per controllare i tuoi progressi scarica una app o usa un contapassi.

Conosci i tuoi livelli di zucchero nel sangue (glicemia)



Elevati livelli di zucchero nel sangue (o glicemia) possono indicare la presenza di diabete o sindrome metabolica. Nei diabetici, le malattie cardiovascolari rappresentano il 60% di tutte le cause di morte. Se non diagnosticato e trattato, il diabete può seriamente aumentare il rischio di malattie cardiache e ictus.

tutti insieme per il cuore



nutriamo il nostr♥ cuore



La salute del nostro cuore dipende anche da una corretta nutrizione

- Fai attenzione alla quantità degli alimenti che mangi.
- Le bevande alcoliche vanno assunte solo in piccole quantità compatibili con la tua salute.
- Fai una buona colazione e poi... il pranzo come pasto principale e la cena più leggera!
- Ogni giorno consuma almeno cinque porzioni di frutta e verdura, possibilmente fresche e di stagione, o congelate, o essiccate, o conservate in modo adeguato.
- Preferisci la frutta fresca ai dolci e agli alimenti zuccherati.
- Prepara a casa, usando cibi salutari, i tuoi pasti e quelli dei tuoi famigliari da consumare a scuola o nel luogo di lavoro.
- Fai attenzione a quanto zucchero e a quanti grassi contengono i cibi preconfezionati che consumi.
- Modera le bevande zuccherate e i succhi di frutta.

Conosci la tua pressione del sangue



L'aumento della pressione del sangue (o ipertensione arteriosa) è uno dei principali fattori di rischio per le malattie cardiovascolari. Viene chiamata il "killer silenzioso" perché nella grande maggioranza dei casi non dà segni o sintomi, e molte persone non sanno di averla.