

Uno stile di vita sano

Quanto è troppo? Non è sempre facile distinguere i cibi sani da quelli nocivi alla nostra salute. Alcuni alimenti possono avere un contenuto di zuccheri, grassi o sale sorprendentemente elevato. Tutto ciò costituisce un fattore di rischio dietetico per patologie cardiache ed ictus. Ad esempio, una lattina di bibita gassata contiene l'equivalente di sette cucchiaini di zucchero. Un menu grande al fast-food (composto da un doppio cheeseburger, patatine fritte, una bibita analcolica ed un dessert) potrebbe contenere ben 9200 kJ (2200 kcal). Tenendo conto che ogni chilometro e mezzo si bruciano circa 350 kJ (85 kcal), per smaltire una quantità così elevata di calorie bisognerebbe correre una maratona!

Raccomandazioni giornaliere	
Sale (cloruro di sodio)	meno di 5 g
Frutta e verdura	5-7 (400-500g)
Grassi totali	l'apporto va variato in modo tale da soddisfare il fabbisogno energetico (apporto calorico totale inferiore al 30% per i soggetti in sovrappeso)

Fonte: OMS, Rapporto su dieta, nutrizione e prevenzione delle malattie croniche. Rapporto redatto da un Comitato di Esperti OMS/FAO, Ginevra 2003

Diventate più attivi. Insieme. Fare attività fisica con un amico o in gruppo è molto più motivante e divertente. Se avete promesso a qualcuno di fare una passeggiata insieme, rinunciarci è molto più difficile di quanto non lo sia se siete da soli! È stato dimostrato che fare una passeggiata a passo spedito di 30 minuti ogni giorno riduce il rischio di patologie cardiache di circa il 18% ed il rischio di ictus di circa l'11%.

Prendete l'iniziativa: smettete di fumare! L'uso di tabacco è uno dei maggiori fattori di rischio da eliminare. Il tabacco causa un quinto delle malattie cardiovascolari su scala mondiale. Smettere di fumare è molto più facile quando si ha l'appoggio dei propri familiari, degli amici e della propria comunità. Smettere di fumare dimezza inoltre il rischio di patologie cardiovascolari un anno dopo aver smesso. Allora, cosa aspettate? Prendete l'iniziativa, smettete di fumare ed aiutate gli altri a farlo.

La Giornata

Mondiale del Cuore

Informazioni sulla Giornata Mondiale del Cuore

Le patologie cardiache e l'ictus sono le principali cause di morte al mondo. Ogni anno provocano 17,5 milioni di morti. La Giornata Mondiale del Cuore è un'iniziativa nata appositamente per sensibilizzare l'opinione pubblica sui rischi derivanti da tali patologie e promuovere l'adozione di adeguate misure preventive. Quest'anno, la Giornata Mondiale del Cuore (prevista per domenica 30 settembre) sarà all'insegna del motto "Insieme per un cuore sano". Organizzata da membri e da associati della World Heart Federation, la Giornata Mondiale del Cuore prevede numerose attività tra cui passeggiate, gare di salto con la corda, fitness, dibattiti pubblici, forum scientifici, mostre, concerti, tornei sportivi e molto altro ancora. Per maggiori informazioni sugli eventi previsti nella vostra zona, visitate il sito www.worldheartday.com.



**WORLD HEART
FEDERATION®**

Informazioni sulla World Heart Federation

La World Heart Federation è impegnata ad aiutare le persone in tutto il mondo a vivere meglio e più a lungo mediante la prevenzione ed il controllo delle patologie cardiache e dell'ictus, rivolgendo particolare attenzione ai Paesi in via di sviluppo. È composta da 195 federazioni e fondazioni di cardiologia di oltre 100 Paesi dell'Asia-Pacifico, dell'Europa, delle Americhe e dell'Africa.

Visitate il sito www.worldheartday.com o www.worldheart.org. In alternativa, potete anche contattarci telefonicamente al numero +41 22 807 0320 o scriverci al seguente indirizzo: World Heart Federation, 7 Rue des Batoirs, CP 155, 1211 Geneva 4, Switzerland.

Sponsorizzata da:



30 settembre 2007



**WORLD HEART
FEDERATION®**

A HEART FOR LIFE

Co-sponsorizzata da:





È importante che ognuno di noi rifletta sul modo in cui viviamo. Così facendo, è possibile acquisire buone abitudini per poter vivere più a lungo e salvaguardare la salute del cuore. La famiglia, la scuola, i gruppi sociali, il luogo di lavoro ed i circoli religiosi svolgono un ruolo fondamentale nel successo dei singoli individui. Per questo motivo, la Giornata Mondiale del Cuore (che quest'anno sarà all'insegna del motto *"Insieme per un cuore sano"*) invita le persone ad unirsi e a dar vita a comunità che sostengono la salute del cuore per un futuro migliore.

Insieme per un cuore sano

Famiglie sane

Tutti sanno che è più facile raggiungere i propri obiettivi se si può contare sul sostegno degli amici e dei familiari. Chi è stato educato ad avere abitudini sane ed equilibrate fin dall'infanzia tende a mantenerle per tutta la vita. Una famiglia dove si segue una corretta alimentazione, non si fuma e si pratica regolarmente attività fisica è sulla strada giusta per ridurre il rischio di patologie cardiache e ictus.

Ecco alcuni semplici suggerimenti per proteggere voi ed i vostri cari dal rischio di patologie cardiache ed ictus. Perché non iniziare già da oggi?

- Invitate tutti a consumare pasti equilibrati comprendenti carne magra, pesce, verdure (bolliti, cotti al vapore, alla griglia o al forno) legumi, frutta e prodotti a basso contenuto di grassi.
- Preparate almeno cinque porzioni di verdura e frutta al giorno.
- Offrite dell'acqua, del latte magro o un succo di frutta fresca e non zuccherato al posto delle bibite analcoliche.
- Aggiungete sempre della frutta fresca o della verdura al pranzo o allo spuntino dei vostri figli quando vanno a scuola. Cercate di convincere i genitori dei loro amici a fare altrettanto e di ottenere il sostegno degli insegnanti per rendere il mangiar sano una delle priorità della classe.
- Evitate di consumare troppo sale, specialmente attraverso cibi elaborati.
- Programmate più attività familiari all'aria aperta. Dedicate ogni giorno almeno 30 minuti all'attività fisica ed inserite qualche esercizio fisico nei lavori domestici giornalieri. Ad esempio, fate le scale invece di prendere l'ascensore.
- Liberare la vostra casa dal vizio della sigaretta, proteggendo i vostri figli dal fumo passivo anche in altri ambienti.
- Limitate il tempo trascorso davanti alla TV o al computer tenendoli spenti il più a lungo possibile, assicurandosi inoltre che i vostri figli facciano molta attività fisica nel tempo libero: accompagnarli a scuola a piedi o in bicicletta potrebbe già essere un'ottima idea.



- Date il buon esempio in famiglia con una corretta alimentazione, regolare attività fisica e cercando di non fumare.
- Se ritenete che uno dei vostri familiari sia a rischio di patologie cardiache, consultate il vostro medico.

Comunità sane

- **Asili, scuole, istituti superiori ed università.** Chiedete ai dirigenti scolastici che nel menu dei vostri figli vi siano sempre alimenti sani e che vengano allestite più aeree per la ricreazione e strutture sportive per incentivare l'attività fisica tra gli studenti.
- **Luoghi di lavoro.** Incoraggiate il vostro datore di lavoro ad offrire ai dipendenti la possibilità di una scelta sana ed equilibrata durante i pasti con l'opportunità di praticare attività fisica in prossimità del luogo di lavoro, incentivando la partecipazione ad attività sportive mirate al proprio benessere personale. Insistete con i datori di lavoro affinché sul luogo di lavoro venga introdotto il divieto di fumare.
- **Negozi, grandi magazzini e ristoranti.** Insieme agli amici, fate sentire la vostra voce esigendo prodotti genuini e garantiti, etichette più chiare e complete, ed il rispetto della legge sul divieto di fumare nei locali pubblici.
- **Ospedali.** Chiedete che vengano offerti o venduti solo cibi sani ed assicuratevi, insieme alle autorità ospedaliere, che venga rispettata la legge sul divieto di fumare in tutte le strutture.
- **Città.** Sostenete lo sviluppo di associazioni volte al miglioramento della qualità di vita della vostra città tramite, ad esempio, l'adozione di politiche sui trasporti urbani più accorte per incentivare l'attività fisica dei cittadini, la creazione di aree libere dal fumo e la promozione di spazi pubblicitari per i prodotti più sani e genuini.