

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

Possono essere associate a condizioni più frequenti come, per esempio, il fumo, il diabete, l'ipertensione, e l'obesità, oppure a malattie più rare come la sindrome di Kawasaki e l'amiloidosi cardiaca.

Al tempo del COVID-19, i pazienti con malattie cardiovascolari devono affrontare 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

## USA IL PER FARE LE SCELTE MIGLIORI

Prenditi cura del tuo cuore seguendo una dieta sana, dicendo no al fumo e facendo attività fisica. Segui i consigli del Ministero della Salute sulla prevenzione del COVID-19.

## USA IL PER LA SOCIETÀ, PER I TUOI CARI E PER TE STESSO

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, le nostre famiglie e la nostra comunità.

## USA IL PER ASCOLTARE IL TUO CUORE

Segui i controlli medici regolarmente e, se necessario, non esitare mai a chiamare i servizi di emergenza. Gli ospedali si sono organizzati e hanno percorsi sicuri per i pazienti che si presentano con sintomi di malattia cardiovascolare e che necessitano di accertamenti o di ricovero. Le strutture mediche sono sicure e sono a tua disposizione.

## USA IL TUO CUORE PER PARTECIPARE

Stiamo vivendo un'epoca senza precedenti. Non sappiamo quale sarà il corso della pandemia in futuro, ma sappiamo che prenderci cura del nostro cuore e di quello dei nostri cari è più importante che mai. Quindi, il 29 settembre 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)

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

**La FIPC raccoglie fondi da destinare a ricerca e prevenzione delle malattie cardiovascolari.**

### Fai una donazione alla Fondazione Italiana per il Cuore

Tel.: 366.9616406 - 02.50318317

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: IT85 Z030 6909 6061 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 piattaforma sicura PayPal):**  
vai su [www.fondazionecuore.it](http://www.fondazionecuore.it) e clicca su "Come donare"

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 23/01/05 n. 266).

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



# USA IL PER COMBATTERE LE



**GIORNATA  
MONDIALE  
PER IL CUORE  
29 Settembre**



**ISTITUTO NAZIONALE PER LE  
RICERCHE CARDIOVASCOLARI**



## USA IL ❤️ PER MANGIARE BENE E BERE CON MODERAZIONE

- ♥️ Riducendo le bevande zuccherate e i succhi di frutta: scegli invece acqua o succhi non zuccherati.
- ♥️ Sostituendo dolci e zucchero con frutta fresca di stagione.
- ♥️ Cercando di mangiare 5 porzioni (circa una manciata ciascuna) di verdura e frutta al giorno: può essere fresca, meglio se di stagione, ma anche secca.
- ♥️ Moderando le bevande alcoliche che vanno assunte solo in piccole quantità compatibili con la tua salute.
- ♥️ Evitando i cibi trattati e preconfezionati che contengono grandi quantità di sale, zuccheri e grassi. Portando a scuola o al lavoro un pranzo sano e nutriente preparato a casa usando cibi salutari.



## USA IL ❤️ PER FARE PIU' ATTIVITA' FISICA

- ♥️ Cercando di fare 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.
- ♥️ Giocare, camminare, fare lavori domestici, ballare... tutte queste attività contano come attività fisica e fanno bene al tuo cuore.
- ♥️ Cercando di essere più attivo nella vita di ogni giorno: cammina o vai in bici invece di usare la macchina, prendi le scale invece dell'ascensore.
- ♥️ Mantenendoti in forma anche a casa: puoi partecipare a lezioni di esercizi virtuali e allenarti con la tua famiglia e gli amici. Sarai più motivato ed è più divertente!
- ♥️ Scaricando una app sul cellulare o utilizzando un contapassi potrai controllare i tuoi progressi.



## USA IL ❤️ PER DIRE NO AL FUMO

- ♥️ Smettendo di fumare! Dire di NO al tabacco e al fumo passivo è la prima cosa da fare per aiutare il nostro cuore e migliorare la nostra salute.
- ♥️ Due anni dopo aver smesso di fumare, il rischio di malattie cardiache si riduce sensibilmente. Dopo quindici anni, il rischio di soffrire di malattie cardiache ritorna ad essere uguale a quello dei non fumatori.
- ♥️ Anche l'esposizione al fumo (o fumo passivo) è un pericolo per la salute e può causare malattie cardiache anche nei non fumatori.
- ♥️ Quindi, smettere di fumare (o non cominciare) può migliorare la tua salute e quella delle persone a te vicine.
- ♥️ Se hai difficoltà a smettere di fumare, puoi chiedere aiuto e rivolgerti al tuo medico e ai centri anti-fumo.

## USA IL ❤️ PER MISURARE LA TUA SALUTE

### LO SAI CHE ?

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" perché nella grande maggioranza dei casi non dà segni o sintomi, e molte persone non sanno di averla.

### LO SAI CHE ?

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, l'indice di massa corporea e la circonferenza addominale, potrà così darti consiglio sul tuo rischio cardiovascolare e migliorare la salute del tuo cuore.

### LO SAI CHE ?

Elevati livelli di zucchero nel sangue (o glicemia) possono indicare la presenza di diabete o sindrome metabolica. 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.