

# Il tuo cuore dà la carica al tuo corpo

Ti permette di amare, sorridere e vivere la tua vita al meglio.

E' molto importante salvaguardarlo. Se non lo fai, metti a rischio te stesso di fronte alle malattie del tuo cuore, dei tuoi vasi e del tuo cervello (malattie cardio-cerebro-vascolari - MCV). Non solo infarto ed ictus ma tutte le MCV sono il killer n. 1: uccidono ogni anno in modo prematuro 17,3 milioni di persone nel mondo e sappiamo che, di questo passo, il numero dei morti arriverà a 23 milioni nel 2030.

Ma noi sappiamo anche che la maggior parte delle MCV può essere prevenuta: spesso sono sufficienti piccoli cambiamenti quotidiani come mangiare e bere in modo più salutare, muoversi di più e smettere di fumare.

La Giornata Mondiale per il Cuore può aiutare te e la tua famiglia in questo percorso per mantenere la salute del tuo cuore e quindi per te stesso e per i tuoi cari.

- Nutri bene il tuo cuore.
- Fallo muovere.
- Amalo.

## Dai forza alla tua vita.

### Conosci i tuoi fattori di rischio

Il prendersi cura del proprio cuore inizia con il comprendere il proprio rischio cardiovascolare, riconoscendo quali sono i numeri della propria salute e come affrontarli. Rivolgiti al tuo medico per fare pochi e semplici controlli. Il tuo medico può, ma anche vuole, aiutarti. Ricordati che la tua salute dipende da te.

www.fondazionecuore.it

worldheartday  
@worldheartfed  
fondazioneperilcuore

## Partecipa anche tu...

...il 29 settembre alla Giornata Mondiale per il Cuore 2016! Molte attività vengono organizzate in tutta Italia da varie istituzioni anche con il coordinamento dell'Associazione Fondazione Italiana per il Cuore e la collaborazione di CONACUORE e della Federazione Italiana di Cardiologia.

Su [www.fondazionecuore.it](http://www.fondazionecuore.it) e [www.conacuore.it](http://www.conacuore.it) trovi l'elenco delle attività organizzate nel mese di settembre e oltre.

### World Heart Federation

È l'organizzazione che combatte a livello globale i disturbi e le malattie cardiovascolari e l'ictus. Lo fa attraverso una comunità di oltre 200 organizzazioni che sostengono insieme l'impegno della società medica e delle fondazioni per il cuore in più di 100 paesi.

### Associazione Fondazione Italiana per il Cuore (FIPC)

È un ente giuridicamente riconosciuto senza scopi di lucro (nr. 14.12.649, 2/4/2004), che opera su più fronti per prevenire e combattere le malattie cardiovascolari. È membro per l'Italia della World Heart Federation di Ginevra e dello European Heart Network di Bruxelles. La FIPC collabora con i maggiori centri, ospedali e università al fine di sviluppare programmi sempre più efficaci nella lotta contro queste malattie che, ancora oggi, sono la prima causa di morte in Italia e nel mondo.

L'Associazione Fondazione Italiana per il Cuore raccoglie fondi da destinare a ricerca e prevenzione delle malattie cardiovascolari.

Le donazioni sono interamente deducibili dalla dichiarazione dei redditi in quanto destinati ad Ente di ricerca individuato dal D.P.C.M. 25/02/09 (art. 14/1 D.L. 14/03/05 n. 35 e art. 1/353 Legge 23/12/05 n. 266).

La ricerca ha bisogno del tuo aiuto!  
Fai una donazione alla Fondazione Italiana per il Cuore  
Tel.: 366-9616406 - 02-50318317 - 318  
e-mail: [info@fondazionecuore.it](mailto:info@fondazionecuore.it) - [www.fondazionecuore.it](http://www.fondazionecuore.it)

**in banca**  
con bonifico intestato a Fondazione Italiana per il Cuore  
- IBAN: IT25 D033 5901 6001 0000 0068 123

**in posta**  
- c/c 001008666891  
con bollettino postale intestato a Fondazione Italiana per il Cuore

**on line**  
- con carta di credito o prepagata (tramite PayPal):  
vai su [www.fondazionecuore.it](http://www.fondazionecuore.it) e clicca "Come donare"

Questa iniziativa educativa è stata realizzata grazie al contributo incondizionato di:



WORLD HEART FEDERATION



Fondazione italiana per il cuore

# ricarica il tuo cuore

23 Ottobre 2016 - Loceri



## Giornata Mondiale per il Cuore

Partecipa anche tu alla campagna mondiale per la prevenzione delle malattie cardio-cerebro-vascolari... così potremo ridurre il rischio di malattie cardiache, infarto e ictus.



## nutri il tuo cuore

La tua vita e la tua salute dipendono anche da come nutri il tuo cuore

- Fai attenzione a quanto zucchero e a quanti grassi contengono i cibi preconfezionati che consumi.
- Fai attenzione alle bevande zuccherate e ai succhi di frutta.
- Preferisci la frutta fresca ai dolci e agli alimenti zuccherati.
- Ogni giorno consuma almeno cinque porzioni di frutta e vegetali, possibilmente freschi, o congelati, o essiccati, o conservati in modo adeguato.
- L'alcol va assunto solo in piccole dosi compatibili con la tua salute.
- Prepara a casa, in modo sano, i tuoi pasti e quelli dei tuoi famigliari da consumare a scuola o nel luogo di lavoro.

### Conosci i tuoi livelli di glucosio

Elevati livelli di glucosio nel sangue possono indicare la presenza di diabete. Nei diabetici, le malattie cardiovascolari rappresentano il 60% di tutte le cause di morte. Se non diagnosticato e trattato, il diabete può seriamente aumentare il rischio di malattie cardiache e ictus.

## muovi il tuo cuore

Essere attivi fisicamente ti aiuta a ridurre il rischio di malattie cardio-cerebro-vascolari e ti fa sentire in forma

- Cerca di fare almeno 30 minuti di esercizio fisico di moderata intensità, cinque volte alla settimana.
- Giocare, camminare, lavorare in casa, ballare... tutte queste attività vanno molto bene!
- Cerca di essere attivo ogni giorno: fai le scale, cammina o vai in bicicletta invece che in auto.
- Fare attività fisica con gli amici o la famiglia ti dà maggiore motivazione ed è più divertente!
- Naturalmente, prima di iniziare a fare attività fisica chiedi consiglio al tuo medico.
- Per controllare i tuoi progressi scarica una app o usa un contapassi.

### Conosci la tua pressione del sangue

L'aumento della pressione del sangue è uno dei principali fattori di rischio per le MCV. Viene chiamata il "killer silenzioso" perché nella grande maggioranza dei casi non dà segni o sintomi, e molte persone non sanno di averla.

## ama il tuo cuore

Smettere di fumare è la prima cosa da fare se vuoi aiutare il tuo cuore e la tua salute

- Dopo 2 anni senza fumare, il rischio di malattie coronariche si riduce sensibilmente.
- Dopo 15 anni il rischio di MCV ritorna ad essere uguale a quello dei non fumatori.
- Anche l'esposizione dei non fumatori al fumo (fumo passivo) è un pericolo per la salute.
- Smettendo di fumare non solo migliori la tua salute ma anche quella dei tuoi famigliari e di coloro che vivono vicino a te.
- Se proprio non riesci a smettere di fumare chiedi aiuto e rivolgiti agli esperti e ai centri anti-fumo.
- Attivati con il tuo datore di lavoro e i tuoi colleghi a far diventare il vostro ambiente di lavoro libero dal fumo.

### Conosci i valori del tuo colesterolo, in particolare il colesterolo LDL, e il tuo indice di massa corporea (BMI)

Alti valori di colesterolo sono la causa di circa 4 milioni di morti all'anno nel mondo. Chiedi al tuo medico di misurare il tuo colesterolo, incluso quello LDL, il tuo peso e l'indice di massa corporea (BMI). Il tuo medico potrà darti consigli sul tuo rischio cardiovascolare e ti aiuterà a prevenire o affrontare le MCV in modo da consentirti di difendere sempre la tua salute.

Il significato del livello di colesterolo nel sangue cambia a seconda dell'età dell'uomo ed è importante fare una diagnosi precoce perché l'ipercolesterolemia può avere anche origine genetica. L'ipercolesterolemia va affrontata con un corretto stile di vita e, se questo non è sufficiente, bisogna seguire le terapie mediche.



# ricarica il tuo cuore



www.fondazionecuore.it  
worldheartday  
@worldheartfed  
fondazioneperilcuore