

## LE MALATTIE CARDIOVASCOLARI SONO RESPONSABILI DELLA MAGGIOR PARTE DEI DECESSI A LIVELLO MONDIALE

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, essendo maggiormente a rischio di sviluppare la malattia in forma grave. Molte di loro hanno avuto paura a fare visite di controllo o di emergenza, e sono rimaste isolate da parenti e amici.

QUEST'ANNO IN OCCASIONE DELLA GIORNATA MONDIALE DEL CUORE:

### USA ♥ PER L'UMANITÀ

L'accesso alle cure e al sostegno per le malattie cardiovascolari nel mondo varia notevolmente. Più del 75% dei decessi dovuti a malattie cardiovascolari avvengono nei paesi a basso e medio reddito, nonostante l'accesso alle cure possa rappresentare un problema dovunque. Tramite il nostro coinvolgimento in campagne a livello mondiale, come la Giornata Mondiale del Cuore, e attività a livello locale, abbiamo la capacità di sensibilizzare e contribuire ad avere un impatto nella vita delle persone.

### USA ♥ PER LA NATURA

L'inquinamento atmosferico è responsabile del 25% dei decessi totali legati a malattie cardiovascolari, causando 7 milioni di morti ogni anno. Ognuno di noi, a modo suo, può contribuire a un pianeta più sano, tramite azioni immediate come camminare o usare la bicicletta, invece di spostarsi in macchina, o attraverso azioni a lungo termine come sostenere leggi che tutelano la qualità dell'aria.

### USA ♥ PER TE STESSO

Lo stress psicologico può raddoppiare il rischio di infarto. L'esercizio fisico, la meditazione e dormire bene e a sufficienza aiutano a ridurre i livelli di stress. Evitando comportamenti dannosi che adottiamo per far fronte allo stress, possiamo ottimizzare la salute del nostro cuore.

La Federazione Mondiale per il Cuore è un'organizzazione ombrello che rappresenta la comunità della salute cardiovascolare a livello globale, riunendo gruppi di pazienti, medici e scienziati. La WHF si occupa di influenzare le decisioni politiche e di condividere il sapere con l'obiettivo di promuovere la salute cardiovascolare della popolazione. La WHF collega la comunità di salute cardiovascolare, converte il sapere scientifico in azioni a livello politico e promuove lo scambio di conoscenze al fine di ottenere la salute cardiovascolare per tutti. Tramite le nostre attività di sensibilizzazione e di organizzazione di riunioni, contribuiamo a fornire gli strumenti ai nostri membri per la prevenzione e il controllo delle malattie cardiovascolari.

La Giornata Mondiale del Cuore il 29 settembre rappresenta un'opportunità per ognuno di noi di fermarsi e riflettere su come usare il cuore per l'umanità, per la natura e per se stessi. Combattere le malattie cardiovascolari è importante per ogni cuore che batte.

Visita il sito [worldheartday.org](http://worldheartday.org) e seguici sui social media per scoprire come dare il tuo contributo – aggiungeremo molte risorse, consigli e informazioni nei giorni che precedono il 29 settembre.



SEGUICI SU

f Facebook  
@worldheart

Instagram  
@worldheartfederation

#UseHeart  
#WorldHeartDay

Twitter  
@worldheartfed

LinkedIn  
@worldheartfederation

WORLDHEARTDAY.ORG

IN COLLABORAZIONE CON



# USA ♥ PER OGNI ♥





## USA ❤️ PER UNA DIETA SANA ED QUILIBRATA

- ♥️ 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.

### 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.



## 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 allenamenti per tutta la famiglia
- ♥️ Scarica un'app o usa un dispositivo indossabile per contare i passi e monitorare i tuoi progressi.

### 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 e molte persone non sanno di soffrirne.



## 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?

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