

STARBENE IL 27 SETTEMBRE È LA GIORNATA MONDIALE DEDICATA ALLA SALUTE CARDIOVASCOLARE. TANTE LE INIZIATIVE IN PROGRAMMA SU TUTTO IL TERRITORIO NAZIONALE

I CONSIGLI PER IMPARARE A LAVORARE CON IL CUORE

Alcune professioni sono più rischio di ipertensione e colesterolo alto



Giornata mondiale

La "Giornata Mondiale per il cuore" è organizzata ogni anno dalla World Heart Federation in oltre cento Paesi. In Italia l'associazione si avvale della collaborazione della Fondazione Italiana Per il cuore. Per l'occasione ci saranno diverse strutture cardiologiche aperte al pubblico, dislocate in tutta Italia, a cui i cittadini potranno rivolgersi per avere informazioni oppure sottoporsi a consulenze cardiologiche gratuite. Sarà disponibile anche un opuscolo di facile lettura realizzato dalla Fondazione con preziose informazioni di carattere scientifico. Per informazioni: Fondazione Italiana Per il Cuore, tel. 02.29005297, info@fondazionecuore.it, www.fondazionecuore.it

di SARA ZIMBALDI
Prendersi cura del proprio cuore significa prestare attenzione a diversi aspetti della nostra vita. Stress, fumo, alimentazione scorretta, sedentarietà, inquinamento, diabete, obesità e colesterolo sono tra i principali fattori che mettono a rischio il benessere cardiovascolare. Prevenire è fondamentale e bisogna farlo "24 ore su 24, sette giorni su sette", concetto che verrà ribadito il 27 settembre in occasione della Giornata Mondiale del Cuore 2009. Il tema di quest'anno è "Il benessere sul posto di lavoro".

TROPPO LAVORO FA MALE

«Ci sono tipi di professioni che sono più a rischio di colesterolo alto o ipertensione», ci spiega il dottor Paolo Werba, responsabile dell'Ambu-

Uffici rumorosi e mal ventilati generano molto stress

latorio prevenzione arteriosclerosi del Centro cardiologico Monzino di Milano. «Pompieri, forze dell'ordine e chi guida l'ambulanza, devono rispondere alle emergenze passando da una situazione di calma a una richiesta immediata di azione. E questo provoca sbalzi di pressione importanti. Inoltre ci sono dati che mostrano che chi fa turni notturni ha un aumento del rischio cardiovascolare». Un altro fattore di rischio è

rappresentato dal numero di ore di lavoro: «Se sono troppe aumenta il rischio di ipertensione, di colesterolo alto e di diabete e anche la progressione dell'arteriosclerosi», continua Werba. Inoltre «secondo gli ultimi dati raccolti, un elevato compenso economico è associato a un minor rischio cardiovascolare». Questo non toglie, però, che lavorare fa bene: «Il lavoro è salutare se lo si svolge correttamente»

GESTIONE DELLO STRESS

«La qualità dell'ambiente è importante: lo stress può nascere se si lavora in ambienti troppo rumorosi, come gli open space, oppure in ambienti mal ventilati, mal illuminati, scomodi. L'organizzazione del proprio tempo e la definizione delle priorità è uno degli aspetti fondamentali per mantenere serenità sul lavoro: le ripetute scadenze rischiano di provocare stress, soprattutto quando una perso-



na non riesce a organizzarsi. Inoltre, bisogna imparare a conoscere i propri limiti, per evitare stress e frustrazioni».

UN PO' DI MOTO

L'attività fisica è utile per ridurre lo stress. «Si può fare sport, oppure camminare, andare in bicicletta, ballare... l'importante è farlo in maniera sistematica. Almeno 30 minuti al giorno o 45 a giorni alterni. Perché i benefici si perdono rapidamente». Sul posto di lavoro? «Invece di mandare una mail a un collega, magari raggiungerlo se lavora su un altro piano o in un'altra stanza. Scendere qualche fermata prima con l'autobus per raggiungere il posto di lavoro. E sostituire la pausa sigaretta con una bella camminata. 

SALUTE NEWS

SE IL TUO PICCOLO NON CI SENTE

Anche i bambini possono avere problemi di udito. Nios Micro è un apparecchio acustico di piccolissime dimensioni che, oltre ad eliminare i fischi, permette di udire tutti quei suoni lievi e acuti che fanno parte dell'ambiente che li circonda. Disponibile in tredici colori, è acquistabile fino a dicembre 2009 a prezzi agevolati. Info: www.phanak.it



CAMOMILLA A EFFETTO LENITIVO

La camomilla è conosciuta fin dall'antichità per le sue proprietà lenitive, anti-irritanti, anti-infiammatorie e calmanti. Intima Roberts Camomilla deterge delicatamente, assicurando una protezione intima completa e naturale. Perfetto anche per le bambine, è in vendita a 2,99 euro.

