



## **Wellness in the Workplace/Salute in ogni luogo e in ogni momento (luogo di lavoro)**

La Giornata Mondiale per il Cuore, ideata dalla World Heart Federation (Federazione Mondiale di Cardiologia) – il più importante ente internazionale di cardiologia collegato all'Organizzazione Mondiale della Sanità – è realizzata contemporaneamente in più di 100 Paesi in tutto il mondo.

Questo evento è ormai diventato un appuntamento conosciuto e atteso dal grande pubblico anche nel nostro Paese: la Giornata, infatti, è ripetuta con successo ogni anno, nell'ultima domenica di settembre ed è promossa e realizzata in Italia dalla Fondazione italiana per il cuore e dalla Federazione italiana di cardiologia con la collaborazione di Conacuore.

Quest'anno la Giornata Mondiale per il Cuore è celebrata domenica 27 settembre, il claim scelto dalla Fondazione italiana per il Cuore è: "Prenditi cura del tuo cuore. Sempre...in ogni luogo e in ogni momento". L'obiettivo è porre l'attenzione sull'importanza del prendersi cura della salute del proprio cuore in ogni ambiente e dunque anche sul posto di lavoro.

### **Quali sono le ragioni della scelta della WHF del tema Wellness in the Workplace per il 2009?**

I luoghi di lavoro hanno dimostrato di essere un luogo ideale per promuovere un corretto stile di vita, dal momento che la maggior parte di noi trascorre più della metà della giornata sul posto di lavoro e nei trasferimenti. Da sottolineare come sia stato dimostrato che investire nella salute dei lavoratori migliora la produttività e competitività, riducendo nel contempo i costi associati all'assenteismo e alla perdita di produttività. Il Board della WHF ha riconosciuto l'importanza e i benefici di stimolare e facilitare un maggiore impegno delle aziende nella lotta contro le malattie croniche, tra cui le malattie cardiache e l'ictus. Per la prima volta, i membri dell'Advisory Board della WHF, sono stati invitati a contribuire attivamente alla scelta dello slogan.

### **I possibili utilizzi dello slogan**

Lo slogan può essere utilizzato all'interno dei messaggi pubblicitari e lo scopo è quello di diffondere il messaggio che: "lavorare con il cuore" porta dei benefici sanitari, sociali, economici e psicologici all'individuo e all'azienda.

### **Qual è la differenza tra il tema e lo slogan?**

E' concesso ai membri della WHF di focalizzare la propria attenzione su diversi aspetti del tema principale, per esempio: sana e corretta alimentazione, attività fisica, fumo.

Il nostro lavoro occupa la maggior parte della giornata e in quelle ore i fattori di rischio delle malattie cardiovascolari possono duramente colpirci. Un cattivo stile di vita come il fumo di sigaretta, un eccesso di sedentarietà, la cattiva alimentazione, lo stress e air pollution sono fattori che possono agire indipendentemente o insieme. Adottare un corretto stile di vita in ogni ambiente e in ogni momento della nostra giornata di lavoro, ovvero: *non fumare, svolgere una regolare attività fisica e scegliere una sana e corretta alimentazione*; aiuta la persona a migliorare il proprio stato di salute e a ridurre la mortalità dovuta alla malattia cardiovascolare. L'attore principale è sempre il singolo individuo che in prima persona, può ottenere risultati soddisfacenti se solo lo vuole.