



Fondazione italiana per il cuore

Prenditi cura del tuo cuore. Sempre...in ogni luogo e in ogni momento.

La **Giornata Mondiale per il Cuore**, ideata dalla **World Heart Federation** (Federazione Mondiale di Cardiologia) WHF – il più importante ente internazionale di cardiologia collegato all'Organizzazione Mondiale della Sanità – è realizzata ogni anno contemporaneamente in oltre 100 Paesi in tutto il mondo.

Questo evento è ormai diventato un appuntamento conosciuto e atteso dal grande pubblico anche nel nostro Paese: la Giornata, infatti, è ripetuta con successo ogni anno, nell'ultima domenica di settembre ed è promossa e realizzata in Italia dalla **Fondazione italiana per il cuore** e dalla **Federazione italiana di cardiologia** con la collaborazione di **Conacuore**.

Quest'anno la Giornata Mondiale per il Cuore è celebrata domenica 27 settembre, ed il tema scelto dalla WHF è **Wellness in the Workplace - il Benessere sul luogo di lavoro**. Il claim scelto dalla Fondazione italiana per il Cuore è: **"Prenditi cura del tuo cuore. Sempre...in ogni luogo e in ogni momento"**. L'obiettivo è porre l'attenzione sull'importanza del prendersi cura della salute del proprio cuore in ogni ambiente e dunque anche sul luogo di lavoro.

Perché la Giornata Mondiale per il Cuore guarda al luogo di lavoro?

I luoghi di lavoro hanno dimostrato di essere il luogo ideale per promuovere un corretto stile di vita, dal momento che la maggior parte di noi trascorre più della metà della giornata sul posto di lavoro e nei trasferimenti. Va sottolineato come sia stato dimostrato che **investire nella salute** nel luogo lavoro (per qualsiasi tipo di lavoro) è un investimento di alto valore umano dapprima, ed economico in secondo luogo.

Tabella 1. Costi Totali in EU per Malattie CardioVascolari Totali – MCV, Coronaropatie e Ictus (*European Cardiovascular Disease Statistics 2008.*)

	MCV totali		Coronaropatie		Ictus	
	€ (milioni)	% del totale	€ (milioni)	% del totale	€ (milioni)	% del totale
Costi sanitari diretti	109.689	57	23.978	48	18.517	49
Produttività persa per mortalità	26.928	14	12.301	25	4.774	13
Produttività persa per morbidità	13.944	7	4.337	9	3.685	10
Costi informali per la cura	41.900	22	9.097	18	11.134	29
Totale	192.461	100	49.714	100	38.111	100

Fondazione Italiana per il Cuore
Via Appiani, 7 – 20121 Milano
Tel.: 02/29005297 - Fax: 02/29063567
e-mail: info@fondazionecuore.it www.fondazionecuore.it
ente giuridicamente riconosciuto n. 14.12.649



Fondazione italiana per il cuore

Tabella 2. Costi Totali in Italia per Malattie CardioVascolari Totali -MCV, Coronaropatie e Ictus (*European Cardiovascular Disease Statistics 2008*)

	MCV totali	Coronaropatie	Ictus
	€(milioni)	€(milioni)	€(milioni)
Costi sanitari diretti	13.790	2.655	2.620
Produttività persa per mortalità	2.529	940.	440
Produttività persa per morbidità	1.440	375	314
Costi informali per la cura	4.095	817	1.161
Totale	21.855	4.788	4.537

Tabella 3. Mortalità in EU e in Italia per Malattie CardioVascolari Totali - MCV, Coronaropatie e Ictus (*European Cardiovascular Disease Statistics 2008*)

	MCV totali			Coronaropatie			Ictus		
	Uomini	Donne	Totale	Uomini	Donne	Totale	Uomini	Donne	Totale
EU	914.774	1.092.180	2.006.954	386.637	355.196	741.833	208.787	299.378	508.165
Italia	105.726	131.452	237.178	39.345	36.035	75.380	26.545	39.350	65.895

Tabella 4. DALYs rate standardizzato per età per Malattie CardioVascolari Totali - MCV, Coronaropatie e Ictus in Italia (*European Cardiovascular Disease Statistics 2008*)

	Anni di vita perduti per disabilità, per 100.000, standardizzati per età		
	MCV totale	Coronaropatie	Ictus
Italia	1.107	409	335

La Giornata Mondiale per il Cuore nel **2009** e nel **2010** vuole sottolineare l'importanza e i benefici derivati dallo stimolare e facilitare un maggiore impegno dell'individuo per cogliere durante le ore di lavoro ogni occasione per ridurre gli effetti nocivi di **fumo, sedentarietà, cattiva nutrizione**. Dall'altro lato l'ambiente di lavoro deve essere tale da aiutare l'individuo a ridurre quei danni, come quelli derivanti dall'**inquinamento ambientale**.

Si può "lavorare per il cuore"?

L'aumento del **colesterolo, il fumo, l'ipertensione, il diabete, la cattiva alimentazione, l'obesità, la sedentarietà, l'inquinamento ambientale** sono i fattori che da soli o in combinazione possono portare alle malattie cardiocerebrovascolari come **infarto e ictus**. La medicina ci aiuta a trattare queste malattie, ma la medicina da sola non può prevenirle.

Fondazione Italiana per il Cuore
Via Appiani, 7 – 20121 Milano
Tel.: 02/29005297 - Fax: 02/29063567
e-mail: info@fondazionecuore.it www.fondazionecuore.it
ente giuridicamente riconosciuto n. 14.12.649



Fondazione italiana per il cuore

Ognuno di noi è chiamato a prevenire queste malattie in modo responsabile: questo significa che siamo invitati a conoscere i nostri numeri, i nostri fattori di rischio e siamo chiamati fin da giovani a impostare un corretto stile di vita, con sana alimentazione, con attività fisica, non fumando, e impegnandoci a ridurre l'inquinamento dell'aria dentro e fuori casa. Il nostro lavoro occupa la maggior parte della giornata e in quelle ore i fattori di rischio delle malattie cardiovascolari possono duramente colpirci. **Non fumare, svolgere una regolare attività fisica e scegliere una sana e corretta alimentazione** aiutano la persona a migliorare il proprio stato di salute, e con l'aiuto del medico a affrontare anche quelle altre malattie come **diabete, obesità e ipertensione** che portano verso l'infarto e l'ictus. L'attore principale è sempre il singolo individuo che in prima persona, può ottenere risultati soddisfacenti se solo lo vuole.

Il luogo di lavoro può fare del “bene al nostro cuore”?

Il grosso impegno di lavoratori, sindacati, aziende, istituzioni nel migliorare la sicurezza e la salute nel posto di lavoro, da anni e ancora più oggi, sta conducendo la grande battaglia destinata ad azzerare le morti da incidenti sul posto di lavoro. Ogni anno nell'Unione Europea ci sono **5.720 incidenti sul lavoro fatali e milioni di persone sono ferite o subiscono seri danni alla propria salute nel luogo di lavoro.** “E' necessario comunicare ai lavoratori ed ai datori di lavoro i rischi che devono affrontare e come gestirli.” Dice l'Unione Europea.

Ogni anno nell'Unione Europea muoiono oltre **2.000.000** di persone per le malattie cardiovascolari. **È necessario che il luogo di lavoro, sicuro, sia anche luogo dove si impari e si agisca per prevenire le malattie di cuore.** La prevenzione è efficace e l'educazione alla prevenzione non è difficile.

Si vuole dare corpo al concetto di “lavorare con il cuore”

Diffondere questo messaggio costituisce la riprova che nell'ambiente di lavoro ci si prende cura della salute del cuore. E questo può essere fatto aiutando la persona a fare della prevenzione responsabile, anche con attenzione alle mense, al luogo di lavoro, al ritmo di lavoro e soprattutto con supporti educativi e formativi alla prevenzione. Il luogo di lavoro, come il percorso casa-lavoro sono occasione per esercitare la propria prevenzione. L'**azienda**, praticamente senza grandi costi, può aiutare sul luogo di lavoro con accorgimenti non complessi nelle mense, nei percorsi, nelle pause di lavoro, con educazione al personale, e anche con l'aiuto a conoscere i propri numeri, i propri fattori di rischio. I **Comuni** e le **Regioni** possono aiutare a limitare l'eccesso di sedentarietà, e di inquinamento atmosferico, favorendo l'uso di trasporti e movimenti ecologici: in Europa e in Italia gli esempi non mancano.

Fondazione Italiana per il Cuore
Via Appiani, 7 – 20121 Milano
Tel.: 02/29005297 - Fax: 02/29063567
e-mail: info@fondazionecuore.it www.fondazionecuore.it
ente giuridicamente riconosciuto n. 14.12.649



Fondazione italiana per il cuore

Possiamo pensare al cuore dei bambini?

Sono il nostro futuro e hanno il diritto di vivere senza le malattie che si possono evitare. È nell'età della fanciullezza che si impara a rispettare la propria salute, a muoversi e a mangiare in modo sano. È nell'adolescenza che fanno presa le dipendenze (fumo, alcol, droghe). **Il luogo di lavoro dei bambini e degli adolescenti è la scuola:** qui si può fare molto per insegnare alla persona a prendersi cura della propria salute in modo efficace. Dopo è troppo tardi. I costi delle proibizioni, dei divieti, purtroppo non portano grandi risultati. Si può investire meglio e con meno costi prima quando l'individuo desidera imparare ad essere un cittadino. Anche qui **l'ambiente di lavoro dell'adulto** può aiutare e supportare gli adulti del futuro a prendersi cura della propria salute.

Se vuoi sapere di più sulla Giornata Mondiale per il Cuore visita:

www.fondazionecuore.it

E se desideri impostare un progetto di sostegno alla salute del cuore nel luogo di lavoro: telefona a

Fondazione Italiana per il Cuore

Via Appiani, 7 – 20121 Milano

Tel.: 02 29005297 - Fax: 02 29063567

e-mail: info@fondazionecuore.it

Fondazione Italiana per il Cuore

Via Appiani, 7 – 20121 Milano

Tel.: 02/29005297 - Fax: 02/29063567

e-mail: info@fondazionecuore.it www.fondazionecuore.it

ente giuridicamente riconosciuto n. 14.12.649