



Quanto è giovane il tuo cuore?

Domenica 24 settembre 2006
Giornata Mondiale per il Cuore

www.fondazionecuore.it



QUANTO E' GIOVANE IL TUO CUORE?

**SANDRO MAZZOLA E GIANNI RIVERA I TESTIMONIAL DELLA
GIORNATA MONDIALE PER IL CUORE 2006,
DOMENICA 24 SETTEMBRE INIZIATIVE IN TUTTA ITALIA
E IN OLTRE 100 PAESI DEL MONDO**



TANTE LE INIZIATIVE, ORGANIZZATE DALLA **FONDAZIONE ITALIANA PER IL CUORE**
E DALLA FEDERAZIONE ITALIANA DI CARDIOLOGIA,
PER INVITARE TUTTI GLI ITALIANI A MANTENERE GIOVANE IL CUORE.
QUANTI ANNI HA IL TUO CUORE PUOI DECIDERLO TU.



LA GIORNATA MONDIALE PER IL CUORE, IDEATA DALLA WORLD HEART FEDERATION, È PROMOSSA E REALIZZATA IN ITALIA DALLA FONDAZIONE ITALIANA PER IL CUORE E DALLA FEDERAZIONE ITALIANA DI CARDIOLOGIA CON LA COLLABORAZIONE DI CONACUORE. ANCHE L'ITALIA, GRAZIE AL CONTRIBUTO DI NUMEROSE ASSOCIAZIONI, PARTECIPA ATTIVAMENTE ALLA REALIZZAZIONE DELLA GIORNATA CON INIZIATIVE SU TUTTO IL TERRITORIO NAZIONALE.

VISITA IL SITO DELLA FIPC (FONDAZIONE ITALIANA PER IL CUORE: WWW.FONDAZIONECUORE.IT PER AVERE ULTERIORI INFORMAZIONI SULLA GIORNATA MONDIALE DEL CUORE E SULLA PREVENZIONE DEL RISCHIO CARDIO-CEREBRO-VASCOLARE. DAL 24 SETTEMBRE SARÀ ATTIVO ANCHE IL SITO: WWW.CARDIOMETABOLICA.ORG



Milano, 18 settembre 2006. Quest'anno, la Giornata Mondiale per il Cuore 2006 – si celebra domenica, 24 settembre 2006 in oltre 100 Paesi di tutto il Mondo, con due testimonial per l'Italia del calibro di Sandro Mazzola e Gianni Rivera – è dedicata al tema: quanto è giovane il tuo cuore? In Italia, l'iniziativa vede protagonista la Fondazione Italiana per il Cuore (FIPC), la Federazione Italiana di Cardiologia (FIC) e molte altre Società scientifiche, perchè la salute del cuore si difende in molti modi.



"L'edizione 2006 della Giornata per il Cuore punta l'attenzione sulla cura che ciascuno di noi dedica alla propria salute nel corso degli anni, per prevenire le malattie cardio-cerebro-vascolari. L'età del proprio cuore non è, infatti, quella anagrafica, ma quella che la persona riesce a costruire negli anni..." - sottolinea il Presidente Rodolfo Paoletti, Preside della Facoltà di Farmacia dell'Università di Milano e Presidente della Fondazione Italiana per il Cuore. *La Giornata Mondiale del Cuore, in Italia vuole sottolineare che la prevenzione delle malattie cardiovascolari richiama non solo una responsabilità della società ma anche e soprattutto una responsabilità dell'individuo a custodire il proprio bene salute".*

È una questione di responsabilità personale. "Ecco perchè – spiega il prof. Rodolfo Paoletti - *tra le iniziative del 2006 per la Giornata Mondiale del Cuore, la Fondazione Italiana per il Cuore ha voluto istituire il World Heart Champion, un Premio alla responsabilità personale nella custodia della propria salute, alla capacità di approfittare del proprio tempo per mantenere giovane il proprio cuore*". Per la sua prima edizione, il Premio è stato assegnato a due testimonial di eccezione, che di cuore (e di premi) se ne intendono: **Sandro Mazzola e Gianni Rivera**, campioni di responsabilità nella custodia della propria salute!

E' un'iniziativa promossa e realizzata da



Quanto è giovane il tuo cuore?

Domenica 24 settembre 2006
Giornata Mondiale per il Cuore

www.fondazionecuore.it



"Dopo una vita agonistica condotta sempre ad altissimo livello – sottolinea il prof. Colombo - Mazzola e Rivera ci dimostrano che, con uno stile di vita intelligente, si può e si deve conservare quel patrimonio prezioso che è la nostra salute" .

Per mantenere giovane il cuore è importante ricordare che:

L'età del cuore non è quella anagrafica ma quella che ognuno di noi riesce a costruire e a mantenere negli anni.

Il cuore non è una semplice pompa, ha un suo metabolismo, in stretta connessione con gli altri organi: il famoso cardiometabolismo.

Con il cosiddetto "grasso cattivo", il cuore subisce un invecchiamento precoce. Per sapere se si è a rischio, basta misurarsi il girovita, che dovrebbe essere entro gli 88 cm nelle donne e i 102 cm negli uomini.

Proteggere la salute del cuore: si comincia da bambini e si continua per tutta la vita. Attenzione alla bomba ad orologeria del sovrappeso e dell'obesità.

La donna ha in mano la salute della famiglia e spesso tende a mettere in secondo piano la propria salute. Un errore da non fare.

Scegliere uno stile di vita sano conviene: il rischio-cuore si riduce dell'80%

La strategia della salute:

- alimentazione controllata
- adeguato esercizio fisico
- astinenza dal fumo
- controllo del peso e del girovita, della colesterolemia e della pressione arteriosa
- prevenzione e/o controllo del diabete.

L'attività fisica: una vera e propria terapia naturale. 30-45 minuti al giorno di attività fisica aerobica, per 5 giorni alla settimana, aiutano a ridurre la pressione arteriosa, il peso corporeo e perfino a migliorare il quadro lipidico.

Obesità addominale un fattore di rischio che si può misurare

"In Italia, tra i fattori di rischio più difficili da tenere sotto controllo sia per la popolazione a rischio che per il medico di medicina generale ci sono in prima posizione l'obesità e in particolare l'obesità addominale, facilmente misurabile attraverso la valutazione della circonferenza vita". dice il prof Guido Pozza dell' Ospedale San Raffaele di Milano "In un recente studio intitolato "Shape of the Nations 2006", dovuto ad una iniziativa congiunta di World Heart Federation di Ginevra con Sanofi Aventis in 27 paesi nel mondo (inclusa l'Italia)" continua il prof Pozza "emerge che quasi la metà dei medici riconosce spontaneamente i fattori di rischio classici per la patologia cardiovascolare, quali il diabete di Tipo 2, alti valori del colesterolo totale, ipertensione e fumo. Tuttavia, appare significativamente più difficile ricordare fattori di rischio emergenti come obesità addominale (facilmente misurabile attraverso la valutazione della circonferenza vita), alti livelli di trigliceridi e bassi valori di colesterolo HDL.

L'obesità e il sovrappeso. Sapere se si è a rischio è facile: "basta misurare – ricorda ancora il prof. Paoletti - la propria circonferenza vita: secondo recenti studi, se questa è superiore a 88 cm nelle donne e a 102 cm negli uomini costituisce un indicatore del rischio cardiovascolare". Avverte il prof. Paoletti: "gli studi più recenti confermano il ruolo cruciale dell'alimentazione nel mantenimento della salute del cuore, ma avvertono: i differenti alimenti hanno effetti diversi sulla prevenzione cardiovascolare. Per esempio, l'uso di alimenti arricchiti con 2 grammi al giorno di fitosteroli riduce il colesterolo 'cattivo' (LDL) del 10% circa".

E' un'iniziativa promossa e realizzata da

Quanto è giovane il tuo cuore?

Domenica 24 settembre 2006
Giornata Mondiale per il Cuore

www.fondazionecuore.it



I bambini: urgente intervenire per diminuire la crescita dell'obesità *"I ragazzini obesi, il cui numero sta crescendo in modo impressionante non solo nel mondo occidentale, sono a rischio di essere obesi da adulti e di sviluppare precocemente diabete di tipo 2 e sindrome metabolica. Obesità, diabete, sindrome metabolica hanno gravi conseguenze sulla salute cardiovascolare come è ben noto negli adulti ma anche in età pediatrica. E' urgente intervenire per diminuire la crescita dell'obesità nei nostri bambini e adolescenti"* - dice il prof. Chiumello, Direttore della Clinica Pediatrica dell'Università Vita Salute San Raffaele di Milano.

Il cuore mantiene negli anni l'impronta ricevuta dall'infanzia e dall'adolescenza, un'impronta che si basa su come l'individuo ha imparato a gestire il proprio bene-salute. A qualunque età, le abitudini, gli stili di vita e l'equilibrio metabolico giocano un ruolo importante nel prevenire le malattie cardio-cerebro-vascolari. E la salute del cuore si comincia a proteggere da bambini. *"È una responsabilità – ammette la dr. Carla de Albertis, Assessore alla Salute del Comune di Milano – che la famiglia condivide con la Scuola e con le Istituzioni: il bambino può e deve essere educato per tempo a gestire il proprio bene salute"*.

Un corretto stile di vita si deve imparare presto. *"La scarsa attività fisica degli adolescenti e dei bambini è un pericolo: non li espone solamente al sovrappeso, ma anche a un maggior rischio cardiometabolico – avverte il prof. Andrea Poli della Federazione Italiana per il Cuore – Al contrario, chi svolge 30-45' al giorno di attività fisica aerobica, per almeno 5 giorni alla settimana, ha una probabilità significativamente minore di incorrere in eventi cardiovascolari nel tempo". "Siamo dunque noi – aggiunge il prof. Luigi Colombo, della Lega Nazionale Professionisti Calcio – con l'aiuto del medico, a dover proteggere il nostro cuore (e quello dei nostri figli), programmandone la prevenzione, anche con un'adeguata attività fisica, che rappresenta una vera e propria terapia naturale: riduce la pressione arteriosa, il peso corporeo e, perfino, migliora il quadro lipidico"*.

Continuare a mantenersi in movimento con uno stile di vita attivo, *"ha importanti benefici sulla salute anche per le persone meno giovani: – dice ancora il Professor Poli - si riduce il rischio cardiovascolare e la mortalità per tutte le cause, ma anche quello di un decadimento cerebrale senile"*. Per questo è importante evitare che proprio le persone anziane e fragili siano escluse dall'informazione e dall'educazione alla prevenzione. Il 15-20% della popolazione totale è in condizioni di fragilità o a rischio di diventarlo, ma per fortuna la rete di protezione sociale, adeguatamente supportata dalla tecnologia della comunicazione, è in grado di annullare l'isolamento e l'abbandono. Come? *"Per esempio, a livello del singolo cittadino – spiega la dr.ssa Logli di Telecom Italia– la teleassistenza e il telemonitoraggio possono accrescere il senso di sicurezza delle persone fragili, mettendole in condizione di continuare a condurre una vita attiva, anche in caso di cronicità e di disagio"*.

Il rischio al cuore non risparmia certo la donna anche se la salute del cuore della donna negli anni è rimasta, fino a oggi, quasi un pianeta nascosto e trascurato. *"Circa 120.000 donne sono colpite ogni anno da infarto o da ictus. - ricorda la Prof.ssa Silvia Priori della Fondazione Maugeri di Pavia - Nella donna, i fattori di rischio assumono un'impronta particolare, soprattutto dopo la menopausa, quando la riduzione della protezione ricevuta dagli estrogeni la espone all'azione non più controllata della dislipidemia, al sovrappeso/obesità, al fumo, alla vita sedentaria e alla cattiva alimentazione"*.

E' un'iniziativa promossa e realizzata da



Quanto è giovane il tuo cuore?

Domenica 24 settembre 2006
Giornata Mondiale per il Cuore

www.fondazionecuore.it



Dieta e sport, da soli non bastano. "Ciascun intervento, da solo, è meno efficace dell'adozione di una vera e propria strategia della salute, di uno stile di vita globalmente orientato alla salute – ricorda il prof. Paoletti – In pratica, bisogna avere l'abitudine a non fumare, un peso nella norma, un'alimentazione appropriata, un'attività fisica di 30' al giorno, un consumo moderato di alcool. Così, come confermano studi recenti, il rischio coronarico si riduce addirittura dell'80% circa".

In tutti noi e in ogni fase della vita, "vale la pena scegliere e abituarsi a mantenere negli anni uno stile di vita sano – conferma il prof. Giovanni Spinella, dell'Associazione CONACUORE – perchè esso può davvero ridurre in modo molto significativo il rischio di sviluppare le malattie cardio-cerebro-vascolari. Insomma, l'età e la salute del nostro cuore sono veramente nelle nostre mani".

QUANTO E' GIOVANE IL TUO CUORE GIORNATA MONDIALE PER IL CUORE DOMENICA 24 SETTEMBRE 2006

Ufficio stampa

Multimedia Healthcare Communication

Member of Saatchi & Saatchi Healthcare

Francesca Donadio: tel.02/777.111.26 - cell. 335/68.15.175-e-mail: francesca.donadio@multimediahc.com

Silvia Sangalli: tel 02/777.111.28 - cell 333/66.50.542-e-mail: silvia.sangalli@multimediahc.com

Daniela Superti: tel 02/777.111.52 -cell. 339/66.75.922 -e-mail: daniela.superti@multimediahc.com

Verifica se sei a rischio cuore

LIVELLI DI:	OTTIMALI	I TUOI NUMERI ?
Colesterolo Totale (CT)	< 200 mg/dl	
Colesterolo-LDL	< 130 mg/dl	
Colesterolo-HDL	50 mg/dl o più alto	
Trigliceridi	< 150 mg/dl	
Pressione arteriosa (massima/minima)	< 120/80 mmHg	
Glicemia dopo carico	< 100 mg/dl	
Indice di massa corporea (peso in Kg / altezza in metri al quadrato)	< 25	
Circonferenza addominale (donna/uomo)	≤ 80/ ≤ 94 cm	
Esercizio fisico	minimo 30 min per 3-4 volte la settimana	

Se i tuoi valori sono fuori norma in uno o più di questi parametri rivolgiti al tuo medico di fiducia.

E' un'iniziativa promossa e realizzata da

