

# Riguardiamoci il cuore

## Nuova edizione della due giorni di prevenzione cardiovascolare

Tutti conoscono il vecchio detto "prevenire è meglio che curare", ma, nonostante i suoi indubbi vantaggi, la prevenzione cardiovascolare non è tenuta nella dovuta considerazione dalla maggior parte delle persone.

Più del 40% della totalità dei decessi è dovuto a malattie cardiovascolari che costituiscono la causa principale di morte ed invalidità e gravano considerevolmente sulla spesa sanitaria.

Nel solo 2008, l'area fiorentina ha contato oltre 1500 casi di infarto.

I progressi nel campo della diagnosi e della terapia sono stati enormi e presumibilmente continueranno ad aumentare nel prossimo futuro. Nonostante questo, a causa dell'invecchiamento della popolazione e per la diffusione di scorretti stili di vita, **i nuovi casi di malattia aumentano costantemente.**

La principale malattia dell'apparato cardiovascolare è l'**aterosclerosi**, ovvero la formazione di depositi di colesterolo che rendono più spesso la parete dei vasi sanguigni e più difficoltoso il passaggio di sangue verso cuore e cervello, con un conseguente elevato rischio di angina, infarto ed ictus, quando il flusso di sangue non è più sufficiente.

L'aterosclerosi si sviluppa lentamente nel corso della vita e, quando compaiono i primi segni, la malattia è già in fase avanzata. È fondamentale quindi prevenirla lo sviluppo e la diffusione quando le persone sono ancora sane.

**Oggi si sa con sicurezza che, controllando i fattori di rischio, si può prevenire (e quindi evitare) più del 50% dei casi di tali malattie.**

Fra i fattori di rischio i più "controllabili", in termini di riduzione o, addirittura, rimozione sono: diabete mellito, ipertensione arteriosa, ipercolesterolemia, fumo, sovrappeso, sedentarietà.

Di fondamentale importanza, per ridurre al minimo l'impatto della malattia aterosclerotica sulla propria salute, è la precocità dell'azione preventiva.

Innanzitutto recati all'**accoglienza**, dove gli infermieri compileranno la scheda che ti accompagnerà nel percorso e dove saranno annotati i dati utili a ricavare il tuo rischio cardiovascolare.

La seconda tappa è la zona area **cinema e salute**: la visione di immagini tratte da film di successo fornirà lo spunto per discutere con gli specialisti di cosa è importante fare per evitare le malattie del cuore e cervello.

La terza fermata è presso il **laboratorio analisi**, dove ti sarà prelevato dal dito un campione di sangue per stabilire i valori di glicemia, colesterolo e creatinina.

Nello spazio successivo, potrai controllare la **pressione** dove esperti ti forniranno consigli utili su come tenerla nei limiti.

**I medici diabetologi** ti indicheranno il modo migliore per prevenire il diabete; **I medici nefrologi** valuteranno la funzionalità dei tuoi reni e ti parleranno delle malattie renali e del loro effetto sul cuore.

Vi è inoltre uno spazio in cui puoi trovare consigli utili per tua salute, parlando con professionisti che si occupano di stili di vita. Questo spazio comprende diverse aree dedicate a:

- la medicina sportiva dove potrai sottoporli ad accertamenti per l'attività fisica;

**e domenica 27 marzo, dalle h 8.30 alle h 18.00, presso l'Istituto degli Innocenti in piazza Santissima Annunziata a Firenze.**

Obiettivi principali dell'evento sono:

- sensibilizzare la popolazione sul rischio di malattie cardiovascolari;
- promuovere la cultura della prevenzione e l'adozione di un corretto stile di vita.
- effettuare diagnosi precoci per individuare i casi ad alto rischio di infarto o ictus.

Negli splendidi locali saranno collocati alcuni stand presso i quali **i cittadini potranno sottoporsi gratuitamente ad esami per calcolare il rischio di contrarre malattie cardiovascolari nei successivi dieci anni** e per eventuali, se necessari, ulteriori approfondimenti da farsi in loco oppure in ospedale, con il consenso del medico di famiglia.

**L'invito è per tutti:**

per i **giovani** per sensibilizzarli verso abitudini alimentari sane, una adeguata attività fisica e per astensione dal fumo;

per gli **adulti**, ed in particolare per le donne che dopo la menopausa sono più esposte alle malattie cardiocircolatorie;

per gli **anziani**, perché non è mai troppo tardi per cominciare a vivere bene. Il cittadino troverà l'aiuto ed il consiglio di medici specialisti ospedalieri, infermieri ed altre figure che operano per la tutela della salute.

Alla manifestazione collaborano l'Istituto degli Innocenti, la ASP Firenze Montedomini, Associazioni di Volontariato, categorie commerciali ed imprese, nella convinzione che il benessere del cittadino si realizza anche migliorando l'ambiente e le condizioni di vita e di lavoro.

Il programma di prevenzione cardiovascolare aspira a:

- portare l'ospedale fuori dalle sue mura per ricercare un'intesa sempre più stretta con la medicina del territorio e con gli altri soggetti coinvolti, a vario titolo, nella tutela della salute;
- dare alle persone sempre maggior consapevolezza e strumenti per la difesa del proprio benessere.

**26 e 27 marzo 2011 • Istituto degli Innocenti**

## Controllo gratuito della tua salute cardiovascolare

Non perdere questa occasione!

**Nei due giorni della manifestazione potrai sottoporli gratuitamente ad accertamenti per definire la probabilità di ammalarti nei prossimi dieci anni.**

Innanzitutto recati all'**accoglienza**, dove gli infermieri compileranno la scheda che ti accompagnerà nel percorso e dove saranno annotati i dati utili a ricavare il tuo rischio cardiovascolare.

La seconda tappa è la zona area **cinema e salute**: la visione di immagini tratte da film di successo fornirà lo spunto per discutere con gli specialisti di cosa è importante fare per evitare le malattie del cuore e cervello.

La terza fermata è presso il **laboratorio analisi**, dove ti sarà prelevato dal dito un campione di sangue per stabilire i valori di glicemia, colesterolo e creatinina.

Nello spazio successivo, potrai controllare la **pressione** dove esperti ti forniranno consigli utili su come tenerla nei limiti.

**I medici diabetologi** ti indicheranno il modo migliore per prevenire il diabete; **I medici nefrologi** valuteranno la funzionalità dei tuoi reni e ti parleranno delle malattie renali e del loro effetto sul cuore.

Vi è inoltre uno spazio in cui puoi trovare consigli utili per tua salute, parlando con professionisti che si occupano di stili di vita. Questo spazio comprende diverse aree dedicate a:

- la promozione del benessere attraverso l'attività fisica nel territorio fiorentino;

- l'attività fisica adattata (AFA);
- l'alimentazione;
- centri antifumo;
- alle manovre di rianimazione cardiovascolare formatori daranno dimostrazione, a chiunque ne faccia richiesta, di come si eseguono le prime manovre di rianimazione e di cosa fare, in attesa dell'arrivo del 118, nel caso si debba soccorrere una persona colpita da malore;
- AssoCuore.

In tutto il percorso, dove sarai accompagnato dai volontari delle Associazioni di Volontariato che partecipano alla manifestazione, raccoglierai le informazioni necessarie per il calcolo del rischio cardiovascolare globale. Le persone ad alto rischio verranno sottoposte ad ecocardiogramma oppure saranno richiamate in ospedale.

Ti potrai informare su quali sono i sintomi ed i segnali utili a riconoscere un infarto o ictus.

**Angiologi e chirurghi vascolari** ti informeranno sulla prevenzione delle malattie vascolari e sottoporranno ad ecografia vascolare coloro che ne avranno necessità.

**Medici internisti** ti parleranno dell'ipertensione arteriosa e della sua conseguenza più temuta, l'ictus cerebrale.

### VISITA GUIDATA AL MUSEO

**L'Istituto degli Innocenti e la Società della Salute offrono, a coloro che effettuano il percorso, un biglietto omaggio per una visita guidata al Museo della durata di circa 20 minuti. I posti sono limitati. Le prenotazioni al momento del suo ingresso. Orario visite: 10.00 – 10.30 – 11.00 – 15.00 – 15.30 – 16.00**

### PASSEGGIATA NEL VERDE DI FIRENZE

**AssoCuore organizza una passeggiata gratuita "Da Boboli a Villa Bardini" con visite guidate ai giardini e alla mostra per sabato 26 marzo con partenza alle ore 9.30 in P.zza SS Annunziata, Istituto degli Innocenti. Prenotazioni AssoCuore tel. 345-6028773, 360-230148.**




due giorni dedicati  
alla prevenzione  
delle malattie  
cardiovascolari

26 e 27 marzo  
2011  
orario 8,30 - 18,00  
(ultimo accesso ore 17,30)

Istituto  
degli Innocenti  
piazza SS Annunziata  
Firenze

### COME PARTECIPARE ALLA MANIFESTAZIONE

Chi è interessato a conoscere il proprio livello di rischio cardiovascolare ed a migliorare il proprio stato di salute potrà effettuare gratuitamente le analisi del sangue e le visite specialistiche consigliate prenotando nei giorni feriali al numero verde  **800801616** dal 14 marzo al 24 marzo, dalle ore 9.00 alle ore 12.00 e dalle ore 15.00 alle ore 19.00.

Sono previsti fino ad un max di 500 ingressi giornalieri.

Le entrate avverranno dalle ore 8.30 alle 17.30 ogni 30 minuti **ESCLUSIVAMENTE SU PRENOTAZIONE**