

## LA GIORNATA DEL CUORE 2009

## Speciali

La Giornata mondiale per il cuore 2009 si celebra in oltre 100 paesi del pianeta domenica 27 settembre.

La Giornata mondiale per il cuore 2009 si celebra in oltre 100 paesi del pianeta domenica 27 settembre. Quest'anno il tema è l'ambiente di lavoro, con lo slogan "Prenditi cura del tuo cuore. Sempre. In ogni luogo e in ogni momento". Stress, fumo, insoddisfazione e alimentazione sbagliata fra le cause dei problemi cardiaci. "Dobbiamo prenderci sempre cura del nostro cuore e l'accento quest'anno è stato messo sul luogo di lavoro - spiega ai microfoni di CNR Media il Prof. Andrea Peracino, vice Presidente della Fondazione italiana per il cuore - nel luogo del lavoro noi trascorriamo gran parte della nostra vita: 1.900 ore all'anno ufficiali, per 40 anni e durante questo tempo noi possiamo peggiorare le nostre condizioni di salute. Colpa dell'alimentazione disordinata e veloce, lo stress, lo star fermi davanti ad un computer per ore ed ore, Non dimentichiamo l'insoddisfazione sul lavoro, che da sola crea gravi problemi cardiaci". I rimedi possono essere offerti dalle aziende stesse: "Facendo dei corsi per aiutare i propri dipendenti a fumare, per esempio, o costruendo un luogo in cui fare un po' di movimento nelle pause. Perché è interesse primo del datore di lavoro che il proprio personale non si ammali e stia a casa". Sui caffè e le sigarette il professor Peracino è categorico: "Sigarette zero, caffè uno o due al giorno, dipende anche dalla sensibilità di ciascun soggetto. Sigarette, ripeto, zero ed evitare ambienti in cui si fuma".

Francesca Sassoli

