



Fai una scelta di
cuore!

 **World
Heart Day**
AT THE HEART OF HEALTH

Con il Patrocinio di



MILANO 2015

NUTRIRE IL PIANETA
ENERGIA PER LA VITA

Il **29 settembre**, **GIORNATA MONDIALE PER IL CUORE**,
partecipa anche tu all'evento globale per
le scelte giuste per il cuore... così potremo ridurre
il rischio di malattie cardiache e ictus.



ASSOCIAZIONE CHIMICA FARMACEUTICA
LOMBARDA FRA TITOLARI DI FARMACIA

Vi siete mai chiesti quanto
l'ambiente dove vivete è sano
per il vostro cuore?



Nella **GIORNATA MONDIALE PER IL CUORE 2015**, la *Fondazione Italiana per il Cuore* e la *World Heart Federation* vogliono garantire a tutte le persone la possibilità di fare scelte giuste per il cuore nei luoghi dove vivono, lavorano, e si divertono, aiutandole a ridurre il rischio di sviluppare malattie cardiovascolari per noi stessi e per chi ci è vicino.

Le malattie cardiovascolari sono in assoluto la prima causa di morte nel nostro come in moltissimi Paesi del mondo. Sono responsabili di ben 17,3 milioni di morti premature ogni anno e si prevede che nel 2030 queste aumenteranno a 23 milioni; ma le malattie cardiovascolari si possono prevenire riducendo i fattori di rischio come l'abitudine al fumo, una dieta sbagliata e la sedentarietà.

Molte volte colpevolizziamo le persone che fumano, mangiano e bevono troppo o non fanno attività fisica! Migliorare l'ambiente in cui viviamo, lavoriamo, ci svaghiamo, è estremamente importante e può stimolare le persone a fare le scelte giuste per la salute del proprio cuore.

Moltissime persone sono intrappolate nell'ambiente in cui vivono e sempre più spesso si trovano ad affrontare:

- **manca di accesso a spazi verdi o percorsi sicuri per passeggiare o andare in bicicletta**

- **pasti non salutari nelle mense o a scuola**
- **eccessiva pubblicità a fumo, alcol e alimentazione scorretta**
- **esposizione al fumo passivo, all'aria malsana in casa e all'inquinamento atmosferico esterno.**

Tutto questo limita la capacità delle persone di mantenere uno stile di vita favorevole alla propria salute e non solo a quella del proprio cuore.

Ogni persona, in ogni luogo, ha il diritto di fare scelte giuste per il cuore.

I fattori modificabili di rischio cardiovascolare includono:

- **colesterolo alto, in particolare LDL (colesterolo cattivo)**
- **pressione alta**
- **fumo**
- **abuso nel consumo di alcolici**
- **dieta poco equilibrata**
- **eccesso di peso**
- **sedentarietà**

Cosa puoi fare?

Partecipa anche tu alla **GIORNATA MONDIALE PER IL CUORE...**

Partecipa a camminate, manifestazioni di corsa non agonistica, eventi sportivi, concerti, conferenze e incontri sulla prevenzione cardiovascolare per la cittadinanza e screening condotti dagli esperti... Tutte queste attività saranno organizzate dai membri e sostenitori della *World Heart Federation* come *l'Associazione Fondazione Italiana per il Cuore*.

Per saperne di più:
www.fondazionecuore.it
www.worldheartday.org
facebook.com/worldheartday
twitter.com/worldheartfed

Scatta anche tu "il Selfie per il Cuore"

Celebra con noi la **GIORNATA MONDIALE PER IL CUORE** il 29 di settembre e condividi le tue scelte giuste per il cuore, inviando un Selfie, che sarà diffuso in tutto il mondo sul nostro sito e sui social.



Fai una scelta giusta per il cuore... nel luogo dove vivi

In occasione della **GIORNATA MONDIALE PER IL CUORE**, accendi i riflettori nella tua casa per vedere cosa può essere cambiato per renderla più sana per la salute del cuore. Fare anche solo poche modifiche può aiutarti a ridurre il rischio di malattie cardiache e ictus per te stesso e per la tua famiglia.

In casa adotta scelte alimentari sane

- Limita i cibi preconfezionati e lavorati che hanno spesso un alto contenuto di zucchero, sale e grassi, in particolare quelli saturi.
- Consuma più frutta fresca e verdura.
- Sostituisci le merendine con la frutta fresca come alternativa più sana.



Scopri il rischio cardiovascolare della tua famiglia

- Prenota una visita dal tuo medico per controllare i valori della pressione del sangue, i livelli di colesterolo (in particolare LDL), di glucosio e trigliceridi, il peso e l'indice di massa corporea o la circonferenza vita.
- Parla con il tuo medico se i tuoi livelli di colesterolo LDL sono molto alti e/o se nella tua famiglia ci sono casi di malattie cardiovascolari in giovane età, poiché esistono delle forme di ipercolesterolemie ereditarie su base genetica.
- Non sottovalutare le malattie influenzali soprattutto se hai più di 65 anni.
- Puoi calcolare l'età del tuo cuore sul sito www.heartage.me e conoscere il tuo rischio cardiovascolare.

Impara a riconoscere i segni e sintomi di un infarto o di un ictus

- Più del 70% di tutte le emergenze per problemi cardiorespiratori si registrano in ambiente domestico, alla presenza di un familiare che potrebbe prestare il primo soccorso alla persona colpita.
- Informati dal tuo medico sui corsi locali di rianimazione cardio-polmonare di primo soccorso: così potrai imparare ad aiutare una persona cara colpita da un attacco di cuore.
- Se un tuo familiare o conoscente ha un attacco di cuore o un ictus, chiama subito il pronto soccorso medico.

- Prepara a casa, in modo sano, i pasti da portare a scuola o sul luogo di lavoro.



Bandisci il fumo dalla tua casa

- Per migliorare la nostra salute, quella dei familiari e degli ospiti è fondamentale che nessuno fumi a casa.
- Smettere di fumare è anche un ottimo modo per essere un modello positivo per i bambini e i ragazzi.

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, il fumo passivo uccide ogni anno più di 600mila non fumatori, soprattutto bambini e giovani.

Fai una scelta di cuore. . . sul luogo di lavoro

In occasione della **GIORNATA MONDIALE PER IL CUORE** vogliamo sensibilizzare i luoghi di lavoro, le scuole e gli ospedali perché diventino ambienti dove ciascuno può fare scelte giuste per il cuore. Ecco un breve elenco di cose che tu stesso puoi fare per migliorare il luogo di lavoro e le scuole a favore di un cuore più sano.

Impara a dire per sempre "NO al fumo"

- Chiedi cartelli con divieto di fumo nel tuo posto di lavoro
- Incoraggia il tuo datore di lavoro a fornire un aiuto ai colleghi che vogliono smettere di fumare.
- Inoltra un reclamo quando vedi zone fumatori situate vicino a parchi giochi, scuole o in prossimità di accessi ad ospedali o luoghi di lavoro.

Presta attenzione a quello che mangi

- Chiedi cibo sano nelle mense del luogo di lavoro, dell'ospedale e della scuola dei tuoi bambini.



Fai un po' di esercizio fisico

- Se possibile pedala o cammina per raggiungere il posto di lavoro o la scuola.

- Sali le scale per trasferirti tra i piani o fai una passeggiata durante la pausa pranzo.
- Incoraggia anche i tuoi colleghi a usare un contapassi o una app sullo smartphone come *Ground Miles* (www.groudsmiles.com) per tracciare i percorsi e partecipare a competizioni e gruppi di cammino.
- Alzati di tanto in tanto quando rispondi al telefono o sei davanti alla scrivania.

Riduci lo stress

Anche se lo stress non è considerato un fattore di rischio diretto, è legato a comportamenti dannosi per il cuore come il fumo, l'abuso di alcol e un'alimentazione sbagliata, tutti fattori di rischio per le malattie cardiovascolari.

- Passa la tua pausa pranzo all'aria aperta, magari facendo un po' di attività fisica.
- Fai pause regolari – concediti 5 minuti di stretching a intervalli fissi nel corso della giornata.

Secondo il World Economic Forum dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, i benefici di un ambiente di lavoro sano per il cuore non ricadono solo sul benessere individuale ma anche sulla produttività: infatti, aumentano l'efficienza e riducono l'assenteismo.

Fai una scelta di cuore... dove ti diverti

L'inattività fisica può contribuire significativamente ad aumentare i fattori di rischio per i disturbi cardiovascolari, tra cui aumento di peso, diabete e ipertensione. In occasione della **GIORNATA MONDIALE PER IL CUORE**, prenditi a cuore la salute del tuo cuore con più attività fisica!

Incoraggia i tuoi bambini ad essere più attivi!

- Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, bambini e ragazzi di età compresa tra i 5 e i 17 anni dovrebbero dedicare almeno 60 minuti al giorno alla pratica di esercizio fisico con ritmo da moderato a intenso.
- Organizza attività all'aria aperta, come gite in bicicletta,



ballo, passeggiate nei giardini o nei prati insieme ai tuoi bambini

- Ricorda, non è necessario fare uno sport specifico. Anche coinvolgere i bambini nei lavori domestici è un valido modo per tenerli attivi.
- Limita il tempo trascorso davanti alla tv o allo schermo di un computer a un massimo di 2 ore al giorno.
- Partecipa anche tu alle campagne di sensibilizzazione e petizioni per sollecitare le autorità e i responsabili politici per creare e mantenere quartieri sicuri per l'attività fisica, aree verdi e parchi giochi attrezzati e marciapiedi e piste ciclabili sicuri per i bambini.

Lavorando insieme, possiamo contribuire a raggiungere l'obiettivo globale di ridurre almeno del 25% le morti premature per malattie cardiovascolari entro il 2025.

Attivati anche tu!

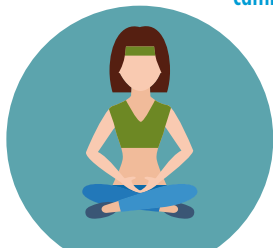
Non è mai troppo tardi per iniziare a fare un po' di attività fisica: inizia in modo graduale e raggiungi almeno 150 minuti di esercizio fisico aerobico moderato durante la settimana. Effettua sempre un controllo medico prima di iniziare un programma di allenamento specifico.

Anche se hai una forma di disabilità cerca di essere attivo fisicamente secondo le tue possibilità e condizioni. Un minimo di movimento aiuta sempre!



Le migliori forme di esercizio fisico per il cuore

- L'esercizio aerobico fa bene al cuore, la camminata a ritmo sostenuto, il jogging, il nuoto e il ciclismo sono attività ideali.
- Esercizi di potenziamento muscolare possono aiutarti a bruciare più calorie e mantenere il peso-forma. Prova a fare le scale, a camminare in salita o a fare giardinaggio.



- Le attività di allungamento muscolare e stretching come il Tai Chi e lo yoga aiutano a essere più tonici e flessibili.

La **World Heart Federation (WHF)** è l'organizzazione che combatte a livello globale i disturbi e le malattie cardiovascolari e l'ictus. Lo fa attraverso una comunità di oltre 200 organizzazioni che sostengono insieme l'impegno della società medica e delle fondazioni per il cuore in più di 100 Paesi.

L'Associazione **Fondazione Italiana per il Cuore (FIpC)** è un ente giuridicamente riconosciuto senza scopi di lucro (nr. 14.12.649, 2/4/2004), che opera su più fronti per prevenire e combattere le malattie cardiovascolari. È l'unico membro italiano della **World Heart Federation** di Ginevra, ed è membro attivo dello **European Heart Network** di Bruxelles. La FIpC collabora con i maggiori centri, ospedali e università al fine di sviluppare programmi meglio articolati nella lotta contro queste malattie che, ancora oggi, sono la prima causa di morte in Italia e nel mondo. **L'Associazione Fondazione Italiana per il Cuore** raccoglie fondi da destinare alla ricerca e alla prevenzione delle malattie cardiovascolari.

La ricerca ha bisogno del tuo aiuto!

Fai una donazione alla Fondazione Italiana per il Cuore
Tel. 366 9616406 - 02 50318317 - 318
info@fondazionecuore.it www.fondazionecuore.it

Ecco come:

- in banca* con bonifico intestato a Fondazione Italiana per il Cuore
IBAN: IT25 D033 5901 6001 0000 0068 123 (c/o Banca Prossima)
- in posta* c/c 001008666891 - con bollettino postale intestato a Fondazione Italiana per il Cuore
- on line* con carta di credito o prepagata (tramite PayPal):
su www.fondazionecuore.it cliccare "come donare"

Le donazioni sono interamente deducibili dalla dichiarazione dei redditi in quanto destinate ad Ente di ricerca individuato dal D.P.C.M. 25/02/09 (art. 14/1 D.L. 14/03/05 n.° 35 e art. 1/353 Legge 23/12/05 n.° 266).

Questa iniziativa educativa è stata realizzata grazie al contributo incondizionato di:

