

## Il nostro obiettivo è quello di fermare il più grande killer del mondo.

Le malattie cardiovascolari (CVD) sono il killer numero uno al mondo. Insieme, le patologie che colpiscono il cuore o i vasi sanguigni - come l'infarto, l'ictus e l'insufficienza cardiaca - uccidono 20,5 milioni di persone ogni anno. La maggior parte di questi decessi avviene nei Paesi a basso e medio reddito.

Vogliamo ridurre questo numero in modo consistente. E la speranza c'è: l'80% delle morti premature per CVD è prevenibile. Apportando piccoli cambiamenti al nostro stile di vita - cosa mangiamo e beviamo, quanto facciamo esercizio fisico e come gestiamo lo stress - possiamo gestire meglio la nostra salute cardiaca e sconfiggere la CVD.

## QUEST'ANNO NELLA GIORNATA MONDIALE PER IL CUORE



# YES

**CHE COSA?** La Giornata Mondiale per il Cuore ricorda a tutti i cittadini del mondo di prendersi cura del proprio cuore. La campagna di quest'anno si concentra sulla motivazione di ogni Paese a dotarsi di un piano d'azione nazionale per le malattie cardiovascolari.

**PERCHÈ?** Sappiamo che troppi Paesi non danno priorità alla salute del cuore. Le politiche nazionali per le malattie cardiovascolari sono spesso carenti, insufficienti o semplicemente inesistenti.

**CHI?** Sosteniamo le persone a sollecitare i loro leader a prendere sul serio la salute cardiovascolare, fornendo una piattaforma globale per l'azione.

**COME?** Invieremo un messaggio potente ai leader di tutto il mondo invitando tutti a firmare la prima petizione globale che dà priorità alla salute del cuore.



La World Heart Federation (WHF) è un'organizzazione ombrello che rappresenta la comunità cardiovascolare globale e riunisce più di 200 gruppi di pazienti, ricercatori e membri della società civile. Insieme ai suoi membri, la WHF influenza le politiche, condivide le conoscenze e ispira il cambiamento dei comportamenti per assicurare un cuore sano a tutti.

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.

## La Giornata mondiale per il cuore, che si celebra il 29 settembre, è una celebrazione globale e multilingue.

Le centinaia di organizzazioni affiliate alla World Heart Federation (WHF), le innumerevoli scuole, università, club sportivi e la vivace comunità cardiologica fanno della Giornata Mondiale per il Cuore (WHD) una celebrazione davvero globale.

Controlla gli aggiornamenti su [giornatamondialeperilcuore.it](http://giornatamondialeperilcuore.it) e seguici sui social media per scoprire come partecipare, aggiungeremo molte risorse, suggerimenti, appuntamenti e informazioni fino al 29 settembre.



## GIORNATA MONDIALE PER IL CUORE

## COORDINATO IN ITALIA DA:



MEMBER OF  **WORLD HEART FEDERATION**




# USE ♥ FOR ACTION


## Demand action to save lives.


SEGUICI SU:

 Facebook  
[@worldheart](https://www.facebook.com/worldheart)  
[@aicrcuorerianimazione](https://www.facebook.com/aicrcuorerianimazione)

 Twitter  
[@worldheartfed](https://twitter.com/worldheartfed)  
[@cuoreerianimazione](https://twitter.com/cuoreerianimazione)

 Instagram  
[@worldheartfederation](https://www.instagram.com/worldheartfederation)  
[@cuoreerianimazioneonlus](https://www.instagram.com/cuoreerianimazioneonlus)

 LinkedIn  
[@worldheartfederation](https://www.linkedin.com/company/worldheartfederation)  
[@worldheartfederation](https://www.linkedin.com/company/worldheartfederation)

 Tik Tok  
[@worldheartfederation](https://www.tiktok.com/@worldheartfederation)  
[@cuoreerianimazione\\_onlus](https://www.tiktok.com/@cuoreerianimazione_onlus)

[#ItalyWorldHeartDay](https://www.italyworldheartday.com)  
[WWW.GIORNATAMONDIALEPERILCUORE.IT](http://www.giornatamondialeperilcuore.it)

[#UseHeart](https://www.facebook.com/worldheartday)  
[#WorldHeartDay](https://www.facebook.com/worldheartday)  
[#HeartYes](https://www.facebook.com/worldheartday)  
[WORLDHEARTDAY.ORG](http://www.worldheartday.org)



ENGLISH VERSION:





## USA IL ❤️ PER MANGIARE SANO

- ❤️ 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 un'alternativa salutare.
- ❤️ Cerca di mangiare 5 porzioni (circa una manciata a testa) di frutta e verdura al giorno: possono essere fresche, congelate, in scatola o essiccate.
- ❤️ Mantieni la quantità di bevande alcoliche entro le linee guida raccomandate.
- ❤️ Limita gli alimenti processati, spesso ad alto contenuto di sale, zucchero e grassi: apri meno confezioni, sbuccia e cucina di più!
- ❤️ Cerca su internet o scarica 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 IL ❤️ PER DIRE NO AL TABACCO

- ❤️ Entro un anno dalla cessazione, il rischio di malattia coronarica si riduce sostanzialmente.
- ❤️ Entro 15 anni il rischio di malattie cardiovascolari torna quello di un non fumatore.
- ❤️ L'esposizione al fumo passivo è anche una causa di malattie cardiache nei non fumatori.
- ❤️ Smettendo di fumare migliorerai la tua salute e quella di chi ti circonda.
- ❤️ Se hai difficoltà a smettere, chiedi consiglio a un professionista e chiedi al tuo datore di lavoro se offre servizi per la disassuefazione dal fumo.
- ❤️ Le sigarette elettroniche e gli altri sistemi elettronici di somministrazione della nicotina non sono alternative innocue alle sigarette e sono collegate a un aumento del rischio di malattie cardiovascolari.

### LO SAI CHE?

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



@shaki\_b75

## USA IL ❤️ PER ESSERE PIÙ ATTIVO

- ❤️ Poniti come obiettivo 150-300 minuti di attività fisica di intensità moderata o 75-150 minuti di attività fisica ad alta intensità durante la settimana.
- ❤️ Se puoi fare di più, fallo! Essere più attivi ti porterà maggiori benefici alla salute e contribuirà a compensare l'impatto negativo di uno stile di vita sedentario.
- ❤️ Sii più attivo ogni giorno: sali le scale, cammina o vai in bicicletta invece di guidare. Giocare, camminare, fare i lavori di casa, ballare: tutto può fare la differenza!
- ❤️ Due o più giorni alla settimana è opportuno eseguire anche esercizi di rafforzamento muscolare che coinvolgano tutti i principali gruppi muscolari.
- ❤️ Scarica un'app o utilizza un dispositivo indossabile per tenere traccia dei tuoi passi e dei tuoi progressi.

*"Trova un'attività fisica che ti piace veramente e fissa obiettivi piccoli e raggiungibili per mantenerti motivato. Ricorda, rimanere attivi non significa solo allenamenti intensi, ma muovere il corpo e divertirsi."*

**Shakib Al Hasan, giocatore di cricket, Bangladesh**

### 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, 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.