



# Un poster per sensibilizzare sulle malattie cardiovascolari

**Giornata Mondiale per il Cuore 2016**  
Giovedì 29 Settembre

**RIPRENDI IN MANO LA TUA VITA**  
Il tuo cuore dà la forza a tutto lo stesso. Ti fa amare, fidere e vivere la tua vita pienamente, per questo è così importante. Se lo trascuri fumando, mangiando cibi iperalimentari, stressandoti con la pressione alta, aumenti il tuo rischio cardiovascolare e il rischio di infarto e dell'ictus. Le malattie cardiovascolari sono la prima causa di morte nei paesi sviluppati ed ogni anno uccidono nel mondo ben 17,6 milioni di vittime che, se non contiamo ai ripari, saranno ben 23 milioni nel 2030. (Fonte: World Heart Federation)

**LA BUONA NOTIZIA È CHE QUESTE MALATTIE SI POSSONO PREVENIRE....**

**ACCEDETI IL TUO CUORE**  
MANGIA E FUMI BASTO QUESTO CAVALLINO. IL TUO CUORE LA MINVA CAVALLINO PER UNO DEI SEGUENTI:

- Limita l'uso di cibi ricchi in grassi saturi, spesso sono ricchi in colesterolo e in grassi trans.
- Evita le bevande zuccherate ed i succhi di frutta, scegli invece l'acqua.
- Mantieni un'attività fisica di un'ora tre volte a settimana.
- Mangia porzioni di frutta e verdura di almeno 400g come per tutti i paesi, e bevande alcoliche.
- Mantieni il consumo di alcool, in particolare di vino, a un livello per un uomo di 2 e per una donna 1 bicchiere al giorno, un'altra volta.

**ALLENATI IL TUO CUORE**  
SARÀ ATTIVITÀ FISICA E FARÀ UNO MESSAGGIO E INDICAZIONE DI RICERCA CARDIOVASCOLARE.

- Il fumo è nocivo per il tuo cuore e per il tuo sistema circolatorio. Evita di fumare.
- Evita di bere alcolici tutti i giorni e di bere di più.
- Evita di bere alcolici con tutti i tuoi familiari e con gli amici, evita di bere.
- Evita di bere alcolici con tutti i tuoi familiari e con gli amici, evita di bere.
- Non fumare e non bere alcolici.
- Non fumare e non bere alcolici.

**NON FUMARE IL TUO CUORE**  
Il tuo cuore è il tuo cuore e il tuo cuore è il tuo cuore. Il tuo cuore è il tuo cuore e il tuo cuore è il tuo cuore. Il tuo cuore è il tuo cuore e il tuo cuore è il tuo cuore.

**NON FUMARE IL TUO CUORE**  
Il tuo cuore è il tuo cuore e il tuo cuore è il tuo cuore. Il tuo cuore è il tuo cuore e il tuo cuore è il tuo cuore. Il tuo cuore è il tuo cuore e il tuo cuore è il tuo cuore.

**NON FUMARE IL TUO CUORE**  
Il tuo cuore è il tuo cuore e il tuo cuore è il tuo cuore. Il tuo cuore è il tuo cuore e il tuo cuore è il tuo cuore. Il tuo cuore è il tuo cuore e il tuo cuore è il tuo cuore.

In collaborazione con:  
Sampieroli

**BAC** BANCA AGRICOLA COMMERCIALE

La Giornata mondiale del Cuore è una campagna mondiale che si tiene dal 2000 con lo scopo di aumentare la consapevolezza riguardo alla salute in ambito cardiologico e la

prevenzione delle patologie cardio-cerebro-vascolari. La segreteria di Stato per la Sanità ha patrocinato la campagna di sensibilizzazione promossa dell'Associazione Cuore

Vita, proprio per sottolineare l'importanza della prevenzione delle malattie cardiovascolari. Per l'occasione l'Associazione Cuore Vita ha creato un poster, in collaborazione con la Banca Agricola Commerciale che sarà affisso nelle strutture sanitarie dell'Ospedale di Stato, i Centri Salute, le Scuole di ogni ordine e grado e nei Centri Commerciali. Il poster descrive l'importanza della prevenzione delle malattie cardiovascolari e offre consigli per diminuire i fattori di rischio modificabili con corretti stili di vita e suggerisce di rivolgersi al proprio medico per controllarli. La celebrazione del 29 settembre sia dunque di stimolo a "Riprendere in mano la propria vita", slogan per l'anno 2016/2017. Le malattie cardiovascolari sono ancora fra le prime cause di morte

nei paesi sviluppati: oltre 17 milioni di morti ogni anno e rischiano di salire a 23 milioni nel 2030 se non si corre ai ripari. Il segretario di Stato Francesco Mussoni, che ha sempre sottolineato l'importanza della prevenzione, partecipando, patrocinando e organizzando eventi informativi per una prevenzione a 360°, ha dichiarato in una nota che "è stato un onore poter collaborare e sostenere le Associazioni e i cittadini che, con grande competenza, professionalità, entusiasmo e amore, hanno organizzato o promosso eventi legati al benessere della popolazione. Traguardi importanti che si possono raggiungere solo con la stretta collaborazione tra le Istituzioni e la popolazione che mi auguro possa continuare anche in futuro".