

LE MALATTIE CARDIOVASCOLARI SONO LA PRINCIPALE CAUSA DI MORTE NEL MONDO

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

Nell'era del COVID-19, i pazienti affetti da malattie cardiovascolari (MCV) devono affrontare una minaccia a doppio taglio. Non solo sono più a rischio di sviluppare forme gravi del virus, ma potrebbero anche avere paura di richiedere i necessari trattamenti continui per il proprio cuore.

Per la Giornata mondiale del cuore di quest'anno, ti invitiamo a fare quanto segue:

USA ♥

USA ♥ PER FARE SCELTE MIGLIORI

Prenditi cura del tuo cuore con una dieta sana, di' di no al fumo e fai molta attività fisica. Segui i consigli del governo sulla prevenzione del COVID-19.

USA ♥ PER LA SOCIETÀ, PER I TUOI CARI E PER TE STESSO

Il COVID-19 ha messo in evidenza l'importanza di prenderci cura degli altri, facendo scelte migliori a ogni livello, dai singoli individui, famiglie e comunità a intere popolazioni e governi.

USA ♥ PER ASCOLTARE IL TUO CUORE

Assicurati di effettuare controlli regolari. Chiama sempre il servizio di pronto soccorso quando necessario: è sicuro, e metterà subito dei professionisti sanitari a tua disposizione.

INFORMAZIONI SULLA FEDERAZIONE MONDIALE PER IL CUORE

La Federazione Mondiale per il Cuore (WHF) è un'organizzazione ombrello che rappresenta la comunità globale della medicina cardiovascolare, unendo gruppi di pazienti, medici e scienziati. La WHF influenza le politiche e condivide conoscenza per promuovere la salute cardiovascolare di tutti. La WHF collega la comunità di medicina cardiovascolare, traduce la scienza in politica e promuove lo scambio di informazioni e conoscenze per ottenere la salute cardiovascolare di tutti. Le nostre capacità di sensibilizzazione e organizzazione ci aiutano a fornire ai nostri membri gli strumenti per prevenire e controllare le malattie cardiovascolari.

USA ♥ PER PARTECIPARE

Viviamo in un'epoca senza precedenti. Non sappiamo quale sarà il corso della pandemia in futuro, ma sappiamo che prenderci cura del nostro cuore è più importante che mai.

Quindi, quest'anno, il 29 settembre, aiutaci a spargere la notizia visitando il sito worldheartday.org: aggiungeremo molte risorse e modi per partecipare alla Giornata mondiale del cuore.



f [worldheartday](https://www.worldheartday.org) t [worldheartfed](https://www.worldheartfed.org) i [@worldheartday](https://www.instagram.com/worldheartday)

Per la società, per i tuoi cari e per te stesso: #UseHeart #WorldHeartDay
WORLDHEART.ORG

IN COLLABORAZIONE



**GIORNATA
MONDIALE
PER IL
CUORE 29 SET**



USA ♥ PER SCONFIGGERE ♥
Per la società, per i tuoi cari e per te stesso

#UseHeart #WorldHeartDay
WORLDHEART.ORG



USA ❤️ PER MANGIARE BENE E BERE CON

- ♥ Evita bevande zuccherate e succhi di frutta – scegli invece acqua o bevande non zuccherate
- ♥ Scegli frutta fresca al posto di dolci e zuccheri
- ♥ Prova a mangiare 5 porzioni frutta e verdura al giorno – può essere fresca, congelata, in scatola o essiccata
- ♥ Mantieni la quantità di alcol che assumi entro le linee guida raccomandate, per esempio due bicchieri di vino
- ♥ Cerca di limitare gli alimenti precotti e preconfezionati, che sono spesso ricchi di sale, zuccheri e grassi
- ♥ Prepara a casa cibi e pranzi sani da consumare a scuola o al lavoro



USA ❤️ PER METTERTI IN MOVIMENTO

- ♥ Fai almeno 30 minuti di attività fisica moderata 5 volte alla settimana
- ♥ O almeno 75 minuti di attività intensa distribuiti in tutta la settimana
- ♥ Gioca, fai una passeggiata, fai i lavori di casa, balla – contano tutti!
- ♥ Sii più attivo/a ogni giorno – prendi le scale, vai a piedi o usa la bicicletta anziché guidare
- ♥ Allenati con amici e familiari – sarai più motivato/a ed è più divertente!
- ♥ Scarica un'app per esercizi o utilizza un contapassi per tener traccia del tuo progresso.



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 malattia coronarica è sostanzialmente ridotto
- ♥ Dopo quindici anni, il rischio di patologia cardiovascolare 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 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,

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

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