

# IL NOSTRO OBIETTIVO È FERMARE IL PIÙ GRANDE KILLER DEL MONDO

Le malattie cardiovascolari (CVD) sono il killer numero uno al mondo.

Ogni anno, diverse patologie cardiovascolari, come infarto, ictus, arresto e insufficienza cardiaca, uccidono 20,5 milioni di persone; e la maggior parte avviene nei Paesi con basso e medio livello di reddito.

Il nostro impegno è quello di ridurre questi numeri al minimo. Ed è possibile farlo: l'80% dei decessi prematuri causati dalle malattie cardiovascolari sono prevenibili.

Solo apportando dei piccoli cambiamenti al nostro stile di vita – come ci alimentiamo e beviamo, quanto esercizio fisico pratichiamo e come gestiamo lo stress – possiamo curare al meglio la salute del nostro cuore e sconfiggere le malattie cardiovascolari.



## La Federazione Mondiale per il Cuore (WHF)

è un'organizzazione che rappresenta un insieme di realtà a livello globale che si occupano di prevenzione cardiovascolare, riunendo più di 200 operatori della comunità scientifica e gruppi della società civile. Con i suoi membri, WHF influenza le politiche per la prevenzione, condivide le conoscenze scientifiche e ispira il cambiamento culturale per raggiungere la salute del cuore per tutti.



WORLD HEART DAY 2023 È:

## USE ♥ KNOW ♥

La Giornata mondiale per il cuore sarà un promemoria per ciascuno su come prendersi cura della propria salute cardiaca.

### PERCHÉ AMIAMO E PROTEGGIAMO SOLO CIÒ CHE CONOSCIAMO.

In un mondo nel quale la conoscenza della salute cardiaca è limitata e dove le politiche sono insufficienti o carenti, il nostro obiettivo è quello di abbattere le barriere e incoraggiare le persone a prendersi cura del proprio benessere.

### PERCHÉ SE SIAMO INFORMATI, POSSIAMO CURARCI MEGLIO.

## Il 29 settembre è la Giornata mondiale per il cuore, un evento globale multilingue.

Abbraccia sei continenti, con centinaia di organizzazioni, membri della Federazione (WHF), innumerevoli scuole, università, club sportivi e la vivace comunità delle cardiologie rendono la Giornata mondiale per il cuore (WHD) un evento veramente globale.

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



### COORDINATO IN ITALIA DA:



### IN COLLABORAZIONE CON:



# USE ♥ KNOW ♥

SEGUICI SU:

Facebook  
@worldheart  
@aicrcuorerianimazione  
@anpasinforma  
@ircomunita  
@Progetto.Vita.PC

ENGLISH VERSION:



Instagram  
@worldheartfederation  
@cuoreerianimazioneonlus  
@ircomunita  
LinkedIn  
@worldheartfederation

#UseHeart  
#WorldHeartDay  
WORLDHEARTDAY.ORG

#ItalyWorldHeartDay  
WWW.AICR.EU  
WWW.ANPAS.ORG  
WWW.IRC-COM.IT  
WWW.PROGETTO-VITA.EU

Twitter  
@worldheartfed  
@anpasnazionale



## USA PER MANGIARE BENE

-  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 (una manciata o un pugno circa ciascuna) di frutta e verdura al giorno - possono essere fresche, congelate, in scatola o essiccate.
-  Assumi le quantità di alcool entro le linee guida raccomandate
-  Limita l'uso di cibo elaborato, in quanto contiene quantità elevate di sale, zucchero e grassi: meno cibi precotti e preconfezionati e più cibi sani preparati a casa!
-  Cerca su internet o scarica un'app per ricevere ricette e suggerimenti salutari.

### LO SAPEVI 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 PER ESSERE PIÙ ATTIVO

-  Cerca di svolgere una moderata attività fisica per almeno 30 minuti e 5 volte la settimana.
-  O almeno 75 minuti di attività intensa distribuiti nell'arco della settimana.
-  Gioca, cammina, fai i lavori domestici, balla: tutto conta!
-  Muoviti ogni giorno: prendi le scale, cammina o vai in bici invece di prendere l'auto.
-  Scarica un'app o utilizza un'apparecchiatura (device) portatile per conteggiare i passi e seguire i tuoi progressi.

### LO SAPEVI CHE?

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



## USA PER DIRE NO AL FUMO

-  E' la cosa migliore che puoi 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 patologie cardiovascolari ritorna ai livelli di un non fumatore
-  L'esposizione al fumo è anche una causa di malattie cardiovascolari 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 e aiuto nei centri antifumo

### LO SAPEVI 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.

