



## AL VIA LA SECONDA EDIZIONE DELLA CAMPAGNA CUORIAMOCI: PICCOLI GESTI PER LA SALUTE DEL CUORE

*Una ricerca GfK Eurisko conferma che la corretta alimentazione è più pensata che praticata realmente dagli italiani. In particolare, gli alimenti “amici del cuore” trovano poco spazio in cucina: il 42% della popolazione non mangia le dosi consigliate di frutta, il 59% quelle di verdura e l’81% dimentica di inserire nella propria dieta il pesce, ricco di Omega 3.*

Milano, 26 marzo 2018 – Al via la seconda edizione della campagna “**Cuoriamoci, piccoli gesti per la salute del cuore**”, promossa da **Fondazione Italiana per il Cuore** in collaborazione con la **Società Italiana di Scienza dell’Alimentazione** e con il supporto non condizionato di **Parmalat**, per sensibilizzare gli italiani **sull’importanza di prendersi cura del benessere del proprio cuore grazie a piccoli e semplici gesti**: l’alimentazione, l’attività fisica e l’eliminazione di “vizi quotidiani”.

Nel nostro Paese, l’alimentazione non è vissuta solo come una sfera di interesse, di coinvolgimento e come catalizzatore di passioni, ma è ritenuta **il principale canale d’accesso verso la salute, la forma fisica e il benessere**. Non è, infatti, un caso che, da un confronto internazionale, al nostro Paese si attesti il **primato di “food passionate”**, ovvero l’auto-percezione della popolazione riguardo alle elevate capacità culinarie e lo spiccato interesse verso la cucina.

Nonostante questa forte attenzione all’alimentazione da parte degli italiani, accompagnata anche da alcuni comportamenti virtuosi come la **riduzione del consumo di carne rossa** (35% della popolazione italiana), **la preferenza di prodotti biologici** (43%) e il consumo di **alimenti funzionali e arricchiti** (27%), gli abitanti del “*Bel Paese*” sembrano però spesso dimenticarsi, nella pratica e nel quotidiano, le buone regole della **Dieta Mediterranea**. Questo è ciò che emerge dalla recente ricerca di **GfK Eurisko-Cuoriamoci (Marzo 2018)** sulle abitudini degli italiani a tavola.

Dall’analisi risulta che gli italiani non mangiano dosi adeguate di **frutta (42%)** e di **verdura (59%)**, **alimenti “amici del cuore”**, poveri di grassi e ricchi di vitamine, minerali e fibre. **Un italiano su due** non mangia neppure una volta a settimana il **pesce**, il cui effetto protettivo è dovuto al tipo di grassi contenuti (**Omega-3**) che contribuiscono alla **normale funzionalità cardiaca**. Sorte analoga per il **latte: ben il 65% della popolazione non lo beve quotidianamente**, percentuale che **sale al 73%** nelle fasce più giovani (17-34 anni). **Meno del 10%** consuma, invece, **frutta secca** settimanalmente. Il **37%** degli italiani dichiara, inoltre, di aggiungere ai propri cibi molto **sale**, che può causare problemi di salute fra cui l’ipertensione arteriosa, il **45%** non riesce a moderare l’assunzione di alimenti ricchi di grassi nocivi per la salute e il **30%** non riesce proprio a ridurre l’assunzione di **dolci**.



Anche lo **stile di vita** risulta **poco virtuoso**: il **20%** dichiara infatti di fumare regolarmente mentre l'**81%** non pratica nessuna attività fisica regolare, portando così la percentuale di persone in sovrappeso di almeno 5 kg al **32%**.

Da questa fotografia riparte “**Cuoriamoci, piccoli gesti per la salute del cuore**”, la Campagna nata nel 2017 che ha visto, nel suo primo anno di attività, una straordinaria partecipazione del pubblico; sono stati infatti ben 35 mila i test sulla salute del proprio cuore raccolti attraverso il sito [www.cuoriamoci.it](http://www.cuoriamoci.it). E, per il 2018, l'obiettivo sarà quello di raggiungere un numero ancora più vasto di persone, per aiutarle a prevenire le malattie **cardiovascolari**.

*“Pochi hanno la consapevolezza di questo dato evidente: nel nostro Paese i decessi a causa delle principali patologie cardiovascolari riguardano, ogni anno, 98.000 uomini e ben 127.000 donne (ISS 2014) - ricorda **Emanuela Folco, Presidente della Fondazione Italiana per il Cuore** - Un dato allarmante se pensiamo che la maggior parte di queste malattie sono prevenibili con un corretto stile di vita e un'alimentazione più equilibrata. Basterebbe, quindi, introdurre nella vita quotidiana di tutti noi piccoli e semplici gesti che possono fare però una differenza enorme in termini di benessere e prevenzione cardiovascolare. Questo l'obiettivo che ci siamo posti con la Campagna Cuoriamoci, che, lanciata con successo lo scorso anno, vogliamo tornare a proporre in questa nuova edizione, augurandoci di continuare a promuovere un autentico circolo virtuoso nelle abitudini degli italiani, affinché imparino a preservare un bene prezioso come il benessere del proprio cuore”.*

*“Oggi, nonostante la molteplicità di informazioni a riguardo, si fa ancora poco per intraprendere sane abitudini salva cuore, e più in generale a tutela della propria salute: migliorare la qualità dell'alimentazione, ridurre le porzioni di grassi a favore di verdura e frutta, non perdere occasione per praticare attività fisica – aggiunge **Andrea Ghiselli, Presidente della Società Italiana di Scienza dell'Alimentazione e Dirigente di Ricerca del CREA, Alimenti e Nutrizione**. – Per questo, la Società Italiana di Scienza dell'Alimentazione, da sempre impegnata in iniziative di educazione alimentare, aderisce e appoggia la Campagna Cuoriamoci, che stimola la popolazione a quei piccoli cambiamenti nello stile di vita, in grado di portare grandi vantaggi per la salute”.*

Al fine di guidare le persone verso una prevenzione semplice e alla portata di tutti, la Campagna Cuoriamoci promuove anche quest'anno piccoli gesti “salva cuore” da ripetere ogni giorno. Oltre all'**astensione totale dal fumo**, usare ogni occasione per fare **movimento**: basta una camminata quotidiana di buon passo di almeno 30 minuti per un totale di 150 minuti settimanali, preferire le scale all'ascensore, scendere a una fermata prima di metro/tram/autobus, parcheggiare l'auto lontano dal posto di lavoro, usare la bici. Altro fattore importante è un'**alimentazione più equilibrata**, con meno cibi grassi o ricchi di zuccheri semplici e con molto sale, preferendo invece **cereali integrali, legumi, frutta, verdura e alimenti ricchi di grassi Omega3 EPA e DHA**, che contribuiscono alla **normale funzionalità cardiaca**. Ne sono ricchi alimenti come **noci e frutta secca con guscio, pesce azzurro, semi di lino e alcuni olii vegetali**.

Le iniziative della Campagna partono a Marzo e proseguiranno **fino al 29 settembre 2018**, quando, come ogni anno verrà celebrata la **Giornata Mondiale per il Cuore**, promossa dalla *World Heart*



Federation e coordinata in Italia dalla Fondazione Italiana per il Cuore, con iniziative educative, testimonianze di esperti, eventi sul territorio e collaborazioni istituzionali.

Oltre alle attività a livello nazionale e locale, i messaggi della campagna saranno diffusi via **TV, radio e web** (tra cui il sito dedicato [www.cuoriamoci.it](http://www.cuoriamoci.it)), con lo scopo di promuovere l'informazione scientifica sul tema e incoraggiare le persone a fare propri i **gesti quotidiani** per la prevenzione delle malattie cardiovascolari, a tutela del proprio cuore. Anche quest'anno ci sarà la possibilità di valutare la propria attitudine ad uno stile di vita sano, effettuando il **test online che, attraverso 10 domande su stili di vita, alimentazione e attività fisica, darà riscontri sul grado di consapevolezza rispetto alla salute del proprio cuore**. Qui saranno disponibili anche consigli utili e pratici per mettere in atto corrette e salutari abitudini.

La campagna "**Cuoriamoci, piccoli gesti per la salute del cuore**" è resa possibile grazie al **supporto non condizionato di Parmalat**, che rinnova il proprio impegno nella promozione di corrette abitudini attraverso **iniziative concrete sul territorio**: tra queste, Cibus a Parma, e la **Partita del Cuore** con la Nazionale Cantanti, che si giocherà allo Stadio Galileo Ferraris di Genova il prossimo 30 maggio. Le attività di promozione della Campagna Cuoriamoci continuano anche nei principali supermercati, dove sarà possibile ricevere materiali informativi e consigli utili e adatti a tutti sulla prevenzione delle malattie cardiovascolari.

#### **Fondazione Italiana per il Cuore**

*L'Associazione Fondazione Italiana per il Cuore nasce nel 1990 per volere dell'illustre scienziato Rodolfo Paoletti, sulla spinta dell'enorme successo della prima campagna educativa per la riduzione del colesterolo, svoltasi negli anni '80 e, successivamente, di quella sui trigliceridi come fattore di rischio.*

*La Fondazione Italiana per il Cuore è un ente senza scopo di lucro giuridicamente riconosciuto (nr. 14.12.649, 2/4/2004), che opera su più fronti, con particolare attenzione alle malattie cardiovascolari e la loro prevenzione. Inoltre, è membro per l'Italia della World Heart Federation di Ginevra e membro attivo dello European Heart Network con sede a Bruxelles.*

*Interagendo con Società Scientifiche nazionali ed internazionali, la Fondazione svolge attività di diffusione dell'aggiornamento scientifico relativo alle malattie cardiovascolari e facilita l'interazione tra il mondo medico-scientifico, le istituzioni, le autorità ed il pubblico.*

*La Fondazione Italiana per il Cuore, insieme alla World Heart Federation e ad altri enti nazionali e sovranazionali, partecipa alle attività del "NCD Alliance" (un network di oltre 2000 organizzazioni rappresentanti la società civile presenti in oltre 170 paesi) che ha recentemente permesso il raggiungimento di un traguardo unico e irripetibile: infatti, durante l'Assemblea delle Nazioni Unite a New York, dal 20 al 22 settembre 2011 è stata discussa l'importanza e l'urgenza sanitaria, politica ed economica di dare priorità all'emergenza cardiovascolare nell'ambito della comune lotta alle malattie croniche non trasmissibili (NCD). [www.fondazionecuore.it](http://www.fondazionecuore.it) - [info@fondazionecuore.it](mailto:info@fondazionecuore.it)*

#### **Società Italiana di Scienza dell'Alimentazione**

*La Società Italiana di Scienza dell'Alimentazione nasce nel 1966 e riunisce ricercatori, tecnici e clinici provenienti da diverse discipline (chimica, biochimica, dietetica, fisiologia, tecnologie alimentari, agronomia) con gli obiettivi di fornire ricerca e supporto scientifico per il settore produttivo agroalimentare e promuovere campagne ed interventi di educazione alimentare. E' una Società Scientifica senza scopo di lucro, federata nella FeSIN, la Federazione delle Società Italiane di Nutrizione. [www.sisalimentazione.it](http://www.sisalimentazione.it) - [info@sisalimentazione.it](mailto:info@sisalimentazione.it)*

#### **Parmalat**



*Il Gruppo Parmalat è uno dei leader mondiali nella produzione e distribuzione di alimenti per il benessere quotidiano: il latte, i suoi derivati (yogurt, condimenti a base di panna, dessert e formaggi) e le bevande a base di frutta, che nel 2016 hanno generato ricavi per circa 6,5 miliardi di euro. Lavorano in Parmalat circa 26.000 persone tra Europa, le Americhe, Africa e Australia. Il Gruppo ha una presenza diretta in 23 Paesi e conta 92 siti produttivi. Parmalat S.p.A., la Capogruppo, è quotata alla Borsa di Milano.*

*Parmalat sa unire tradizione ed innovazione e sviluppa prodotti ad alto valore aggiunto per migliorare l'alimentazione dei propri consumatori.*

[www.parmalat.com](http://www.parmalat.com), [www.parmalat.it](http://www.parmalat.it)

## **CONTATTI**

### **Ufficio stampa Fondazione Italiana per il Cuore - Havas PR**

Sara Bernabovi – [sara.bernabovi@havaspr.com](mailto:sara.bernabovi@havaspr.com) – 02 08457032

Paolo Pedemonte - [paolo.pedemonte@havaspr.com](mailto:paolo.pedemonte@havaspr.com) – 02 85457083