

LE MALATTIE CARDIOVASCOLARI SONO IL PRIMO KILLER MONDIALE.

Le cause possono essere molteplici: dal fumo, diabete, alta pressione e obesità, all'inquinamento dell'aria e, meno comuni, condizioni come la malattia di Chagas e l'amiloidosi cardiaca.

Per i 520 milioni di persone con malattie cardiovascolari, il Covid-19 è risultato essere devastante, poiché più a rischio di sviluppare forme più severe del virus. Molti invece, per paura, non si sono sottoposti ai controlli di routine o non si sono recati al Pronto Soccorso, isolandosi dalla famiglia e dagli amici.

QUEST'ANNO PER LA GIORNATA MONDIALE DEL CUORE (WORLD HEART DAY)

USA ♥ PER L'UMANITÀ

L'accesso al trattamento e al supporto delle Malattie Cardiovascolari varia moltissimo da paese a paese. Più del 75% dei decessi dovuti a Malattie Cardiovascolari avvengono in paesi a basso-medio reddito, ma l'accesso alle cure può essere un problema ovunque. Con il Coinvolgimento di eventi mondiali come la Giornata Mondiale del Cuore e di attività in loco, abbiamo la possibilità di diffondere la conoscenza e di fare la differenza nelle vite di tutta l'umanità.

USA ♥ PER L'AMBIENTE

L'inquinamento è responsabile del 25% di tutti i decessi da Malattie Cardiovascolari, portandosi via ogni anno la vita di 7 milioni di persone. Ognuno di noi può contribuire con un comportamento adeguato ad un pianeta più sano. Ognuno di noi può agire per un Pianeta più Sano, sia tramite azioni più immediate come camminare od andare in bici invece di usare l'auto, sia con azioni più a lungo termine come supportare le Leggi sull'Aria Pulita (Inquinamento).

USA ♥ PER TE

Lo stress psicologico può raddoppiare il rischio di un attacco di cuore. L'esercizio fisico, la meditazione e una miglior qualità del sonno possono aiutare a diminuire i livelli di stress. Resistendo ai dolorosi meccanismi di adattamento (coping) così come alle cattive abitudini indotte dallo stress si può aiutare il miglioramento individuale della salute del cuore.

La **Federazione Mondiale del Cuore (WHF)** è un'Organizzazione-ombrello che rappresenta la comunità mondiale cardiovascolare, riunendo pazienti, medici e gruppi scientifici.

Il **WHF** influisce sulle politiche e condivide le conoscenze allo scopo di promuovere la salute cardiovascolare di ognuno. Il **WHF** interconnette la comunità cardiovascolare, trasforma i concetti scientifici in norme e promuove lo scambio di informazioni e di nozioni allo scopo di perseguire la salute cardiaca di ognuno. Il nostro sostegno (patrocino) e il ruolo di aggregazione da noi svolto permette ai nostri membri di prevenire e tenere sotto controllo le malattie cardiovascolari.

Il **29 Settembre il World Heart Day** (Giornata Mondiale del cuore) sarà per tutti un'opportunità per fermarsi a considerare un migliore utilizzo del Cuore per l'Umanità, per l'Ambiente e per Te.

Sconfiggere le malattie cardiovascolari ha un grande valore per ogni battito di cuore.

Visita il sito worldheartday.org e seguici sui social media per poter scoprire come essere coinvolto - nel periodo antecedente il 29 settembre, andremo ad aggiungere moltissime risorse, suggerimenti, e informazioni.



PERCHÉ OGNI BATTITO CARDIACO È IMPORTANTE.

L'Associazione Italiana Cuore e Rianimazione "Lorenzo Greco" ONLUS, membro della WHF dal settembre 2016, opera senza finalità di lucro, attraverso studi e approfondimenti scientifici nel settore cardiovascolare e respiratorio; svolge attività di promozione, sostegno con iniziative rivolte ad informare, educare e sensibilizzare l'opinione pubblica, il mondo della scuola sull'importanza della prevenzione delle malattie cardiovascolari e quelle connesse alle funzioni respiratorie. Si occupa altresì di diffondere la cultura della defibrillazione precoce, evidenziando la necessità dell'intervento in caso di emergenza da parte della popolazione con la rianimazione cardiopolmonare e l'uso del defibrillatore.

SEGUICI SU:

f Facebook
@worldheart

Instagram
@worldheartfederation

#UseHeart
#WorldHeartDay

Twitter
@worldheartfed

LinkedIn
@worldheartfederation

WORLDHEARTDAY.ORG



USE ♥ FOR EVERY ♥



WORLD
HEART
DAY 29 SEP







COORDINATO IN ITALIA DA:
Associazione Italiana
Cuore e Rianimazione
"Lorenzo Greco" OnLus.
MEMBER OF
WORLD
HEART
DAY
FEDERATION

IN COLLABORAZIONE CON:
Progetto Vita
ANPAS

IRCOMUNITA



USA PER NUTRIRTI MEGLIO







-  Riduci il consumo di bevande zuccherate e succhi di frutta – bevi piuttosto acqua o succhi di frutta non zuccherati.
-  Sostituisci i dolci e lo zucchero con frutta fresca per una alternativa salutare.
-  Cerca di mangiare 5 porzioni (una manciata o un pugno circa ciascuna) di frutta e verdura al giorno - possono essere fresche, congelate, in scatola o essiccate.
-  Assumi le quantità di alcool entro le linee guida raccomandate
-  Limita l'uso di cibo elaborato, in quanto contiene quantità elevate di sale, zucchero e grassi: meno cibi precotti e preconfezionati e più cibi sani preparati a casa!
-  Cerca su internet o scaricati un app per ricevere ricette e suggerimenti salutari.

LO SAI CHE?

Alti livelli di glucosio (glicemia) possono indicare la presenza di diabete. Le malattie cardiovascolari rappresentano la principale causa di morte delle persone malate di diabete: se non diagnosticate e curate possono aumentare il rischio di infarti e ictus.



USA PER MUOVERTI







-  Cerca di svolgere una moderata attività fisica per almeno 30 minuti e 5 volte la settimana.
-  O almeno 75 minuti di attività intensa distribuiti nell'arco della settimana.
-  Gioca, cammina, fai i lavori domestici, balla: tutto conta!
-  Muoviti ogni giorno: prendi le scale, cammina o vai in bici invece di prendere l'auto.
-  Mantieniti in forma anche se sei casa: anche durante il lockdown puoi seguire delle classi virtuali di ginnastica e allenarti con tutta la famiglia.
-  Scaricati un app o utilizza un'apparecchiatura (device) portatile per conteggiare i passi e seguire i tuoi progressi.

LO SAI CHE?

L'ipertensione è uno dei principali fattori di rischio per le malattie cardiovascolari. E' chiamato il killer silenzioso poiché nella maggior parte dei casi è asintomatica e non dà segnali di preavviso e molte persone non pensano di soffrirne.



USA PER DIRE NO AL FUMO

-  E' la cosa migliore che puoi fare per migliorare la salute del tuo cuore
-  Due anni dopo aver smesso di fumare, il rischio di malattia coronarica è sostanzialmente ridotto
-  Dopo quindici anni il rischio di patologia cardiovascolari ritorna ai livelli di un non fumatore
-  L'esposizione al fumo è anche una causa di malattia cardiovascolare nei non-fumatori
-  Smettendo, o non iniziando nemmeno a fumare, non solo migliorerai la tua salute, ma anche quella di chi ti sta vicino
-  Se hai difficoltà a smettere, richiedi una consulenza professionale/aiuto nei centri antifumo

LO SAI CHE?

Alti valori di colesterolo sono associati a circa 4 milioni di decessi all'anno. Chiedi al tuo medico di misurare il tuo colesterolo, così come il tuo peso e l'indice di massa corporea (BMI). Egli sarà in grado di valutare il rischio di patologie cardiovascolari in modo da poter pianificare come migliorare la salute del tuo cuore.