

## Malattie cardiovascolari: come prevenirle?

17 milioni di morti ogni anno, 2 milioni dei quali nei Paesi Europei, molti sono giovani e donne. Sono i numeri della malattie [cardiovascolari](#), sulle quali si concentrerà l'attenzione dei media e delle istituzioni il prossimo **29 settembre**, in occasione della **Giornata Mondiale del Cuore**, dedicata quest'anno alle **donne** e ai **bambini**.

A dispetto di quanto comunemente si crede, infatti, le **malattie cardiovascolari** non sono ad esclusivo appannaggio degli uomini, ma interessano un numero sempre maggiore di **donne** (sono la causa di una morte femminile su tre) e anche di **adolescenti**. Ed è importante **sensibilizzare le nuove generazioni** sull'importanza della prevenzione perché mettere in atto **comportamenti salutari** per il [cuore](#) significa ridurre le 50% le malattie cardiovascolari e le morti ad esse correlate.

La maggior parte delle malattie cardiovascolari, infatti, non si presenta all'improvviso, ma si sviluppa per fattori di rischio – come la sedentarietà, l'[obesità](#), il fumo, l'abuso di [alcol](#), la cattiva alimentazione – e quindi è molto importante crescere adolescenti consapevoli e informati.

Ecco quali sono le mosse giuste per proteggere la salute [cardiovascolare](#):

- **Mantenersi attivi:** bastano trenta minuti di movimento al giorno cinque giorni alla settimana per ridurre il rischio cardiovascolare. Non è necessario andare in palestra, ma è sufficiente **tenersi attivi**, facendo giardinaggio, una passeggiata o semplicemente facendo le pulizie domestiche;
- **Seguire una dieta sana:** limitare il sale, cucinare frutta e verdura colorata e coinvolgere i **bambini nella spesa** e nella preparazione dei piatti, **ridurre le porzioni**. Non è necessario privarsi dei propri cibi preferiti, è sufficiente limitare l'assunzione di cibi troppo grassi e poco salutari
- **Non fumare:** educare i bambini a non fumare, non esporli al **fumo passivo** e smettere il prima possibile, chiedendo aiuto a uno specialista se non si riesce nell'obiettivo. Ricordando che dopo 15 anni dall'ultima sigaretta il rischio di infarto si equipara a quello di una persona che non ha mai fumato.