

PER TUTTI I NOSTRI CUORI

Ogni anno **17,5 milioni di persone muoiono prematuramente per patologie cardiovascolari**, malattie cardiache e ictus. Queste, ad oggi, sono considerate tra le prime cause di morte al mondo. Si calcola statisticamente che **questa cifra nel 2030 salirà a 23 milioni**.

Ma noi questo non lo vogliamo. Facendo pochi e piccoli cambiamenti nei nostri stili di vita, possiamo aiutare il nostro cuore a rimanere sano e vivere una vita più lunga e felice. Si tratta di dire a te stesso, alle persona a te care e agli individui di tutto il mondo: **“Cosa posso fare ora per prendermi cura del mio cuore... e del tuo cuore?”**

La Giornata Mondiale per il Cuore/World Heart Day 2018, è la tua occasione per fare una promessa... la tua promessa di mangiare e cucinare più sano, di fare più esercizio fisico e di incoraggiare i tuoi figli ad essere più attivi, di dire no al fumo e di aiutare i tuoi cari a smettere. Una semplice promessa... **PER IL MIO CUORE, PER IL TUO CUORE, PER TUTTI I NOSTRI CUORI.**

FAI LA TUA PROMESSA PER IL 

worldheartday.org #worldheartday

IL MIO CUORE, IL TUO CUORE

In occasione della Giornata Mondiale per il Cuore, il 29 settembre, i soci ed i partner della World Heart Federation, assieme a persone da tutto il mondo, organizzeranno eventi, tra cui passeggiate, corse, eventi sportivi, concerti, dibattiti e proiezioni cinematografiche.

Scopri come partecipare su **worldheartday.org**

Continueremo a condividere tutti i modi in cui sarà possibile partecipare agli eventi della giornata, quindi controlla spesso il sito e seguici su Twitter e Facebook!

www.worldheartday.org
facebook.com/worldheartday
twitter.com/worldheartfed
[@worldheartday](https://twitter.com/worldheartday)

LA FEDERAZIONE MONDIALE PER IL CUORE

La Federazione Mondiale per il Cuore (World Heart Federation) è l'organizzazione che combatte a livello mondiale le malattie cardiovascolari, fra cui le malattie coronariche e l'ictus, attraverso una comunità di oltre 200 organizzazioni in più di 100 paesi. Siamo l'unica organizzazione a unire la comunità cardiovascolare a livello mondiale, portando le malattie cardiovascolari in cima all'ordine del giorno ed aiutando persone di tutto il mondo a vivere vite più lunghe, felici e sane. Noi ed i nostri membri crediamo in un mondo in cui la salute del cuore è un diritto umano fondamentale ed un elemento critico della giustizia sanitaria mondiale. **Perché ogni battito cardiaco è importante.**

In collaborazione con

 **Manulife**  **PHILIPS**

 **GIORNATA
MONDIALE
PER IL CUORE**



IL MIO CUORE, IL TUO CUORE

29 SETTEMBRE 2018

**FAI LA TUA
PROMESSA
PER IL**



worldheartday.org #worldheartday

 **WORLD HEART
FEDERATION®**

< PROMETTI >

DI MANGIARE SANO E BERE
RESPONSABILMENTE

- 1) **Evita bevande zuccherate e succhi di frutta** – scegli invece acqua o bevande non zuccherate
- 2) **Scegli frutta fresca** al posto di dolci e zuccheri
- 3) Prova a **mangiare 5 porzioni** (circa una manciata) **di frutta e verdura al giorno** – può essere fresca, congelata, in scatola o essicata
- 4) **Mantieni la quantità di alcool** che assumi **entro le linee guida raccomandate**
- 5) Cerca di **limitare gli alimenti precotti e preconfezionati**, che sono spesso ricchi di sale, zuccheri e grassi
- 6) **Prepara a casa cibi e pranzi sani** da consumare a scuola o al lavoro

LO SAPEVI?

Elevati livelli di glucosio nel sangue (glicemia) possono indicare la presenza di diabete. Le patologie cardiovascolari rappresentano la maggior parte delle cause di morte nelle persone con diabete, quindi, se non diagnosticate e curate, possono aumentare il rischio di malattie cardiache e ictus.

< PROMETTI >

DI FARE ATTIVITÀ FISICA

- 1) Fai almeno **30 minuti di attività fisica moderata 5 volte alla settimana**
- 2) **O almeno 75 minuti di attività intensa distribuiti in tutta a settimana**

LO SAPEVI?

L'ipertensione è uno dei principali fattori di rischio per le patologie cardiovascolari. È chiamata il "killer silenzioso" perché, nella stragrande maggioranza dei casi, è asintomatica, non presenta segni né sintomi, molte persone non sanno di soffrirne.

- 3) Gioca, fai una passeggiata, fai i lavori di casa, balla – **contano tutti!**
- 4) **Sii più attivo/a ogni giorno** – prendi le scale, vai a piedi o usa la bicicletta anziché guidare
- 5) **Allenati con amici e familiari** – sarai più motivato/a ed è più divertente!
- 6) Scarica un'app per esercizi o utilizza un contapassi per **tener traccia del tuo progresso**

< PROMETTI >

DI DIRE NO AL FUMO

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

LO SAPEVI?

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 migliorara la salute del tuo cuore.