nutri il tuo cuore

La tua vita e la tua salute dipendono anche da come nutri il tuo cuore

- Cerca di non consumare troppi cibi confezionati e precotti che contengono elevate quantità di zuccheri e grassi.
- Riduci il consumo di bibite zuccherate e succhi di frutta. In alternativa, bevi acqua o bevande non zuccherate.
- Privilegia la frutta fresca o secca ai dolci e agli alimenti zuccherati: è un'alternativa molto più sana!
- Ogni giorno consuma almeno cinque porzioni di frutta e verdura, possibilmente fresche di stagione, o congelate, o essiccate, o conservate in modo adeguato.
- L'alcol va assunto solo a piccole dosi compatibilmente con le linee guida raccomandate.
- Prepara a casa tua, in modo sano, i pasti che tu e la tua famiglia consumerete a scuola o sul posto di lavoro.

Conosci i tuoi livelli di glucosio

Elevati livelli di glucosio nel sangue possono indicare la presenza di diabete.
Nei diabetici, le malattie cardiovascolari rappresentano il 60% di tutte le cause di morte. Se non diagnosticato e trattato, il diabete può seriamente aumentare il rischio di malattie cardiache e ictus.

muovi il tuo cuore

L'attività fisica ti aiuta a ridurre il rischio di malattie cardio-cerebro-vascolari e ti fa sentire in forma

- Cerca di fare almeno 30 minuti di esercizio fisico di intensità moderata cinque volte alla settimana.
- Giocare, camminare, fare i lavori di casa, ballare: tutte queste attività sono utilissime!
- Mantieniti attivo ogni giorno: fai le scale a piedi, cammina o vai in bicicletta anziché in auto.
- Fai attività fisica con i tuoi amici o famigliari: sarai più motivato e ti divertirai di più!
- Prima di iniziare una nuova attività fisica non dimenticare di chiedere consiglio al tuo medico di fiducia.
- Per controllare i tuoi progressi scarica una app o usa un contapassi.

Conosci la tua pressione del sangue

L'aumento della pressione del sangue è uno dei principali fattori di rischio per le MCV, comunemente note come il "killer silenzioso" perché, nella stragrande maggioranza dei casi, sono asintomatiche, non sono precedute da segni premonitori e le persone non sanno di soffrirne.

ama il tuo cuore

Smettere di fumare è la prima cosa da fare se vuoi migliorare la salute del tuo cuore

- Dopo 2 anni senza fumare, il rischio di malattie coronariche si riduce sensibilmente.
- Dopo 15 anni il rischio di MCV ritorna ad essere uguale a quello corso dai non fumatori.
- Anche l'esposizione dei non fumatori al fumo (fumo passivo) è un pericolo per la salute.
- Smettendo di fumare non solo migliori la tua salute ma anche quella dei tuoi famigliari e di coloro che vivono vicino a te.
- Se proprio non riesci a smettere di fumare chiedi aiuto rivolgendoti agli esperti del settore.
- Chiedi anche al tuo datore di lavoro se sono attivi servizi per aiutarti a smettere di fumare.

Conosci i valori del tuo colesterolo e il tuo indice di massa corporea (BMI)

Alti valori di colesterolo sono la causa di circa 4 milioni di decessi all'anno. Chiedi al tuo medico di misurare il tuo colesterolo, compreso quello LDL, il tuo peso e l'indice di massa corporea (BMI). Il tuo medico potrà darti consigli sul tuo rischio cardiovascolare e ti aiuterà a prevenire o affrontare le MCV così da consentirti di imparare a proteggere la salute del tuo cuore..

share the power

World Heart Day
AT THE HEART OF HEALTH

www.aicr.eu
www.worldheartday.org
worldheartday
@worldheartfed

Con il patrocinio di:

CONSIGLIO REGIONALE DEL PIEMONTE
CITTA' DI TORINO
ASL CITTÀ DI TORINO
Azienda Ospedaliera Ordine Mauriziano di Torino
A.S.L. TO3 Azienda Sanitaria Locale di Collegno e Pinerolo

Piccoli cambiamenti possono fare una grande differenza: dai energia alla tua vita.

Nella Giornata Mondiale del Cuore, nutri il tuo cuore e ispira milioni di persone a seguire il tuo esempio.

È molto importante prendersene cura per non correre il rischio di ammalarsi di patologie cardiovascolari (MCV) in costante aumento nel mondo.

La maggior parte delle MCV può essere tuttavia prevenuta con piccoli cambiamenti quotidiani: mangiare sano, bere molta acqua, fare più movimento e smettere di fumare. La Giornata Mondiale del Cuore può fare la differenza per te e i tuoi cari aiutandovi ad intraprendere un corretto percorso per mantenere un cuore sano e "ricaricato".

Nutri bene il tuo cuore. Fallo muovere. Amalo.

con il sostegno incondizionato di:

Exica Forti di Natura · Yakult · Pepino Torino 1884 · Biotechware · Centro Europeo di Formazione – Per il tuo futuro professionale di successo · Nazionale Italiana Cantanti · DAN · ZOLL · Iredeem just in time · Philips Distributore ufficiale

in collaborazione con:

maro · Strikeagency · Laeffe building your communication

Sii consapevole dei fattori di rischio
Prenditi cura del tuo cuore, scopri il tuo rischio cardiovascolare, rivolgiti al tuo medico per fare pochi e semplici controlli. **Ricorda, conoscere è potere.**

Partecipa anche tu...

Il 29 Settembre, in tutto il mondo, verrà organizzata la Giornata Mondiale del Cuore 2017!

La World Heart Federation (WHF) è l'organizzazione che combatte a livello globale le anomalie, le malattie cardiovascolari e l'ictus attraverso una comunità di oltre 200 organizzazioni in più di 100 paesi.

L'Associazione Italiana Cuore e Rianimazione "Lorenzo Greco" ONLUS, membro della WHF dal settembre 2016, opera senza finalità di lucro, attraverso studi e approfondimenti scientifici nel settore cardiovascolare e respiratorio; svolge attività di promozione, sostegno con iniziative rivolte ad informare, educare e sensibilizzare l'opinione pubblica, il mondo della scuola sull'importanza della prevenzione delle malattie cardiovascolari e connesse alle funzioni respiratorie. Si occupa altresì di diffondere la cultura della defibrillazione precoce, evidenziando la necessità dell'intervento in caso di emergenza da parte della popolazione con i gesti salva vita. Dal 2016 AICR ha avviato, inoltre, il progetto "Giovani Cuori", con il sostegno della Fondazione La Stampa Specchio dei Tempi, effettuando ben 6000 ECG nelle scuole di Torino e provincia.

Associazione Italiana Cuore e Rianimazione "Lorenzo Greco" O.n.l.u.s. AICR
www.aicr.eu

Tel. +39 346 063 57 82 - 351 063 48 67
email: segreteria@aicr.eu - www.aicr.eu
www.worldheartday.org
worldheartday @worldheartfed

World Heart Day
AT THE HEART OF HEALTH

share the power

29 Settembre 2017

Giornata Mondiale del Cuore

Ispira milioni di persone ad avere un cuore sano: condividi il tuo impegno!

#aicrworldheartday
#worldheartday

Associazione Italiana Cuore e Rianimazione "Lorenzo Greco" O.n.l.u.s. AICR
www.aicr.eu

National Member of:
WORLD HEART FEDERATION®