



**tutti insieme
per il cuore**

29 settembre 2017 - Giornata Mondiale per il Cuore



fondazioneperilcuore
@worldheartfed
www.fondazionecuore.it

29 SETTEMBRE: GIORNATA MONDIALE PER IL CUORE 2017

Amiamo il nostro Cuore – Muoviamo il nostro cuore – Nutriamo il nostro cuore

Il 29 Settembre si celebra la Giornata Mondiale per il Cuore - GMC 2017, la campagna mondiale di prevenzione delle malattie cardiovascolari coordinata in Italia dall'Associazione Fondazione Italiana per il Cuore, membro nazionale della World Heart Federation, per invitare tutte le persone, a prendersi cura della salute del proprio cuore e di quello dei propri famigliari.

Quest'anno il messaggio della Giornata Mondiale per il Cuore è "Tutti insieme per il cuore" per invitare tutti ad adottare corretti stili di vita per ridurre i fattori di rischio cardiovascolare che sono la causa principale di queste patologie, come il fumo di sigaretta, elevati livelli di colesterolo, in particolare il colesterolo LDL, l'indice di massa corporea e la circonferenza addominale, diabete, ipertensione, elevati livelli di zucchero nel sangue, alimentazione scorretta, sedentarietà, stress e condizioni di vita in ambienti non salutarci.

Piccoli cambiamenti nella vita di ogni giorno possono fare una grande differenza. Ciò che noi stessi facciamo per la salute del nostro cuore può essere un esempio positivo che altri milioni di persone potrebbero seguire, aiutandole ad adottare uno stile di vita più sano e avere un cuore sano:

- Non fumare MAI!
- Muoviti di più: 30 minuti al giorno 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 ogni giorno 5 porzioni di verdura e frutta.

I recenti dati ISTAT confermano che le malattie cardiovascolari continuano ad essere in assoluto la prima causa di morte nel nostro come in molti paesi del mondo. In Italia ben 127.000 donne e 98.000 uomini muoiono ogni anno per malattie del cuore tra cui infarto, scompenso e ictus, e molte di queste si verificano prima dei 60 anni d'età. Il dato fa riflettere: rappresentano oltre il 30% di tutti i decessi e colpiscono più dei tumori. Eppure non lo sappiamo!

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

La Giornata Mondiale per il Cuore partecipa alla campagna "25by25" dell'Organizzazione Mondiale della Sanità che sollecita tutti i Paesi a mettere in atto alleanze e le migliori strategie per ridurre, entro il 2025, il 25% dei decessi prematuri causati dalle malattie croniche non trasmissibili come le malattie del cuore, dei vasi e il diabete.

Nel mese di settembre e oltre sono moltissimi gli eventi gratuiti e aperti al pubblico, con distribuzione di materiale informativo, organizzati liberamente da ospedali, ASL, associazioni di pazienti, enti pubblici e privati per sensibilizzare le persone a prendersi cura del proprio cuore. Inoltre, grazie alla collaborazione con Federfarma Milano, a settembre, nelle farmacie di Milano e provincia, Monza, Lodi che aderiscono all'iniziativa verrà distribuito l'opuscolo della GMC 2017 e si potrà effettuare gratuitamente un questionario con test a punteggio (on-line e cartaceo) per valutare la salute del cuore e ricevere informazioni relative alla prevenzione delle malattie cardiovascolari per aiutare i pazienti a focalizzare l'attenzione sulle abitudini e sugli stili di vita che possono essere dannosi per il proprio cuore.

Su www.fondazionecuore.it, Facebook: [fondazioneperilcuore](https://www.facebook.com/fondazioneperilcuore) e www.conacuore.it è disponibile, in aggiornamento continuo, il calendario delle iniziative programmate in tutte le città che aderiscono alla Giornata Mondiale per il Cuore 2017.

Facebook: /worldheartday - fondazioneperilcuore

Twitter: @worldheartfed

Instagram: @worldheartday

Hashtag: #WorldHeartDay + #ShareThePower