

# LE MALATTIE CARDIOVASCOLARI SONO LA PRIMA CAUSA DI MORTE NEL MONDO

Possono essere associate a stili di vita non corretti e malattie più frequenti come, per esempio, fumo, diabete, ipertensione, e obesità, oppure a malattie più rare come l'ipercolesterolemia familiare e l'amiloidosi cardiaca.

Al tempo del COVID-19, i pazienti con malattie cardiovascolari si trovano di fronte ad una duplice minaccia. Infatti, da un lato sono più a rischio di sviluppare forme gravi di infezione e dall'altro devono affrontare la complessità della gestione della cura del loro cuore (terapie, visite di controllo, ricoveri, ...).

Quest'anno in occasione della Giornata Mondiale per il Cuore vogliamo dire a tutti:

# USA IL

## PER RESTARE CONNESSO CON IL TUO

Prenditi cura del tuo cuore seguendo una sana alimentazione, dicendo NO al tabacco e al fumo passivo, e cogliendo ogni occasione per fare movimento ed esercizio fisico. Gli strumenti digitali, come le app per cellulari e altri dispositivi, possono aiutarti ad essere motivato e a tenere sotto controllo i tuoi progressi.

## PER RESTARE CONNESSO CON OGNI

Il COVID-19 ha anche messo in luce l'importanza della prevenzione e di prendersi cura l'uno dell'altro, di fare scelte migliori a tutti i livelli: per ognuno di noi e per le nostre famiglie.

## PER RESTARE CONNESSO CON CHI SOFFRE DI

I network digitali hanno il potere di mantenere connessi i pazienti con le proprie famiglie, gli amici, gli altri pazienti, le persone che si prendono cura di loro ed i medici. Usiamo la tecnologia per evitare che il paziente cardiovascolare si possa sentire isolato e solo.

# USA IL PER RESTARE CONNESSO IL 29 SETTEMBRE

Sappiamo che prenderci cura del nostro cuore e di quello dei nostri cari è più importante che mai. Restiamo connessi e aiutaci a diffondere la voce della prevenzione cardiovascolare.

Per maggiori informazioni:

[www.fondazionecuore.it](http://www.fondazionecuore.it)

[www.conacuore.it](http://www.conacuore.it)

 [fondazioneperilcuore](https://www.facebook.com/fondazioneperilcuore)

[www.worldheartday.org](http://www.worldheartday.org)

Associazione Fondazione Italiana per il Cuore (FIPC)

- da 30 anni si impegna per prevenire e combattere le malattie cardiovascolari
- ente giuridicamente riconosciuto senza scopi di lucro (nr. 14.12.649, 2/4/2004)

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

Fai una donazione con:

- carta di credito o prepagata (su piattaforma sicura PayPal) vai su [www.fondazionecuore.it](http://www.fondazionecuore.it) e clicca su "Come donare"
- bonifico intestato a Fondazione Italiana per il Cuore  
**IBAN: IT85 Z030 6909 6061 0000 0068 123**
- bollettino postale intestato a Fondazione Italiana per il Cuore  
**c/c 001008666891**

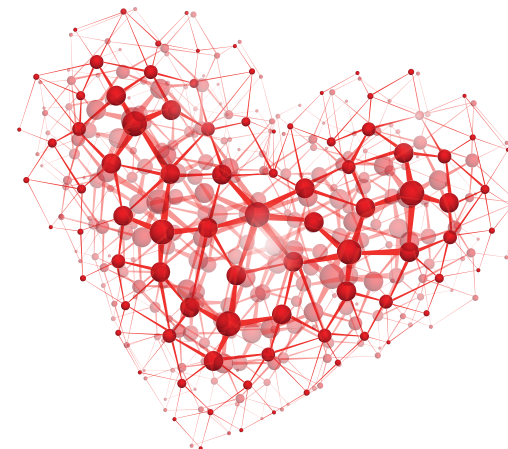
Per info: 366.9616406 - [info@fondazionecuore.it](mailto:info@fondazionecuore.it)

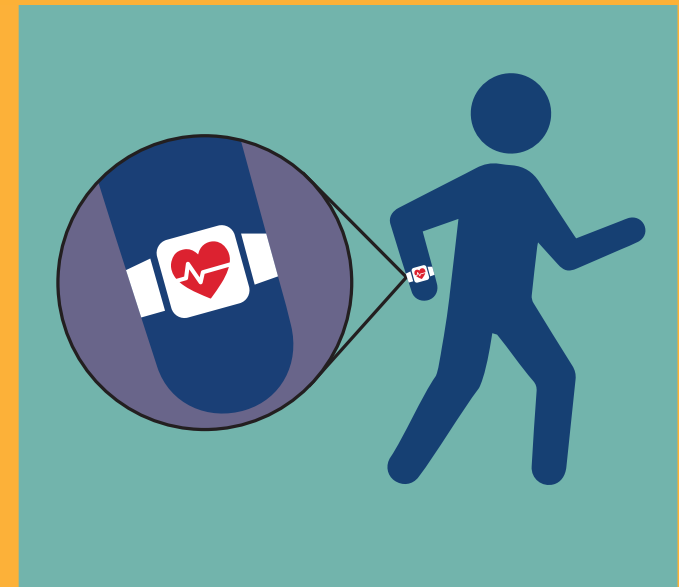
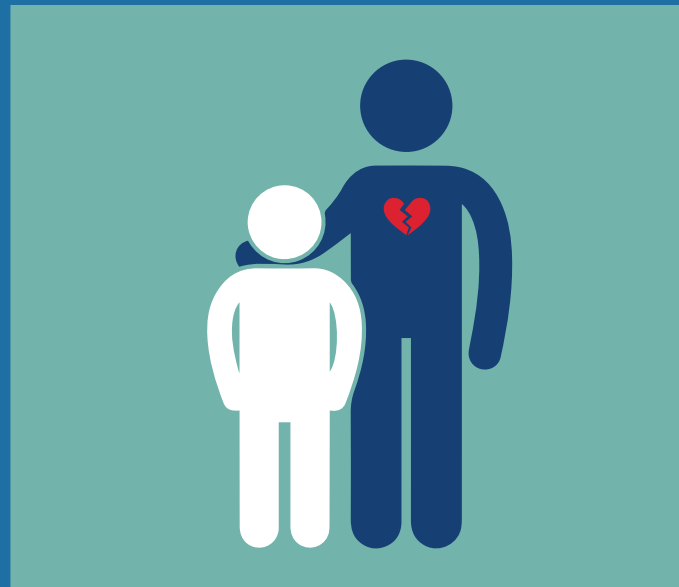
*Le donazioni sono deducibili dalla dichiarazione dei redditi in quanto destinati ad Ente di ricerca individuato dal D.P.C.M. 25/02/09 (art. 14/1 D.L. 14/03/05 n. 35 e art. 1/353 Legge 23/01/05 n. 266).*

Questa iniziativa educativa è stata realizzata grazie al contributo non condizionante di:



# USA IL PER RESTARE CONNESSO CON IL TUO





## USA IL ♥ PER RESTARE CONNESSO CON SCELTE PIU' SALUTARI



### SMETTI DI FUMARE!

Dire di NO al fumo è la prima cosa da fare per aiutare il nostro cuore e migliorare la nostra salute.



### FAI ATTIVITA' FISICA

Fai almeno 30 minuti di attività fisica di moderata intensità ogni giorno per un totale di 150 minuti alla settimana oppure almeno 75 minuti a settimana di attività fisica vigorosa. Camminare, giocare, ballare sono attività fisiche e fanno bene al tuo cuore!



### MANGIA E BEVI IN MODO SALUTARE

Mangia 5 porzioni di verdura e frutta al giorno (meglio se di stagione). Evita cibi trattati o preconfezionati che spesso contengono grandi quantità di sale, grassi e zuccheri (presenti anche in molte bevande). Modera le bevande alcoliche che vanno assunte solo in piccole quantità.

## USA IL ♥ PER CONOSCERE IL TUO RISCHIO CARDIOVASCOLARE



### IPERTENSIONE ARTERIOSA

Misurare la pressione è semplice! L'aumento della pressione del sangue (o ipertensione arteriosa) è uno dei principali fattori di rischio per le malattie cardio-cerebrovascolari. Viene chiamata il "killer silenzioso", spesso non dà segni o sintomi e molte persone non sanno di averla.



### GLICEMIA

Elevati livelli di zucchero nel sangue (o glicemia) possono indicare la presenza di diabete o sindrome metabolica. Nelle persone con diabete mellito, 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.



### COLESTEROLO

Alti livelli di colesterolo sono associati a 4 milioni di morti all'anno nel mondo. Chiedi al tuo medico di misurare i tuoi livelli di colesterolo: potrà così darti consigli sul tuo rischio cardiovascolare e migliorare la salute del tuo cuore.

## USA IL ♥ PER MISURARE LA TUA SALUTE



### I MIEI VALORI

Registra e conserva i valori delle misurazioni della pressione arteriosa, della glicemia e del colesterolo: sarà utile per te e anche in occasione di una visita medica.



### ATTIVITA' FISICA

Un modo semplice per tenere traccia della tua attività fisica è segnare giorno per giorno cosa fai su un diario, anche usando un contapassi e una app per il tuo cellulare.



### PESO CORPOREO

Sappiamo tutti che il peso in eccesso non aiuta la buona salute. Tieni d'occhio il tuo peso e misuralo regolarmente. Puoi anche calcolare l'indice di massa corporea (BMI in inglese): peso in kg/statura in m<sup>2</sup>; i valori normali sono tra 20 e 25. Anche la misurazione della circonferenza addominale è molto importante in questo contesto.