

Vita. Lavoro. Gioco.

TI SEI MAI CHIESTO QUANTO IL TUO AMBIENTE SIA SANO PER IL CUORE?

Per celebrare la Giornata Mondiale della Salute 2014, la World Heart Federation e i suoi membri hanno deciso di focalizzarsi sulla creazione di ambienti sani per il cuore. Fare in modo che le persone abbiano le migliori opportunità di fare scelte sane per il cuore dove vivono, lavorano e giocano aiuta a ridurre il rischio cardiovascolare (CVD) per i singoli e per chi sta loro intorno.

Le malattie cardiovascolari sono la prima causa di mortalità nel mondo, essendo responsabili per 17,3 milioni di decessi prematuri, cifra che si prevede salirà entro il 2030 a 23 milioni. Tuttavia è possibile prevenirle gestendo i fattori di rischio quali fumo di sigaretta, dieta poco sana e scarso esercizio fisico.

Troppo spesso la società "biasima" chi soffre di malattie cardiovascolari considerandoli individui che fumano, mangiano e bevono troppo o non fanno abbastanza moto! È anche vero che l'ambiente dove si vive, lavora e gioca può avere un enorme impatto sulla capacità di fare le scelte giuste per la salute del nostro cuore – soprattutto in ambienti sempre più urbanizzati che hanno cambiato i nostri stili di vita e di alimentazione.

MOLTI SI TROVANO "INTRAPPOLATI" IN AMBIENTI DOVE:

- l'accesso alle aree verdi è limitato
- i pasti nelle scuole non sono sani
- si pubblicizzano sigarette, alcolici e fast-food
- c'è rischio di esposizione al fumo passivo

Tutto questo limita la possibilità di fare scelte sane per il cuore.

Ciascuno ha diritto a fare scelte sane per il cuore, ovunque viva, lavori e giochi ... ma tutti noi dobbiamo aiutare a renderle possibili nelle nostre case, comunità e nazioni.

Entra nel movimento globale #heartchoices.

... e adesso?

Celebra il World Heart Day il 29 settembre 2014 e metti a fuoco le tue buone scelte per il cuore mandando foto di ambienti più o meno sani a www.twitter.com/worldheartfed usando **#heartchoices**.

Passeggiate, corse ed eventi sportivi, concerti, conferenze e proiezioni pubbliche... sono solo alcune delle attività che saranno organizzate da membri e partner della World Heart Federation, oltre che dai singoli, in tutto il mondo.

Partecipa e scopri di più:

www.worldheart.org

 facebook.com/worldheartday  twitter.com/worldheartfed

La World Heart Federation

La World Heart Federation guida la lotta globale contro malattie cardiache e ictus, concentrandosi sui paesi a reddito medio-basso attraverso una comunità composta da oltre 200 organizzazioni, che creano una sinergia tra associazioni di medici e fondazioni cardiologiche di oltre 100 paesi. Il nostro lavoro è in linea con l'obiettivo dell'OMS di una riduzione del 25 per cento della mortalità dovuta a malattie cardiovascolari entro il 2025. Grazie allo sforzo di tutti, possiamo aiutare i cittadini del mondo a vivere più a lungo e con un cuore più sano.

Col sostegno finanziario di:

© World Heart Federation



Giornata Mondiale del Cuore

In questo ospedale consulti gratuiti domenica 28 settembre 2014



Unisciti al movimento globale a favore di scelte sane per il cuore... ovunque si vive, lavora e gioca #heartchoices

www.worldheartday.org

AMGEN

AstraZeneca

Boehringer
Ingelheim

Bristol-Myers Squibb

Bupa

Medtronic

Pfizer



Case sane per il cuore

Nella Giornata Mondiale della Salute pensa alla tua casa e cerca di capire cosa potrebbe renderla più sana per il cuore. Alcune semplici modifiche possono ridurre il rischio di malattie cardiache e ictus per te e la tua famiglia.



TIENI IN DISPENSA SOLO CIBI SANI

- Limita i cibi preconfezionati, spesso ricchi di zuccheri, sale e grassi
- Inserisci nei pasti frutta e verdura fresca, oppure invece di mangiare dolci scegli del mango o altra frutta
- Prepara pranzi sani da consumare a scuola o al lavoro



VIETA IL FUMO IN CASA

- Evitare di fumare in casa è una scelta sana, non solo per te ma anche per i tuoi bambini
- Smettere di fumare rappresenta un ottimo modello di comportamento per i tuoi figli



FAI MOVIMENTO

- Passa meno tempo in casa a guardare la TV
- Organizza attività all'aperto, andando in bicicletta, a camminare, o semplicemente giocando in giardino



VERIFICA IL TUO RISCHIO CARDIOVASCOLARE

- Chiedi al medico un controllo che comprenda misurazione di pressione, livelli di colesterolo e glicemia, peso e indice di massa corporea, per identificare il tuo livello di rischio
- Sulla base di questa valutazione è possibile elaborare un piano specifico per migliorare la salute del tuo cuore e il medico potrà anche darti consigli riguardo a eventuali opzioni di trattamento



Comunità sane per il cuore

In occasione del World Heart Day invitiamo le comunità locali in tutto il mondo a fare in modo che i loro quartieri diventino luoghi dove la gente viva bene e abbia la possibilità di fare scelte sane per il cuore.



GRAZIE ALL'AZIONE COLLETTIVA, PUOI AIUTARE A CAMBIARE I LUOGHI DOVE VIVI, IN QUESTO MODO:

- Valorizzando l'educazione fisica nelle scuole e negli asili
- Creando e conservando quartieri sani per l'attività fisica, con buona illuminazione stradale, marciapiedi o parchi giochi collegati
- Facendo in modo che in scuole, luoghi di lavoro, ospedali e cliniche sia servito cibo sano e nutriente a un costo ragionevole
- Introducendo a livello nazionale divieti di fumo e zone non-fumatori

Fare pressione per il cambiamento sui responsabili delle decisioni a livello locale può avere un vero impatto sugli spazi all'interno della tua comunità.



MA C'E' ANCHE ALTRO CHE SI PUÒ FARE SUBITO PER TRASFORMARE SCUOLE, LUOGHI DI LAVORO E COMUNITA' IN AMBIENTI SANI PER IL CUORE

- Chiedere che nel proprio luogo di lavoro sia vietato il fumo e invitare il datore di lavoro ad aiutare i colleghi che vogliono smettere di fumare
- Fare una segnalazione se si vedono zone fumatori vicino a parchi giochi, scuole o ingressi pubblici
- Andare a scuola o al lavoro a piedi o in bicicletta, se possibile
- Fare le scale o andare a fare una passeggiata in pausa pranzo
- Chiedere che alla mensa del luogo di lavoro e della scuola dei bambini siano serviti cibi sani

Lavorando insieme possiamo contribuire all'obiettivo globale di ridurre di almeno il 25% la mortalità precoce per malattie cardiovascolari entro il 2025.

Nazioni sane per il cuore

In occasione del World Heart Day, invitiamo i politici a livello globale e nazionale a creare più opportunità affinché le persone possano fare scelte sane per il cuore.



SI PUÒ FARE:

- Regolando la quantità ed estensione della pubblicità di fast-food in TV e alla radio
- Introducendo leggi per la tassazione di cibi nocivi per la salute e a sostegno della produzione locale di ortofrutta
- Introducendo regolamenti per il controllo del fumo, vietando le relative attività di marketing e pubblicitarie
- Garantire la diagnosi precoce delle malattie cardiovascolari e un trattamento efficace a costi ragionevoli per modificare i fattori individuali in soggetti ad alto rischi

Tra i fattori di rischio cardiovascolare figurano:

- Ipertensione
- Sovrappeso
- Colesterolo in eccesso
- Fumo di sigaretta
- Inattività fisica
- Diabete