



---

# BELLI DI DENTRO

*Stili di vita e stili alimentari per mantenere  
giovani cuore e cervello*

*Drssa Grazia Foti*





# MALATTIE CARDIOVASCOLARI



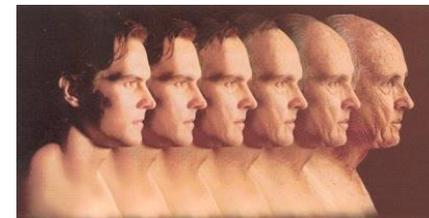
- ✓ Più importante causa di morte nel mondo, (17.3 milioni di morti ogni anno)
- ✓ Dati ISTAT: 1 italiano su 4 è affetto da malattie cardiache
- ✓ Principale causa di disabilità fra gli anziani

Frequenza di nuovi eventi coronarici nella fascia di età 35-69 anni:

-5,7/1000/anno ♂

-1,7/1000/anno ♀

*L'invecchiamento della popolazione e l'aumentata sopravvivenza dopo eventi cardiaci acuti ne giustificano l'aumento di prevalenza negli ultimi anni e l'ulteriore incremento previsto nei prossimi decenni*





## OBIETTIVI

---



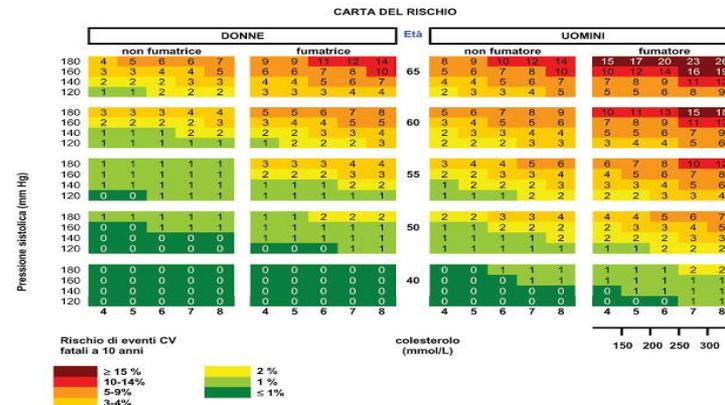
- **Prevenzione delle malattie cardiovascolari** attraverso la sensibilizzazione della popolazione sui fattori di rischio;
- Migliorare la qualità dell'assistenza nella fase acuta di malattia
- **Favorire la stabilità clinica** dei pazienti attraverso l'ottimizzazione dell'intervento terapeutico e riabilitativo;
- Garantire la **continuità assistenziale**, ridurre le ospedalizzazioni e migliorare la qualità della vita del paziente con scompenso cronico, anche attraverso l'implementazione dell'assistenza territoriale ambulatoriale, domiciliare e residenziale, con il coinvolgimento delle Associazioni dei pazienti



# Prevenzione



- Diffondere l' utilizzo della carta del rischio
- Prevenire l' obesità (particolare attenzione all' età pediatrica)
- Prevenire le complicanze del DM
- Attivare interventi di prevenzione degli eventi acuti
- Favorire nel post acuto realizzazione di interventi di riabilitazione appropriati
- Coinvolgere i MMG nei percorsi diagnostico-terapeutici

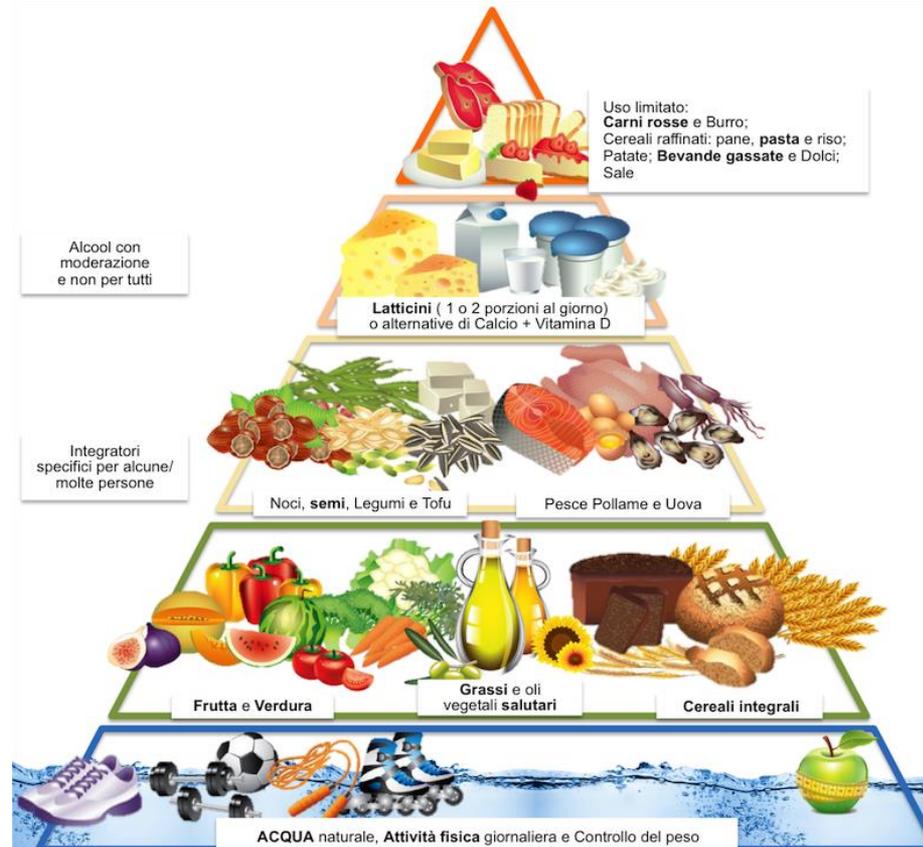




# Prevenzione



- Promuovere l'informazione e la comunicazione sull'importanza dell'adozione di stili di vita sani rivolti alla popolazione generale, con particolare attenzione al mondo scolastico e ai soggetti ad alto rischio cardiovascolare





- Promuovere iniziative per implementare una attività fisica controllata





- L'inattività fisica è al quarto posto tra le principali cause di morte dovute a malattie croniche, quali disturbi cardiaci, ictus, diabete e cancro, contribuendo ad oltre 3 milioni di morti evitabili all'anno a livello mondiale.
- Nonostante le numerose evidenze scientifiche suggeriscano la necessità di mantenere uno stile di vita il più possibile attivo, continuano a diminuire le opportunità per svolgere attività fisica e, nel contempo, aumenta la prevalenza di stili di vita sedentari con gravi conseguenze per la salute e con ricadute a livello sociale e economico





# L'ATTIVITÀ FISICA FA BENE ALLE PERSONE DI OGNI ETÀ

---

## BAMBINI

- contribuisce ad un sano sviluppo dell'apparato osteoarticolare e muscolare e delle capacità motorie
- contribuisce al benessere psichico e sociale
- contribuisce a controllare il peso corporeo
- ha effetti benefici sull'apparato cardiovascolare e sulla funzionalità respiratoria
- facilita l'adozione di abitudini alimentari corrette
- gli adolescenti che praticano sport e attività fisica hanno meno probabilità di fumare e prestazioni scolastiche migliori
- i giochi di squadra promuovono l'integrazione sociale e facilitano lo sviluppo delle abilità sociali





# L'ATTIVITÀ FISICA FA BENE ALLE PERSONE DI OGNI ETÀ

---

## ANZIANI

UNA REGOLARE E ADEGUATA ATTIVITÀ FISICA:

- contribuisce a ridurre il rischio di cadute e a mantenere condizioni di vita autosufficienti, migliorando l'agilità, l'equilibrio e la coordinazione
- ritarda l'invecchiamento e previene l'osteoporosi, la disabilità, la depressione e la riduzione delle facoltà mentali
- è consigliata in molte malattie croniche (artrosi, malattie cardiovascolari, aumento del colesterolo, depressione, sovrappeso e obesità)





# L'ATTIVITÀ FISICA FA BENE ALLE PERSONE DI OGNI ETÀ

---

## ANZIANI

### CONSIGLI

- iniziare in modo graduale
- prediligere un'attività motoria che non solleciti in maniera eccessiva l'apparato muscolo scheletrico e che non sottoponga a stress eccessivo l'organismo
- consultare sempre il proprio medico curante per scegliere l'attività adeguata uno stile di vita attivo ha effetti positivi sullo stato di salute e sulla qualità della vita

*L'attività fisica può essere di tipo sportivo oppure connessa con le attività quotidiane (giardinaggio, fare la spesa, portare a spasso il cane, camminare) La camminata veloce, il nuoto, il ballo e la bicicletta sono esempi di attività sportive che possono essere praticate da tutti*



# L'ATTIVITÀ FISICA FA BENE ALLE PERSONE DI OGNI ETÀ

---

## ADULTI

Dovrebbero fare attività fisica moderata, ad esempio camminare almeno per un'ora al giorno, anche frazionata durante la giornata. Almeno due volte la settimana dovrebbero praticare attività o sport che aumentano la resistenza, la potenza muscolare e la flessibilità delle articolazioni

### UNA «RICETTA» PER TUTTI

- Andare a piedi o in bicicletta al lavoro o all'Università
- Sfruttare ogni opportunità, anche la più semplice, per essere attivi (usare le scale, fare lavori manuali)
- Stabilire 2-3 appuntamenti fissi di sport o attività fisica alla settimana (ginnastica, palestra)
- Approfittare del fine settimana per camminare, andare in bici, piscina, altre attività sportive



# L'ATTIVITÀ FISICA FA BENE ALLE PERSONE DI OGNI ETÀ

---



**LUOGO DI LAVORO:** influenza direttamente il benessere fisico, mentale, economico e sociale dei lavoratori e, a sua volta, la salute delle loro famiglie, delle comunità e della società.

Offrire un ambiente ideale e sostenere la promozione della salute dei lavoratori ha notevoli vantaggi, perché contribuisce alla riduzione della diffusione di malattie croniche legate a stili di vita scorretti e a contesti ambientali che non facilitano scelte salutari..





Argomenti delle lezioni

- Elementi di anatomia: i
- Primo passo per vivere
- i fattori di rischio



igio TAC coronarogr

# La voce del cuore

TRIMESTRALE DI INFORMAZIONE  
SCIENTIFICA, ATTUALITÀ E PREVENZIONE

Anno 20 N°2 Giugno 2015



**EDITORIALE**  
cuore di mamma

**INNOVAZIONE E RICERCA**  
La riparazione biologica del cuore

**PREVENZIONE**  
La classifica dei rischi per il cuore secondo Lancet

**IN FAMIGLIA**  
Milano expo 2015: nutrire il pianeta

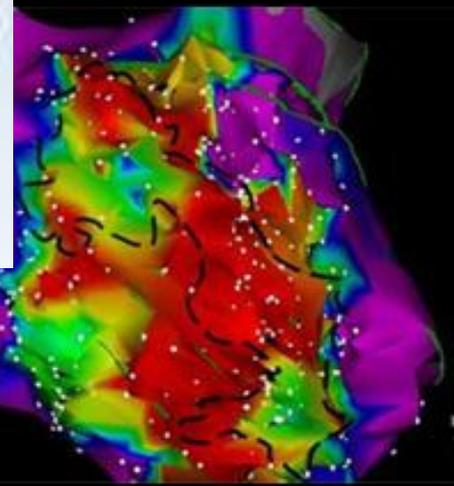
"UN PICCOLO  
GRANDE CUORE  
MONDO"



...sport, alimentazione  
...ezza dei fattori di rischio:  
...causa dell'**aterosclerosi**  
...tanze sintetiche  
...gie legate al cuore



Dipartimento Cardiologico  
A. De Gasperis





*Grazie per l'attenzione*