

MANTIENI LE PROMESSE AL TUO CUORE!

In occasione della Giornata Mondiale per il Cuore, vi chiediamo di fare delle promesse al vostro cuore... e di mantenerle! Prometti di mangiare più sano, di essere più attivo, di smettere di fumare. Sono delle promesse semplici... ma importanti per il tuo cuore. Per tutti i nostri cuori.

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 paese 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, 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.

Mantieni le tue promesse <❤>

- **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.

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:



GIORNATA MONDIALE PER IL CUORE 29 SETTEMBRE 2018

MANTIENI
LE PROMESSE
<❤>
AL TUO CUORE

worldheartday.org

#worldheartday



ISTITUTO NAZIONALE PER LE
RICERCHE CARDIOVASCOLARI



< PROMETTO >

DI MANGIARE E BERE CON MODERAZIONE

- <1> **Modera bevande zuccherate e succhi di frutta.** Scegli invece acqua o tisane non zuccherate
- <2> Sostituisci **dolci e zucchero** con **frutta fresca** di stagione
- <3> Mangia **5 porzioni** (una manciata) di verdure e frutta al giorno - può essere fresca, meglio se di stagione, ma anche secca (30 grammi al giorno), come spuntino mattina e pomeriggio
- <4> Modera le **bevande alcoliche** che vanno assunte solo in piccole quantità compatibili con la tua salute
- <5> Evita cibi trattati e preconfezionati, che contengono spesso **quantità superiori di sale, zuccheri e grassi**
- <6> Porta a scuola o al lavoro **un pranzo sano e nutriente** preparato a casa, usando cibi salutari

♥ LO SAI CHE?

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.

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



< PROMETTO >

DI FARE PIU' ATTIVITA' FISICA

- <1> Cerca di fare **almeno 30 minuti** di esercizio fisico di moderata intensità ogni giorno, per un totale di **150 minuti alla settimana**
- <2> Oppure **almeno 75 minuti a settimana** di attività fisica intensiva

♥ LO SAI CHE?

La maggior parte delle malattie cardiovascolari spesso non sono precedute da veri e propri sintomi. Tuttavia, in alcuni casi, si possono notare alcuni segnali.

Ad esempio, se senti difficoltà a respirare durante uno sforzo o anche a riposo (dispnea), hai le gambe gonfie (edema) soprattutto a fine giornata, e in generale senti facile affaticabilità, parlane con il tuo medico.

Attenzione! E' ben noto come, per le malattie cardiovascolari, l'aderenza alla terapia farmacologica sia fondamentale per il mantenimento della salute del cuore.

- <3> Giocare, camminare, fare lavori domestici, ballare... **tutte queste attività contano** come attività fisica e fanno bene al tuo cuore!
- <4> **Cerca di essere più attivo** nella tua vita di ogni giorno: cammina o vai in bici invece di usare la macchina, prendi le scale invece dell'ascensore
- <5> **Allenati con gli amici e con la famiglia** - sarai più motivato ed è più divertente
- <6> **Scarica una Fitness App** sul cellulare o utilizza un contapassi per controllare i tuoi progressi

www.fondazionecuore.it
www.cuoriamoci.it

[f fondazioneperilcuore](https://www.facebook.com/fondazioneperilcuore)
www.world-heart-federation.org



< PROMETTO >

DI NON FUMARE MAI

- <1> 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.**
- <2> **Due anni dopo** aver smesso di fumare, **il rischio di malattie cardiache si riduce sensibilmente**
- <3> **Dopo quindici anni**, il rischio di soffrire di malattie cardiache **ritorna ad essere uguale a quello dei non fumatori**
- <4> **Anche l'esposizione dei non fumatori al fumo** (o fumo passivo) è un pericolo per la salute e può causare malattie cardiache anche nei non fumatori
- <5> **Quindi se smetti di fumare** (o non cominci neanche) **puoi migliorare la tua salute** e quella di chi ti è vicino
- <6> Se hai difficoltà 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 per far diventare il vostro ambiente di lavoro libero dal fumo

♥ LO SAI CHE?

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. Il significato del livello di colesterolo nel sangue cambia a seconda dell'età dell'uomo ed è importante 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.