

Nel mondo
le **MALATTIE
CARDIOVASCOLARI**
sono **ANCORA**
la **1ª causa di morte**

In Italia
**1 persona su 3
MUORE**
per malattie cardiovascolari

MA
**l'80% delle malattie cardiovascolari
è PREVENIBILE**

COME?

ADERENDO A STILI DI VITA SALUTARI

- Seguire una dieta equilibrata e varia
- Svolgere attività fisica regolare
- Abolire il fumo attivo e passivo, sigarette elettroniche e uso di stupefacenti
- Moderare il consumo di alcool
- Imparare a gestire lo stress
- Promuovere la cultura dell'ambiente sano e pulito dentro e fuori casa
- Eseguire regolarmente i controlli medici
- Ricordare gli appuntamenti vaccinali

ADERENDO ALLE TERAPIE PRESCRITTE

- Assumere il farmaco prescritto secondo le indicazioni ricevute dal medico, non interrompendo la cura o modificando dosaggi, tempi o modalità di somministrazione
- Affidarsi con fiducia al medico di riferimento per comunicare ogni dubbio o difficoltà nel seguire la cura o rivolgersi al farmacista di fiducia per eventuali consigli



Fondazione italiana per il cuore

Associazione senza scopo di lucro
Riconoscimento giuridico n. 14.12.649

**Promuoviamo la cultura della prevenzione
come valore per la salute individuale e pubblica.**

La Fondazione Italiana per il Cuore raccoglie fondi da destinare
a ricerca e prevenzione delle malattie cardiovascolari.

Fai una donazione con:

- carta di credito o prepagata (su piattaforma sicura PayPal)
vai su www.fondazionecuore.it/donazioni
- bonifico intestato a Fondazione Italiana per il Cuore
IBAN: IT85 2030 6909 6061 0000 0068 123
- bollettino postale intestato a:
Fondazione Italiana per il Cuore
c/c 001008666891

Per info:
Telefono: +39 366.9616406
E-mail: info@fondazionecuore.it



Dona ora!

Per maggiori informazioni:

www.fondazionecuore.it

www.conacuore.it

[f fondazioneperilcuore](https://www.facebook.com/fondazioneperilcuore)

www.worldheartday.org

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



Daiichi-Sankyo



NOVARTIS



sanofi



SERVIER
moved by you



parmalat

Fondazione Italiana per il Cuore - Tutti i diritti sono riservati. L'utilizzo e la riproduzione
dei contenuti - totali o parziali - sono vietati in assenza di espressa autorizzazione.



**GIORNATA
MONDIALE
PER IL CUORE**
29 Settembre 2024



Fondazione italiana per il cuore

Associazione senza scopo di lucro
Riconoscimento giuridico n. 14.12.649



**SALUTE
è
ADERENZA**
a **STILI DI VITA SALUTARI**
a **CONTROLLI MEDICI REGOLARI**
e **ALLE TERAPIE**



Fondazione Giovanni Lorenzini
Medical Science Foundation



Conacuore
ODV
CONSIGLIO REGIONALE
ASSOCIAZIONE NO. 10000



federfarma

ADERIRE

a STILI di VITA SALUTARI

per **PREVENIRE** e **RIDURRE** i principali fattori di rischio cardiovascolare e cardiometabolico

SEGUIRE UNA DIETA EQUILIBRATA E VARIA

Scegliendo:

- Frutta, verdure e alimenti freschi di stagione
- Pesce
- Olio di oliva extravergine
- Cereali integrali e frutta secca

Limitando:

- Grassi saturi (es. burro, fritti, panna, margarina ecc.)
- Carni rosse e salumi
- Sale, zucchero, dolcificanti e bevande zuccherate
- Alcool
- Cibi ultraprocesati o preconfezionati (spesso ricchi in sale, zucchero, grassi)

FARE ATTIVITA' FISICA

- 150 minuti a settimana di attività aerobica moderata
- 75 minuti a settimana di attività aerobica intensa

ABOLIRE IL FUMO E L'USO DI STUPEFACENTI

- Il fumo attivo/passivo è dannoso (anche quello non tradizionale con o senza nicotina)
- Il consumo di droghe è un fattore di rischio cardiovascolare che arreca gravi patologie, inclusa la morte

IMPARARE A GESTIRE LO STRESS CON:

- respirazione consapevole (es. meditazione, yoga, thai-chi, pilates)
- sonno di qualità
- tempo per coltivare sane relazioni sociali

PRENDERSI CURA DELL'AMBIENTE

Vivere e lavorare in un ambiente sano significa:

- controllare la qualità dell'aria e dell'acqua
- controllare il livello dell'inquinamento acustico e luminoso dei nostri ambienti

ADERIRE

ai CONTROLLI MEDICI REGOLARI

TI FA VIVERE BENE

CONTROLLARE CON REGOLARITA':

- pressione sanguigna arteriosa
- glicemia
- profilo lipidico (colesterolo LDL e trigliceridi)
- salute delle gengive (la parodontite è un importante fattore di rischio cardiovascolare)



Intensificare i controlli medici con l'arrivo della menopausa (la riduzione dell'azione protettiva degli estrogeni fa aumentare il rischio cardiovascolare)

CONTROLLARE il PESO e il GRASSO VISCERALE:

la misurazione della circonferenza vita (in cm) rappresenta un calcolo indiretto del rischio cardiovascolare.

	BASSO RISCHIO	MEDIO RISCHIO	ALTO RISCHIO
♀	< 80 cm	80 - 88 cm	> 88 cm
♂	< 94 cm	94 - 102 cm	> 102 cm

PROGRAMMARE LE VACCINAZIONI:

specialmente nella popolazione anziana e nelle persone fragili **le infezioni respiratorie** sono un fattore di rischio cardiovascolare.

Vaccinarsi è molto importante.

ADERIRE alle TERAPIE

significa **NON** interrompere **MAI** la cura e **NON** modificarla nei dosaggi e/o nelle modalità e tempi di assunzione.

I FARMACI FUNZIONANO SOLO SE LI PRENDI

“Aumentare l'aderenza può avere un impatto molto maggiore sulla salute della popolazione rispetto a qualsiasi altro miglioramento di trattamenti medici specifici.” (Organizzazione Mondiale della Sanità)

- L'OMS considera insufficiente un'aderenza terapeutica inferiore all'80%: nei paesi sviluppati l'aderenza media alle terapie croniche è pari al 50%.

- In Europa la scarsa aderenza causa circa 200.000 decessi all'anno ed il 50% dei ricoveri ospedalieri per malattie cardiovascolari.

- In Italia la mancata aderenza a diversi trattamenti per le malattie cardiovascolari **interessa in media il 50% dei pazienti cronici** che interrompe la terapia dopo appena 6 mesi dall'inizio.

- La scarsa aderenza alle terapie rappresenta una delle **voci di costo più rilevanti** per il nostro Sistema Sanitario Nazionale.



I pazienti che aderiscono alle terapie cardiovascolari hanno una riduzione del 47% del rischio di mortalità per tutte le cause, ictus e infarto miocardico, rispetto a quelli con bassa aderenza.