



Quanto è giovane il tuo cuore?

Domenica 24 settembre 2006
Giornata Mondiale per il Cuore

www.fondazionecuore.it



La Responsabilità personale nella custodia della propria salute

La responsabilità dell'individuo

Luigi Colombo

Lega Nazionale Professionisti Calcio, Milano



L'attività fisica rappresenta una sorta di politerapia naturale, di una polipill benefica per la nostra salute.

Nella prevenzione primaria della cardiopatia ischemica la politerapia (antiaggreganti, beta – bloccanti, statine, ace-inibitori, metformina ecc.) ha mostrato tutta la sua efficacia ma mette a dura prova la *compliance* del paziente che fa fatica a seguire la terapia.



L'attività fisica allenante ha un effetto complessivo simile ad un farmaco pleiotropico.

Riduce la pressione arteriosa, migliora il quadro lipidico, riduce l'aggregazione piastrinica, riduce la resistenza insulinica e il peso corporeo, fa rilasciare le endorfine che migliorano il tono dell'umore e riducono la sensibilità al dolore.



Il tipo di esercizio privilegiato è quello aerobico (corsa, nuoto, bicicletta ecc.), e può essere quantificato con varie modalità.

In questa settimana Giornata Mondiale per il Cuore – QUANTO E' GIOVANE IL TUO CUORE? – due grandissimi campioni dello sport, Sandro Mazzola e Gianni Rivera, da tutti amati e rispettati, testimoniano che dopo una vita agonistica di altissimo livello si può e si deve continuare con un *life style* intelligente e rispettoso delle passate esperienze: così il cuore può rimanere sano come quello di un fanciullo.



Ed è questo il loro affascinante messaggio alla gente affinché possa conservare con la massima cura quel benessere sommo che è la salute.

E' un'iniziativa promossa e realizzata da

