

LE MALATTIE CARDIOVASCOLARI SONO LA PRIMA CAUSA DI MORTE SUL PIANETA

Le cause sono molteplici: fumo, diabete e pressione sanguigna elevata, obesità, inquinamento atmosferico, sono molto diffuse e interessano un'ampia gamma di fasce di età e aree geografiche; inoltre, cause meno diffuse sono la malattia di Chagas e Kawasaki o perfino patologie rare quali l'amiloidosi cardiaca.

Al tempo del COVID-19, i pazienti con malattie cardiovascolari devono affrontare una minaccia a doppio taglio. Non solo sono più a rischio di sviluppare forme gravi del virus, ma hanno anche difficoltà ad effettuare i controlli di routine, e sono vissuti in isolamento rispetto a famigliari ed amici. Tuttavia, a prescindere dalla causa, siamo convinti che ogni battito cardiaco è importante.

Quest'anno, in occasione della Giornata mondiale del cuore:

USA

USA PER CONNETTERTI CON IL TUO

Prenditi cura del tuo cuore seguendo una dieta sana, dicendo no al tabacco e facendo molto esercizio fisico. Prenditi cura del tuo cuore seguendo una dieta sana, dicendo no al tabacco e fare molto esercizio. Usa anche i numerosi strumenti digitali, per motivarti e rimanere attivo.

USA PER CONNETTERE OGNI

Metà del mondo non ha connessione Internet, e pertanto non può accedere agli strumenti digitali per aiutare a prevenire, diagnosticare e curare le malattie Cardiovascolari. I cuori disconnessi sono più vulnerabili. I cuori connessi sono più forti!

USA PER CONNETTERTI CON

Le reti digitali hanno il potere di connettere i pazienti con famiglie, amici, altri pazienti, medici e assistenti. Nessuno dovrebbe sentirsi solo, pandemia o no, quindi usiamo la tecnologia per superare l'isolamento e le difficoltà a raggiungere la cura.



La Giornata Mondiale del Cuore 2021,
ha ricevuto la Medaglia del Presidente della Repubblica Italiana



WORLD HEART FEDERATION & ASSOCIAZIONE ITALIANA CUORE E RIANIMAZIONE "LORENZO GRECO" ONLUS

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. 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.

L'Associazione Italiana Cuore e Rianimazione "Lorenzo Greco" ONLUS, membro della WHF dal settembre 2016, opera senza finalità di lucro, attraverso studi e approfondimenti scientifici nel settore cardiovascolare e respiratorio; svolge attività di promozione, sostegno con iniziative rivolte ad informare, educare e sensibilizzare l'opinione pubblica, il mondo della scuola sull'importanza della prevenzione delle malattie cardiovascolari e quelle connesse alle funzioni respiratorie. Si occupa altresì di diffondere la cultura della defibrillazione precoce, evidenziando la necessità dell'intervento in caso di emergenza da parte della popolazione con la rianimazione cardiopolmonare e l'uso del defibrillatore.

USA PER CONNETTERTI IL 29 SETTEMBRE

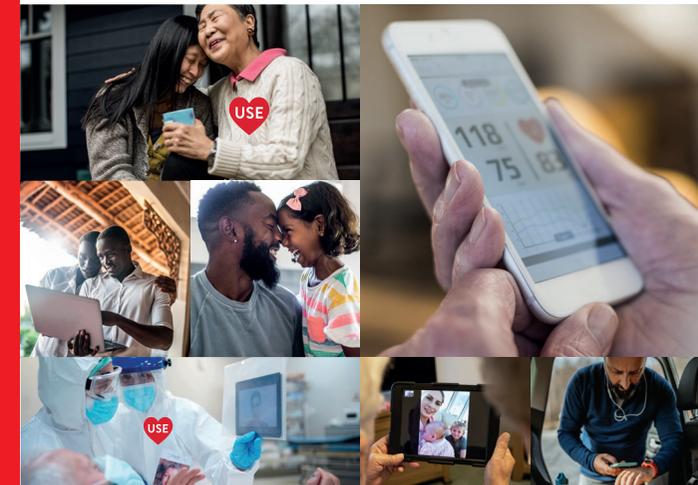
Mentre il mondo lotta ancora contro il COVID-19, non siamo mai stati così consapevoli dell'importanza della nostra salute e di quella dei nostri cari.

E così quest'anno, la Giornata Mondiale del Cuore è più cruciale che mai. Un'occasione per tutti noi: per connetterci con il nostro cuore e assicurarci di alimentarlo e nutrirlo al meglio; usando il potere del digitale per connettere ogni cuore, ovunque.



GIORNATA MONDIALE PER IL CUORE 29 SET

TORINO PIACENZA ROMA CATANIA



USA PER SCONFIGGERE



#UseHeart
#WorldHeartDay
#GiornataMondialeDelCuore

worldheartday.org
aicr.eu



USA ❤️ PER MANGIARE SANO & BERE RESPONSABILMENTE

- ♥️ 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 (circa una manciata alla volta) di frutta e verdura al giorno – possono essere fresche, congelate, in scatola o essiccate
- ♥️ Mantieni la quantità di alcool che assumi entro le linee guida raccomandate
- ♥️ Cerca di limitare gli alimenti precotti e preconfezionati, che sono spesso ricchi di sale, zucchero e grassi
- ♥️ Prepara a casa cibi e pranzi sani da consumare a scuola o al lavoro



USA ❤️ PER FARE ATTIVITÀ FISICA

- ♥️ Fai almeno 30 minuti di attività fisica moderata 5 volte alla settimana
- ♥️ Oppure 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
- ♥️ Rimani in forma anche se sei a casa: Iscriviti e partecipa a lezioni virtuali di ginnastica e allenati con i tuoi famigliari!
- ♥️ Scarica un'app per esercizi o utilizza un contapassi per tener traccia dei tuoi progressi



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 patologia cardiovascolari 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, 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 segni né sintomi, 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). Egli sarà in grado di valutare il rischio di patologie cardiovascolari in modo da poter pianificare come migliorare la salute del tuo cuore.