

Il nostro obiettivo è fermare il più grande assassino del mondo.

Le malattie cardiovascolari (CVD) sono il killer numero uno al mondo. Combinate, condizioni che colpiscono il cuore o i vasi sanguigni – come infarto, ictus e insufficienza cardiaca – uccidono 20,5 milioni di persone ogni anno. La maggior parte di questi decessi avviene in condizioni di basso e paesi a reddito medio.

Vogliamo abbassare questo numero, molto in basso. E c'è speranza: l'80% delle morti premature dovute a malattie cardiovascolari sono prevenibili. Apportando piccoli cambiamenti al nostro stile di vita: cosa mangiamo e beviamo, quanto esercizio fisico facciamo e come gestiamo lo stress – possiamo gestire meglio la salute del nostro cuore e sconfiggere la CVD.



La World Heart Federation (whf) è un ombrello di organizzazioni che rappresentano il settore la comunità cardiovascolare globale, unendo più di 200 pazienti, scienziati e civili, gruppi della società. Insieme ai suoi membri, la WHF influenza politiche, condivide la conoscenza e ispira il cambiamento dei comportamenti per raggiungere la salute del cuore per tutti.



USE ♥ FOR ACTION

QUEST'ANNO NELLA GIORNATA MONDIALE DEL CUORE



SI

COSA? La Giornata Mondiale del Cuore è un promemoria per tutti in tutto il mondo per prendersi cura dei loro cuori. La campagna di quest'anno si concentra su motivare ogni paese ad avere un piano d'azione nazionale per le malattie cardiovascolari.

PERCHÉ? Sappiamo che in troppi paesi non viene data priorità alla salute del cuore. Le politiche nazionali per il sistema cardiovascolare le malattie sono spesso carenti, insufficienti, o semplicemente non esistono.

CHI? Stiamo supportando le persone a sollecitare i loro leader a prendere sul serio la salute cardiovascolare, fornendo una piattaforma globale per agire

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



La Giornata Mondiale del Cuore che si celebra il 29 settembre, è una ricorrenza globale e una celebrazione multilingue.

Abbraccia sei continenti, le nostre centinaia di organizzazioni World Heart membri della Federazione (WHF), le innumerevoli scuole, università, società sportive e la vivace comunità cardiologica rendono la Giornata Mondiale del Cuore (WHD) una celebrazione veramente globale.

Visita worldheartday.org e seguici sui social media per scoprire come puoi essere coinvolto: aggiungeremo molte risorse, suggerimenti e informazioni fino al 29 settembre.

FOLLOW US ON

Facebook
@worldheart

Instagram
@worldheartfederation

Tik Tok
@worldheartfederation

X
@worldheartfed

LinkedIn
@worldheartfederation

#UseHeart
#WorldHeartDay
#HeartYes

WORLDHEARTDAY.ORG





@shaki_b75

USA il ❤️ PER MANGIARE BENE

USA il ❤️ PER DIRE NO AL TABACCO

USA il ❤️ PER ESSERE PIU' ATTIVO

- ❤️ Riduci le bevande zuccherate e i succhi di frutta. Scegli acqua o succhi non zuccherati.
- ❤️ Scambia dolcetti dolci e zuccherati con frutta fresca come alternativa sana.
- ❤️ Prova a mangiare 5 porzioni (circa una manciata ciascuna) di frutta e verdura al giorno: possono essere freschi, congelati, in scatola o essiccati.
- ❤️ Mantieni la quantità di alcol che bevi entro i limiti delle linee guida consigliate.
- ❤️ Limita gli alimenti trasformati che sono spesso ricchi di sale, zucchero e grasso: spacchetta e scarta meno, sbuccia e cuoci di più!
- ❤️ Cerca online o scarica un'app e ricevi molti consigli su ricette salutari per il cuore.

- ❤️ Entro 1 anno dalla cessazione, il rischio di malattie coronariche è sostanzialmente ridotto.
- ❤️ Entro 15 anni il rischio di CVD ritorna ai livelli di un non fumatore.
- ❤️ Anche l'esposizione al fumo passivo è causa di malattie cardiache nei non fumatori.
- ❤️ Smettendo, o non iniziando nemmeno a fumare, migliorerai la tua salute e quella di chi ti circonda.
- ❤️ Se hai difficoltà a smettere cerca una consulenza professionale e chiedi al tuo datore di lavoro se forniscono servizi per smettere di fumare.
- ❤️ Sigarette elettroniche e altra nicotina elettronica non sono alternative innocue alle sigarette e sono legate ad un aumento del rischio di malattie cardiovascolari.

- ❤️ Obiettivo: 150 - 300 minuti di attività fisica di intensità moderata o 75 - 150 minuti di attività fisica intensa durante tutta la settimana.
- ❤️ Se puoi fare di più, fallo! Essere più attivi porterà maggiori benefici per la salute e aiuterà a compensare l'impatto negativo dello stile di vita sedentario.
- ❤️ Sii più attivo ogni giorno: sali le scale, cammina o vai in bicicletta invece di guidare. Giocare, camminare, fare lavori domestici, ballare: tutto conta!
- ❤️ Dovresti farlo anche due o più giorni alla settimana: fare alcuni esercizi di rafforzamento muscolare coinvolgendo 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 impostala su piccola scala, obiettivi raggiungibili per mantenerti motivato. Ricorda: rimanere attivi non significa solo allenamenti intensi, ma muovi il tuo corpo e divertiti"

Shakib Al Hasan, giocatore di cricket, Bangladesh

LO SAPEVI CHE?

LO SAPEVI CHE?

LO SAPEVI CHE?

Alti livelli di glucosio (glicemia) possono indicare la presenza di diabete. Le malattie cardiovascolari rappresentano la principale causa di morte delle persone malate di diabete: se non diagnosticate e curate possono aumentare il rischio di infarti e ictus.

L'ipertensione è uno dei principali fattori di rischio per le malattie cardiovascolari. E' chiamato il killer silenzioso poiché nella maggior parte dei casi è asintomatica e non dà segnali di preavviso e molte persone non pensano di soffrirne.

Alti valori di colesterolo sono associati a circa 4 milioni di decessi all'anno. Chiedi al tuo medico di misurare il tuo 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.