

LE MALATTIE CARDIOVASCOLARI SONO RESPONSABILI DEL MAGGIOR NUMERO DI DECESSI NEL MONDO

Le cause sono molteplici: fumo, diabete, ipertensione, obesità, inquinamento atmosferico e condizioni meno comuni come la malattia di Chagas e l'amiloidosi cardiaca.

Per i 520 milioni di persone che convivono con patologie cardiovascolari, il COVID-19 ha rappresentato una sfida molto difficile. Molte sono state più a rischio di sviluppare la malattia in forma grave. E molte hanno avuto paura a fare visite di controllo o di emergenza, e si sono trovate isolate da parenti e amici.

Quest'anno, in occasione del World Heart Day:

USA

USA PER CONNETTERTI AL TUO

Prenditi cura del tuo cuore seguendo una dieta sana, dicendo no al fumo e facendo tanta attività fisica. Gli strumenti digitali, come le app per smartphone e i dispositivi indossabili, possono aiutarti a mantenere alta la motivazione e la costanza.

USA PER CONNETTERE OGNI

Metà della popolazione mondiale non ha una connessione internet. E quindi non ha accesso a strumenti digitali che contribuiscono a prevenire, diagnosticare e trattare le malattie cardiovascolari. I cuori disconnessi sono vulnerabili. I cuori connessi sono forti.

USA PER CONNETTERE LE PERSONE CON

Le reti digitali hanno il potere di connettere i pazienti con familiari, amici, altri pazienti, medici e personale di assistenza. Nessuno dovrebbe provare solitudine, né in pandemia né in tempi normali: sfruttiamo quindi la tecnologia per superare l'isolamento e i divari nell'assistenza.

WHF – FEDERAZIONE MONDIALE PER IL CUORE

La Federazione Mondiale per il Cuore (WHF) è un'organizzazione ombrello che rappresenta la comunità globale della medicina cardiovascolare, mettendo assieme gruppi di pazienti, medici e scienziati. La WHF condiziona le decisioni politiche e condivide la conoscenza con l'obiettivo di promuovere la salute cardiovascolare di tutti gli individui. È un'organizzazione che funge da collante tra la comunità per la medicina cardiovascolare, converte la scienza in azioni a livello politico e promuove lo scambio di informazioni e conoscenze per garantire la salute cardiovascolare di tutti noi. Le nostre capacità di sensibilizzazione e organizzazione ci consentono di fornire ai nostri membri gli strumenti per prevenire e tenere sotto controllo le malattie cardiovascolari.

USA PER CONNETTERTI IL 29 SETTEMBRE

Mentre tutto il mondo lotta ancora contro il COVID-19, non siamo mai stati più consapevoli di quanto conti la salute, nostra e dei nostri cari.

Quest'anno, il World Heart Day è dunque più importante che mai. È un'opportunità da cogliere per ascoltare il nostro cuore e capire se ce ne stiamo prendendo cura, oltre che per sfruttare la potenza del digitale per connettere ogni cuore, ovunque.

Visita worldheartday.org per scoprire tutti i modi di connetterti: aggiungeremo sempre nuove risorse, consigli e informazioni in vista delle celebrazioni del 29 settembre.



f Facebook t Twitter i Instagram in LinkedIn

WORLDHEART.ORG

IN COLLABORAZIONE CON



GIORNATA MONDIALE PER IL CUORE 29 SET



USA PER SCONFIGGERE

#UseHeart #WorldHeartDay



USA ❤️ PER UNA DIETA SANA ED EQUILIBRATA

- ♥️ Evita bevande zuccherate e succhi di frutta, preferendo invece acqua o bevande non zuccherate.
- ♥️ Prediligi frutta fresca a dolci e zuccheri.
- ♥️ Prova a mangiare 5 porzioni di frutta e verdura al giorno, scegliendo tra fresca, congelata, in scatola o essiccata.
- ♥️ Mantieni la quantità di alcol che assumi entro le linee guida raccomandate.
- ♥️ Limita l'assunzione di alimenti trattati, che spesso contengono dosi elevate di sale, zucchero e grassi: compra meno cibi confezionati, scegli cibi freschi e cucina di più.
- ♥️ Fai ricerche online o scarica un'app e scopri tante ricette per la salute del tuo cuore.



USA ❤️ PER FARE PIÙ MOVIMENTO

- ♥️ Fai almeno 30 minuti di attività fisica di intensità moderata 5 volte alla settimana.
- ♥️ O almeno 75 minuti di attività intensa distribuiti nell'arco della settimana.
- ♥️ Giocare, fare una passeggiata, dedicarsi ai lavori di casa, ballare: va bene tutto!
- ♥️ Cerca di fare più movimento ogni giorno: usa le scale, cammina o vai in bicicletta evitando così di guidare.
- ♥️ Allenati a casa: anche durante un lockdown puoi seguire lezioni virtuali e pratiche sportive per tutta la famiglia.
- ♥️ Scarica un'app o usa un dispositivo indossabile per contare i passi e tenere traccia dei tuoi progressi.



USA ❤️ PER DIRE NO AL FUMO

- ♥️ È la cosa migliore che tu possa fare per migliorare la salute del tuo cuore.
- ♥️ Due anni dopo aver smesso di fumare, il rischio di malattie coronariche si riduce notevolmente.
- ♥️ Dopo quindici anni, il rischio di patologie cardiovascolari ritorna ai livelli di un non fumatore.
- ♥️ Anche l'esposizione al fumo può essere causa di malattie cardiovascolari nei soggetti non fumatori.
- ♥️ Smettendo o non fumando migliorerai sia la tua salute che quella di chi ti sta accanto.
- ♥️ Se hai difficoltà a smettere, rivolgiti a uno specialista.

LO SAPEVI?

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

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 segnali né sintomi, e molte persone non sanno di soffrirne.

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). Sarà in grado di valutare il rischio di patologie cardiovascolari in modo da poter pianificare come migliorare la salute del tuo cuore.