

# LE MALATTIE CARDIOVASCOLARI SONO LA PRIMA CAUSA DI MORTE SUL PIANETA

Le cause sono molteplici: fumo, diabete e pressione sanguigna elevata, obesità, inquinamento atmosferico, sono molto diffuse e interessano un'ampia gamma di fasce di età e aree geografiche; inoltre, cause meno diffuse sono la malattia di Chagas e Kawasaki o perfino patologie rare quali l'amiloidosi cardiaca.

Al tempo del COVID-19, i pazienti con malattie cardiovascolari devono affrontare una minaccia a doppio taglio. Non solo sono più a rischio di sviluppare forme gravi del virus, ma hanno anche difficoltà ad effettuare i controlli di routine, e sono vissuti in isolamento rispetto a famigliari ed amici. Tuttavia, a prescindere dalla causa, siamo convinti che ogni battito cardiaco è importante.

Quest'anno, in occasione della Giornata mondiale del cuore:

# USA

## USA PER CONNETTERTI CON IL TUO

Prenditi cura del tuo cuore seguendo una dieta sana, dicendo no al tabacco e facendo molto esercizio fisico. Prenditi cura del tuo cuore seguendo una dieta sana, dicendo no al tabacco e fare molto esercizio. Usa anche i numerosi strumenti digitali, per motivarti e rimanere attivo.

## USA PER CONNETTERE OGNI

Metà del mondo non ha connessione Internet, e pertanto non può accedere agli strumenti digitali per aiutare a prevenire, diagnosticare e curare le malattie Cardiovascolari. I cuori disconnessi sono vulnerabili. I cuori connessi sono più forti!

## USA PER CONNETTERTI CON

Le reti digitali hanno il potere di connettere i pazienti con famiglie, amici, altri pazienti, medici e assistenti. Nessuno dovrebbe sentirsi solo, pandemia o no, quindi usiamo la tecnologia per superare l'isolamento e le difficoltà a raggiungere la cura.



La Giornata Mondiale del Cuore 2021,  
ha ricevuto la Medaglia del Presidente della Repubblica Italiana



**Roma 29 Settembre 2021**  
**Piazza del Popolo - Dalle 8,30 alle 18,00**

**ORE 9,30 APERTURA WORLD HEART DAY 2021 ROMA SALUTO AUTORITÀ**  
A cura TRC Taxiromacapitale/Progetto Vita Roma con la Rete di Tutti Onlus e Emergenza Sordi Lezioni aperte con manichini rianimazione cardiopolmonare ed uso del defibrillatore

**LEZIONI RISCHI CARDIOVASCOLARI E SCREENING CON ELETTROCARDIOGRAMMI**  
A cura ASL RM2 Presidio Azienda Ospedaliera Pertini e la Rete di Tutti Onlus

**LEZIONI IMPORTANZA DONAZIONE SANGUE E DONAZIONI SANGUE CON AUTOEMOTECA**  
A cura La Rete di Tutti Onlus Donatori Fidas

A cura di: Pro.Des. - Associazione Progetto Diabete & Salute - APS  
Affiliate Fand - Associazione Italiana Diabetici, FederDiabete Lazio

### DALLE ORE 9.00 ALLE ORE 18.00

- Valutazione del rischio di diabete tipo 2 (test di Tuomilehto) nei prossimi 10 anni (Studenti CDL in Dietistica Azienda Ospedaliera "S. Camillo - Forlanini"; stick glicemie con operatori sanitari)
- ORE 11.00** "Sensibilizzazione Patologia Diabetica e attività prevenzione" con riferimento anche al PNRR missione 6 Dott. Emilio Augusto Benini Presidente FAND - Associazione Italiana Diabetici
- ORE 11.30** L'empowerment del paziente diabetico e il piano regionale della malattia diabetica Dott.ssa Lina Delle Monache Presidente FederDiabete Lazio
- ORE 12.00** "Diabetico guida, figura d'ausilio, di sostegno e portatrice di interessi (stakeholder) nel team diabetologico - Dott.ssa Daniela Caravà Presidente Pro.Des - Associazione Progetto Diabete & Salute - APS - Fand Roma
- ORE 14.00** Moderazione e discussioni "prevenzione e gestione globale del diabete e delle malattie metaboliche, importanti fattori di rischio cardiovascolare" Prof. Claudio Tubili e dott. Angelo Lauria Pantano - UOSD Diabetologia Azienda Ospedaliera "S. Camillo - Forlanini"
- ORE 15.00** "Cura dei nostri piedi" Dott.ssa Maria Rosaria Nardone UOSD Diabetologia Azienda Ospedaliera "S. Camillo - Forlanini"
- ORE 15.30** "Fitwalking del Cuore" con presentazione del Progetto Pro.Des "Cultura in Movimento" a Villa Borghese - percorso di 5 km Dott. Luigi Ciotti Consigliere Direttivo Pro.Des - Progetto Diabete & Salute - APS
- ORE 16.30** "Dieta nel paziente diabetico e Conta carboidrati" Dott. Fabio Mangalaviti Dietista

### SPAZI ESPOSITIVI ED INFORMATIVI DELL'ARMA DEI CARABINIERI E DEI VIGILI DEL FUOCO

Vi aspettiamo al tramonto all'**ILLUMINAZIONE DI ROSSO DEL PALAZZO DEL SENATO** per ricordare la Giornata Mondiale del Cuore World Heart Day 2021



Grazie al sostegno di:

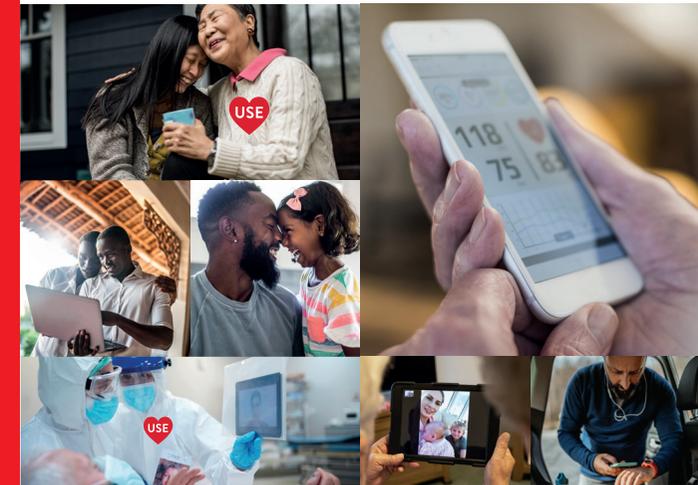


Grazie al supporto di:



**GIORNATA  
MONDIALE  
PER IL  
CUORE 29 SET**

**TORINO PIACENZA ROMA CATANIA**



**USA  PER SCONFIGGERE **

#UseHeart  
#WorldHeartDay  
#GiornataMondialeDelCuore



[worldheartday.org](http://worldheartday.org)  
[aicr.eu](http://aicr.eu)



## USA ❤️ PER MANGIARE SANO & BERE RESPONSABILMENTE

- ♥️ Evita bevande zuccherate e succhi di frutta – scegli invece acqua o bevande non zuccherate
- ♥️ Scegli frutta fresca al posto di dolci e zuccheri
- ♥️ Prova a mangiare 5 porzioni (circa una manciata alla volta) di frutta e verdura al giorno – possono essere fresche, congelate, in scatola o essiccate
- ♥️ Mantieni la quantità di alcool che assumi entro le linee guida raccomandate
- ♥️ Cerca di limitare gli alimenti precotti e preconfezionati, che sono spesso ricchi di sale, zucchero e grassi
- ♥️ Prepara a casa cibi e pranzi sani da consumare a scuola o al lavoro



## USA ❤️ PER FARE ATTIVITÀ FISICA

- ♥️ Fai almeno 30 minuti di attività fisica moderata 5 volte alla settimana
- ♥️ Oppure almeno 75 minuti di attività intensa distribuiti in tutta la settimana
- ♥️ Gioca, fai una passeggiata, fai i lavori di casa, balla - contano tutti!
- ♥️ Sii più attivo/a ogni giorno - prendi le scale, vai a piedi o usa la bicicletta anziché guidare
- ♥️ Rimani in forma anche se sei a casa: Iscriviti e partecipa a lezioni virtuali di ginnastica e allenati con i tuoi famigliari!
- ♥️ Scarica un'app per esercizi o utilizza un contapassi per tener traccia dei tuoi progressi



## USA ❤️ PER DIRE NO AL FUMO

- ♥️ E' la cosa migliore che puoi fare per migliorare la salute del tuo cuore
- ♥️ Due anni dopo aver smesso di fumare, il rischio di malattia coronarica è sostanzialmente ridotto
- ♥️ Dopo quindici anni il rischio di patologia cardiovascolari ritorna ai livelli di un non fumatore
- ♥️ L'esposizione al fumo è anche una causa di malattia cardiovascolare nei non-fumatori
- ♥️ Smettendo, o non iniziando nemmeno a fumare, non solo migliorerai la tua salute, ma anche quella di chi ti sta vicino
- ♥️ Se hai difficoltà a smettere, richiedi una consulenza professionale/aiuto nei centri antifumo

### LO SAPEVI?

Elevati livelli di glucosio nel sangue (glicemia) possono indicare la presenza di diabete.

Le patologie cardiovascolari rappresentano la maggior parte delle cause di morte nelle persone con diabete, quindi, se non diagnosticate e curate, possono aumentare il rischio di malattie cardiache e ictus.

### LO SAPEVI?

L'ipertensione è uno dei principali fattori di rischio per le patologie cardiovascolari.

È chiamata il "killer silenzioso" perché, nella stragrande maggioranza dei casi, è asintomatica, non presenta segni né sintomi, molte persone non sanno di soffrirne.

### LO SAPEVI?

Alti valori di colesterolo sono associati a circa 4 milioni di decessi all'anno. Chiedi al tuo medico di misurare il tuo colesterolo, così come il tuo peso e l'indice di massa corporea (BMI). Egli sarà in grado di valutare il rischio di patologie cardiovascolari in modo da poter pianificare come migliorare la salute del tuo cuore.