

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 Piti

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 ²	
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



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



*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

www.fondazionecuore.it