#### Il nostro obiettivo è quello di fermare il più grande killer del mondo.

Le malattie cardiovascolari (CVD) sono il killer numero uno al mondo. Insieme, le patologie che colpiscono il cuore o i vasi sanguigni - come l'infarto, l'ictus e l'insufficienza cardiaca - uccidono 20,5 milioni di persone ogni anno. La maggior parte di questi decessi avviene nei Paesi a basso e medio reddito.

Vogliamo ridurre questo numero in modo consistente. E la speranza c'è: l'80% delle morti premature per CVD è prevenibile. Apportando piccoli cambiamenti al nostro stile di vita - cosa mangiamo e beviamo, quanto facciamo esercizio fisico e come gestiamo lo stress - possiamo gestire meglio la nostra salute cardiaca e sconfiggere la CVD.

QUEST'ANNO NELLA GIORNATA MONDIALE PER IL CUORE





CHE COSA? La Giornata Mondiale per il Cuore ricorda a tutti i cittadini del mondo di prendersi cura del proprio cuore. La campagna di quest'anno si concentra sulla motivazione di ogni Paese a dotarsi di un piano d'azione nazionale per le malattie cardiovascolari.

PERCHÈ?

Sappiamo che troppi Paesi non danno priorità alla salute del cuore.

Le politiche nazionali per le malattie cardiovascolari sono spesso carenti, insufficienti o semplicemente inesistenti.

CHI?

Sosteniamo le persone a sollecitare i loro leader a prendere sul serio la salute cardiovascolare, fornendo una piattaforma globale per l'azione.

COME?

Invieremo un messaggio potente ai leader di tutto il mondo invitando tutti a firmare la prima petizione globale che dà priorità alla salute del cuore.





La World Heart Federation (WHF) è un'organizzazione ombrello che rappresenta la comunità cardiovascolare globale e riunisce più di 200 gruppi di pazienti, ricercatori e membri della società civile. Insieme ai suoi membri, la WHF influenza le politiche, condivide le conoscenze e ispira il cambiamento dei comportamenti per assicurare un cuore sano a tutti.

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.

#### La Giornata mondiale per il cuore, che si celebra il 29 settembre, è una celebrazione globale e multilingue.

Le centinaia di organizzazioni affiliate alla World Heart Federation (WHF), le innumerevoli scuole, università, club sportivi e la vivace comunità cardiologica fanno della Giornata Mondiale per il Cuore (WHD) una celebrazione davvero globale.

Controlla gli aggiornamenti su giornatamondialeperilcuore.it e seguici sui social media per scoprire come partecipare, aggiungeremo molte risorse, suggerimenti, appuntamenti e informazioni fino al 29



#### **COORDINATO IN ITALIA DA:**









# **USE** FOR ACTION

# Demand action to save lives.

**f** Facebook

@worldheart @aicrcuorerianimazione

**Twitter** @worldheartfed ຈິດເມດreerianimazione

@worldheartfederation @cuoreerianimazioneonlu

In LinkedIn @worldheartfederation @worldheartfederation

Tik Tok @worldheartfederation @cuoreerianimazione\_onlus

#ItalvWorldHeartDav



#UseHeart #WorldHeartDay #HeartYes WORLDHEARTDAY.ORG



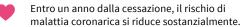
## USA IL PER MANGIARE SANO

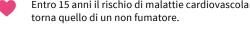
- Riduci il consumo di bevande zuccherate e succhi di frutta - bevi piuttosto acqua o succhi di frutta non zuccherati.
- Sostituisci i dolci e lo zucchero con frutta fresca per un'alternativa salutare.
- Cerca di mangiare 5 porzioni (circa una manciata a testa) di frutta e verdura al giorno: possono essere fresche, congelate, in scatola o essiccate.
- Mantieni la quantità di bevande alcoliche entro le linee guida raccomandate.
- Limita gli alimenti processati, spesso ad alto contenuto di sale, zucchero e grassi: apri meno confezioni, sbuccia e cucina di più!
- Cerca su internet o scarica un'app per ricevere ricette e suggerimenti salutari.



## USA IL PER DIRE NO AL TABACCO

- Entro un anno dalla cessazione, il rischio di
- Entro 15 anni il rischio di malattie cardiovascolari torna quello di un non fumatore.
- L'esposizione al fumo passivo è anche una causa
- Smettendo di fumare migliorerai la tua salute e
- Se hai difficoltà a smettere, chiedi consiglio a un professionista e chiedi al tuo datore di lavoro se
- Le sigarette elettroniche e gli altri sistemi elettronici di somministrazione della nicotina non sono alternative innocue alle sigarette e sono collegate a un aumento del rischio di malattie





- di malattie cardiache nei non fumatori.
- quella di chi ti circonda.
- offre servizi per la disassuefazione dal fumo.
- cardiovascolari.

#### LO SAI CHE?

le malattie cardiovascolari. E' chiamata 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 IL 💙 PER ESSERE PIÙ ATTIVO

- Poniti come obiettivo 150-300 minuti di attività fisica di intensità moderata o 75-150 minuti di attività fisica ad alta intensità durante la settimana.
- Se puoi fare di più, fallo! Essere più attivi ti porterà maggiori benefici alla salute e contribuirà a compensare l'impatto negativo di uno stile di vita sedentario.
- Sii più attivo ogni giorno: sali le scale, cammina o vai in bicicletta invece di guidare. Giocare, camminare, fare i lavori di casa, ballare: tutto può fare la differenza!
- Due o più giorni alla settimana è opportuno eseguire anche esercizi di rafforzamento muscolare che coinvolgano tutti i principali gruppi muscolari.
- Scarica un'app o utilizza un dispositivo indossabile per tenere traccia dei tuoi passi e dei tuoi progressi.

"Trova un'attività fisica che ti piace veramente e fissa obiettivi piccoli e raggiungibili per mantenerti motivato. Ricorda, rimanere attivi non significa solo allenamenti intensi, ma muovere il corpo e divertirsi.

Shakib Al Hasan, giocatore di cricket, Bangladesh

#### LO SAI CHE?

Alti valori di colesterolo sono associati a circa 4 milioni di 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.

