

# PRENDITI CURA DEL TUO CUORE. SEMPRE.

In ogni luogo e in ogni momento.

SCEGLI LE SCALE



MANTIENITI GIOVANE



GIOCA ALL'APERTO



FAI MOVIMENTO



MANGIA SANO



Domenica 27 settembre 2009

## GIORNATA MONDIALE PER IL CUORE

Con il patrocinio di

Ministero del Lavoro, della Salute e delle Politiche Sociali, Ministero per le Pari Opportunità,  
Ministero delle Politiche Agricole, Alimentari e Forestali

Croce Rossa Italiana, Associazione Nazionale Carabinieri, Associazione Nazionale Comuni Italiani

Comitato Olimpico Nazionale Italiano, Unione delle Federazioni Calcistiche Europee (UEFA),  
Federazione Italiana Giuoco Calcio, Lega Nazionale Professionisti Calcio, Lega Pallavolo Serie A

E' un'iniziativa promossa e realizzata da



WORLD HEART  
FEDERATION



CONACUORE  
COORDINAMENTO NAZIONALE  
ASSOCIAZIONI CUORE



FIC  
Federazione Italiana di Cardiologia  
Associazione di Cardiologia



Fondazione italiana per il cuore

## COMITATO DI PRESIDENZA

### **Luigi Colombo**

Docente Scuola di Medicina dello Sport  
Cardiologo dello Sport Lega Calcio Professionisti

### **Giuseppe Di Pasquale**

Federazione Italiana di Cardiologia

### **Rodolfo Paoletti**

Fondazione italiana per il cuore  
Fondazione Giovanni Lorenzini

### **Andrea Peracino**

Fondazione italiana per il cuore  
Fondazione Giovanni Lorenzini

### **Giovanni Spinella**

Coordinamento Nazionale Associazioni del Cuore

### **Con il Patrocinio delle seguenti Regioni**

Abruzzo, Basilicata, Calabria, Campania, Emilia Romagna, Friuli Venezia Giulia, Lazio, Liguria, Lombardia, Marche, Molise, Piemonte, Puglia, Sardegna, Sicilia, Toscana, Trentino Alto Adige, Umbria, Valle D'Aosta, Veneto.

### **I testi sono stati elaborati da**

Fondazione italiana per il cuore

## COMITATO D'ONORE

### **Adolfo Arcangeli**

Associazione Medici Diabetologi

### **Amedeo Bianco**

Federazione Nazionale degli Ordini dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri

### **Virgilio Bosio**

Società Nazionale di Aggiornamento per  
il Medico di Medicina Generale

### **Luciano Bresciani**

Assessore alla Sanità Regione Lombardia

### **Savino R. Cannone**

Università Cattolica del Sacro Cuore - Campobasso

### **Ornella Cappelli**

Associazione Italiana Donne Medico

### **Paolo Cavallo Perin**

Società Italiana di Diabetologia

### **Saverio Cinti**

Società Italiana dell'Obesità

### **Franco Contaldo**

Federazione delle Società Italiane della Nutrizione

### **Claudio Cricelli**

Società Italiana di Medicina Generale

### **Riccardo Dalle Grave**

Associazione Italiana Disturbi dell'Alimentazione e del Peso

### **Giuseppe Di Mauro**

Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale

### **Pasquale Di Pietro**

Società Italiana di Pediatria

### **Renato Fellin**

Società Italiana per lo Studio dell'Aterosclerosi

### **Marcello Giovannini**

Associazione Prevenzione Malattie Metaboliche Congenite

### **Giuseppe Licata**

Società Italiana di Medicina Interna

### **Renata Lorini**

Società Italiana di Endocrinologia e Diabetologia Pediatrica

### **Niccolò Marchionni**

Società Italiana di Gerontologia e Geriatria

### **Paolo Marino**

Società Italiana di Cardiologia

### **Attilio Maseri**

Fondazione per il tuo cuore – HCF Onlus

### **Antonino Mazzone**

Federazione delle Associazioni dei Dirigenti Ospedalieri Internisti

### **Gian Benedetto Melis**

Società Italiana per la Menopausa

### **Salvatore Novo**

Fondazione Italiana Cuore e Circolazione – Onlus

### **Antonino Pitti**

AO Ospedale di Treviglio Caravaggio

### **Giuseppe Rovera**

Associazione Nazionale Specialisti in Scienza dell'Alimentazione

### **Franco Rusticali**

Fondazione Cardiologica Myriam Zito Sacco

### **Maria Luisa Sacchetti**

Associazione per la Lotta all'Ictus Cerebrale

### **Mario Stella**

Federazione Italiana Medici Medicina Generale

### **Alessio Terzi**

Cittadinanza Attiva - Tribunale per i Diritti del Malato

### **Elena Tremoli**

Dpt. di Scienze Farmacologiche, Univ. di Milano  
Centro Cardiologico Monzino, Milano

### **Franco Vimercati**

Federazioni delle Società Medico Scientifiche Italiane

### **Giorgio Vittori**

Società Italiana di Ginecologia e Ostetricia

### **Massimo Volpe**

Società Italiana per la Prevenzione Cardiovascolare

# PRENDITI CURA DEL TUO CUORE. SEMPRE.

*In ogni luogo e in ogni momento.*

Al lavoro, fuori casa, 7 giorni su 7, sempre, si può fare qualcosa per proteggere il proprio cuore dal rischio di malattie cardiovascolari.

Non fumare, mangiare sano, fare movimento, scegliere le scale, giocare all'aperto, adottare un corretto stile di vita aiuta a migliorare e mantenere il proprio stato di salute, a tutte le età.

## CONOSCI I TUOI NUMERI

- Tutti i principali fattori di rischio possono essere controllati o almeno migliorati con uno stile di vita adeguato
- Adottando un corretto stile di vita (abolizione del fumo, regolare attività fisica, scelta di una sana e corretta alimentazione) e controllando i valori di pressione arteriosa e di colesterolo, si può dimezzare la mortalità dovuta alle malattie cardiovascolari
- Conoscere i "propri numeri" è importante per mantenere il cuore in salute
- Ecco un quadro riassuntivo dei "valori ottimali" dei principali fattori di rischio:

Fattore di rischio	Valori ottimali nelle persone senza malattie cardiovascolari	I tuoi numeri
COLESTEROLO TOTALE	< 200 mg/dL	
COLESTEROLO LDL	< 100 mg/dL	
COLESTEROLO HDL	> 40 mg/dL nell'uomo e > 50 mg/dL nella donna	
TRIGLICERIDI	< 150 mg/dL	
GLICEMIA A DIGIUNO	< 100 mg/dL	
PRESSIONE ARTERIOSA	< 120/80 mmHg	
INDICE DI MASSA CORPOREA (BMI)*	< 25 kg/m <sup>2</sup>	
CIRCONFERENZA ADDOMINALE**	< 80 cm nella donna e < 94 cm nell'uomo	
ESERCIZIO FISICO	Almeno 30 minuti 3-4 volte la settimana	

\* Si calcola facendo il rapporto tra il peso del proprio corpo espresso in Kg e il quadrato della propria altezza espressa in metri (ad es.: 70 kg per 1,70 m di altezza danno un BMI pari a  $70/1,70^2 = 70/2,89 = 24,22$ ).

\*\* Scoprire l'addome, posizionare il metro sul girovita (tra ultima costola e la parte superiore dell'anca), prendere la misura rilassando i muscoli dell'addome e portando a termine l'espirazione.

## DA NON DIMENTICARE!

**Uno stile di vita corretto può dimezzare le malattie cardiovascolari e le morti da loro causate. Le scoperte della medicina e della farmacologia sono importanti, ma le scelte di stile di vita del singolo individuo, che è l'attore principale nella prevenzione, sono essenziali ed insostituibili.**

## ALLARME CATTIVA ALIMENTAZIONE!

Le principali conseguenze di un'alimentazione non corretta sono il sovrappeso e l'obesità, l'ipertensione arteriosa, gli elevati livelli di colesterolo ed il diabete.

L'alimentazione è un aspetto della vita di tutti i giorni che spesso le persone che lavorano trascurano o reputano di secondaria importanza. Quante volte è capitato a tutti noi di "saltare il pranzo" per una riunione che si prolungava o per non arrivare in ritardo al primo appuntamento del pomeriggio? Nulla di più sbagliato!

### Ecco alcuni criteri generali:

- In genere, durante il lavoro, è opportuno cercare di adottare un'alimentazione non troppo ricca di calorie: scegliendo per esempio, se possibile, un piatto unico, anche per non "appesantire" il fisico e la mente nelle prime ore del pomeriggio
- Se l'azienda presso cui si lavora dispone di una mensa aziendale, vale la pena di utilizzarla: è certamente meglio che pranzare al bar
- Uno snack a metà mattina o metà pomeriggio può essere utile: ma è necessario fare attenzione a quello che si consuma. Variare questi piccoli pasti e scegliere snack non troppo calorici e non troppo ricchi di zuccheri e di grassi è importante per non squilibrare l'alimentazione dell'intera giornata
- Non esistono in assoluto "cibi buoni" e "cibi cattivi", ma esiste una alimentazione corretta e una scorretta: è importante scegliere in maniera adeguata i cibi sia dal punto di vista qualitativo, sia quantitativo



MANGIA SANO

### COME E COSA MANGIARE!

- **Aumentare il consumo di frutta fresca, verdure e ortaggi**
- **Aumentare il consumo di legumi:** come fagioli, piselli, ceci, fave e lenticchie
- **Aumentare il consumo di pesce, compreso il pesce "grasso".** L'effetto protettivo del pesce è infatti dovuto proprio ai particolari grassi che esso contiene (gli "omega-3"), in grado di ridurre il rischio di malattie cardiovascolari
- **Preferire gli oli vegetali,** in particolare l'olio extra-vergine di oliva e gli oli di semi (di mais, di girasole)
- **Preferire le carni magre:** come pollo e tacchino, vitello e coniglio, limitando il consumo di carni più grasse. Non è necessario consumare carne tutti i giorni
- **Limitare il consumo di insaccati:** come salsicce, wurstel, salame, mortadella. Preferire i salumi più magri, come il prosciutto crudo e la bresaola, ricordando comunque che contengono parecchio sale

- In caso di sovrappeso o obesità consumare porzioni non troppo grandi di pasta e di riso e ridurre il consumo di pane
- Limitare il consumo di formaggi a due-tre volte la settimana
- Consumare con moderazione i dolci
- Attenzione ai cibi con elevato contenuto di colesterolo, come le uova, al consumo di sale, che aumenta la pressione arteriosa, all'eccesso di bevande zuccherate
- Controllare il consumo di bevande alcoliche: non più di 2-3 bicchieri di vino al giorno per gli uomini e 1-2 per le donne, tenendo conto che una lattina di birra o un bicchierino di liquore possono sostituire un bicchiere di vino. Attenzione, in ogni caso, al consumo sul lavoro se si deve guidare o controllare macchine potenzialmente pericolose.

## ALLARME SEDENTARIETÀ!

Le conseguenze principali di una mancanza di esercizio fisico regolare sono il sovrappeso e l'obesità, l'ipertensione arteriosa, il peggioramento dei "grassi nel sangue" (↑ trigliceridi, ↓ colesterolo "buono" - HDL), il diabete.

### SUL POSTO DI LAVORO

- Spostarsi da un ufficio all'altro usando le scale e non l'ascensore
- Sfruttare il tempo della pausa pranzo anche per fare due passi
- Andare agli appuntamenti e alle riunioni a piedi
- Andando in ufficio e tornando a casa, scendere se possibile dal mezzo pubblico una fermata prima rispetto alla solita e fare l'ultimo tratto di strada a piedi
- Usare le scale e non le scale mobili, la palestra, la piscina o qualsiasi altra attività fisica dopo il lavoro vanno bene, ma devono essere affiancate, comunque, da uno stile di vita generale attivo





## PIÙ MOVIMENTO!

L'attività fisica dovrebbe essere una componente costante delle abitudini e dello stile di vita quotidiano di tutti.

### **Praticare esercizio fisico in modo regolare e moderato:**

Diminuisce il sovrappeso, migliora il valore di pressione arteriosa, migliora i "grassi nel sangue" (↓ trigliceridi; ↑ colesterolo "buono" - HDL), aiuta a prevenire e controllare il diabete, è un ottimo antistress e fa diminuire la voglia di fumare.

## CONSIGLI PER TUTTI

Per raggiungere i **30 minuti di esercizio fisico moderato al giorno suggeriti dalle linee guida** è sufficiente:

- Evitare la macchina per piccoli spostamenti
- Organizzare una passeggiata con gli amici o una corsa nel parco
- Fare le scale invece di prendere l'ascensore per raggiungere il proprio ufficio
- Scendere dall'autobus una fermata prima
- Dopo la pausa pranzo fare il giro dell'isolato prima di tornare in ufficio
- Dedicarsi al giardinaggio o ai lavori di casa
- Andare a ballare o giocare con i bambini

## CONSIGLI PER CHI È FISICAMENTE INATTIVO

- Fare le scale invece di prendere l'ascensore
- Nascondere il telecomando ed alzarsi dalla poltrona ogni volta che si cambia canale
- Camminare di più: attorno alla casa, in giardino, attorno all'ufficio
- Fare stretching mentre si è in fila

## PER CHI "NON È COSTANTE"

- Cercare di trovare attività che piacciono
- Pianificare le attività da svolgere nell'arco della giornata
- Porsi obiettivi realistici

MANTIENITI GIOVANE





WORLD HEART  
FEDERATION®



CONACUORE  
COORDINAMENTO NAZIONALE  
ASSOCIAZIONI CUORE



FIC Federazione Italiana di Cardiologia  
Italian Federation of Cardiology



Fondazione italiana per il cuore

# Domenica 27 settembre 2009 Giornata Mondiale per il Cuore

ANISA  
Associazione Nazionale Societ  Italiane di Nutrizione



FLSM  
Federazione delle Società  
Medicopisciatriche Italiane

AIDAP  
Associazione Nazionale di Farmacologia



WORLD  
HEART DAY



Con il patrocinio di



Ministero del Lavoro, della Salute e delle Politiche Sociali  
Ministero per le Pari Opportunit   
Ministero delle Politiche Agricole, Alimentari e Forestali



Croce Rossa Italiana  
Associazione Nazionale Carabinieri  
Associazione Nazionale Comuni Italiani



Comitato Olimpico Nazionale Italiano  
Unione delle Federazioni Calcistiche Europee (UEFA)  
Federazione Italiana Giuoco Calcio  
Lega Nazionale Professionisti Calcio  
Lega Pallavolo Serie A



FIAMG

sim  
SOCIET  ITALIANA PER LA MENOPAUSA



FONDAZIONE GIOVANNI LORENZINI  
MEDICAL SCIENCE FOUNDATION



*Questa iniziativa educativa  
è stata realizzata grazie al contributo di*

# Fondazione Giovanni Lorenzini

Olio Cuore  
Unilever Pro-activ

AstraZeneca  
Laboratori Guidotti

Per ulteriori informazioni contattare la  
Segreteria Organizzativa e di Coordinamento:

**Fondazione italiana per il cuore**

Via Appiani, 7 - 20121 Milano

Tel. 02/29005297 • Fax 02/29063567

email: [info@fondazionecuore.it](mailto:info@fondazionecuore.it)

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