

Sommario Rassegna Stampa

Pagina	Testata	Data	Titolo	Pag.
Rubrica Centro Card. Monzino				
52/53	Corriere della Sera	23/09/2018	<i>CAPIRE IL CONTESTO CULTURALE AIUTA AD AIUTARE MEGLIO (L.Ripamonti)</i>	3
52/53	Corriere della Sera	23/09/2018	<i>UNA SETTIMANA DI INCONTRI, DIBATTITI E SCREENING</i>	4
52	Corriere della Sera	23/09/2018	<i>VERSO LA PREVENZIONE DI PRECISIONE (E.Tremoli)</i>	5
55	Corriere della Sera	23/09/2018	<i>COME CI POTRANNO AIUTARE I E TECNOLOGIE DIGITALI (R.Corcella)</i>	7
55	Corriere della Sera	23/09/2018	<i>CON IL DATA MINING E' STATO INDIVIDUATO UN SEGNALE DI INFARTO E ICTUS (R.co.)</i>	9
55	Corriere della Sera	23/09/2018	<i>MAGLIETTA HI-TECH CHE REGISTRA BATTITO E RESPIRO</i>	10
57	Corriere della Sera	23/09/2018	<i>NELLA DONNA I SINTOMI SONO PIU' AMBIGUI. E PER QUESTO SPESSO SOTTOVALUTATI (A.Sparvoli)</i>	11
35	La Stampa	25/09/2018	<i>CURARE IL CUORE PRIMA ANCORA CHE SI AMMALI (N.Pancierera)</i>	13
18	Italia Oggi	28/09/2018	<i>GIORNATA PER IL CUORE, MONZINO A MILANO</i>	15
2	Mi-Tomorrow	28/09/2018	<i>UNA GIORNATA PER IL CUORE</i>	16
19	La Gazzetta dello Sport	25/09/2018	<i>OGGI A MILANO SI PARLA DI CUORE E BENESSERE</i>	17
8	Corriere della Sera - Ed. Milano	20/09/2018	<i>PREVENZIONE: LA SETTIMANA DEL CUORE (S.Harari)</i>	18
40	La Gazzetta dello Sport	13/09/2018	<i>C'E' LA HEART WEEK COME PREVENIRE I PROBLEMI CARDIACI</i>	19
Rubrica Centro Card. Monzino - web				
	Rtl.it	29/09/2018	<i>GIORNATA MONDIALE DEL CUORE, FOCUS SUGLI STILI DI VITA</i>	20
	Ambulatoriprivati.it	28/09/2018	<i>LE DIECI REGOLE (ALCUNE DEDICATE ALLE SOLE DONNE) PER NON AVERE BRUTTE SORPRESE DAL CUORE</i>	21
	Ilsecoloxix.it	28/09/2018	<i>LE DIECI REGOLE (ALCUNE DEDICATE ALLE SOLE DONNE) PER NON AVERE BRUTTE SORPRESE DAL CUORE</i>	24
	Informadanza.com	28/09/2018	<i>IL CENTRO CARDIOLOGICO MONZINO PER LA SALUTE E IL BENESSERE DEGLI ALLIEVI DELLA SCUOLA DI BALLO DELL</i>	27
	Italiaoggi.it	28/09/2018	<i>GIORNATA PER IL CUORE, MONZINO A MILANO</i>	30
	Lastampa.it	28/09/2018	<i>LE DIECI REGOLE (ALCUNE DEDICATE ALLE SOLE DONNE) PER NON AVERE BRUTTE SORPRESE DAL CUORE</i>	31
	Ok-salute.it	26/09/2018	<i>DIABETE E MALATTIE CARDIOVASCOLARI: QUAL E' LA RELAZIONE?</i>	34
	Ilsecoloxix.it	25/09/2018	<i>OGNI CUORE E' UNICO</i>	35
	Lastampa.it	24/09/2018	<i>ALLA "MILANO HEART WEEK" CI SI PRENDE CURA DEL PROPRIO CUORE</i>	37
	Lastampa.it	24/09/2018	<i>ALLA MILANO HEART WEEK CI SI PRENDE CURA DEL PROPRIO CUORE</i>	40
	paginemediche.it	24/09/2018	<i>GIORNATA MONDIALE PER IL CUORE</i>	43
	Rossodisera.info	24/09/2018	<i>PER METTERE AL SICURO IL NOSTRO CUORE ARRIVA LA PREVENZIONE «SU MISURA»</i>	47
	Blog-News.it	22/09/2018	<i>CUORE: COSE' LA PREVENZIONE DI PRECISIONE?</i>	48
	Ok-salute.it	21/09/2018	<i>CUORE: COS'E' LA PREVENZIONE DI PRECISIONE?</i>	49
	Youmark.it	21/09/2018	<i>DAL 22 AL 29 SETTEMBRE SI PARLA DEL TUO CUORE ALLA MILANO HEART WEEK</i>	50
	paginemediche.it	17/09/2018	<i>MILANO HEART WEEK, LA SETTIMANA DEDICATA ALLA SALUTE DEL CUORE</i>	51
	Insalute.it	13/09/2018	<i>PREVENZIONE CARDIOVASCOLARE DI PRECISIONE, AL VIA MILANO HEART WEEK</i>	54
	Meteoweb.eu	12/09/2018	<i>SALUTE, A OGNI CUORE LA SUA PREVENZIONE: IL MONZINO LANCIA LA "MILANO HEART WEEK"</i>	57
	Quotidianosanita.it	12/09/2018	<i>MILANO. UNA SETTIMANA DEDICATA AL CUORE E ALLA PREVENZIONE "DI PRECISIONE"</i>	59
	Sportellocuore.it	12/09/2018	<i>MILANO CAPITALE DELLA PREVENZIONE CARDIOLOGICA DI PRECISIONE</i>	61

Sommario Rassegna Stampa

Pagina	Testata	Data	Titolo	Pag.
Rubrica	Centro Card. Monzino - web			
	TecnoMedicina.It	12/09/2018	<i>IL CENTRO CARDIOLOGICO MONZINO TIENE A BATTESIMO LA MILANO HEART WEEK</i>	63
	Zazoom.it	12/09/2018	<i>SALUTE A OGNI CUORE LA SUA PREVENZIONE IL MONZINO LANCIA LA MILANO HEART WEEK</i>	65
	Comune.Milano.it	11/09/2018	<i>DOMANI MAJORINO ALLA PRESENTAZIONE DELLA MILANO HEART WEEK</i>	66
	Cronacamilano.it	06/09/2018	<i>MILANO HEART WEEK 22 - 29 SETTEMBRE 2018, INCONTRI ED EVENTI PER CONOSCERE E PREVENIRE</i>	67
	Virgilio.it	06/09/2018	<i>MILANO HEART WEEK 22 29 SETTEMBRE 2018, INCONTRI ED EVENTI PER CONOSCERE E PREVENIRE</i>	68

Capire il contesto culturale aiuta ad aiutare meglio

Che cosa significa esattamente, nella pratica, prevenzione di precisione? «Significa da una parte adottare strategie preventive basate sul singolo individuo, considerando, tra altri aspetti, il suo ambiente familiare e sociale, lo stile di vita, il lavoro e la condizione economica, lo status psicologico e clinico, i parametri biochimici nonché il suo patrimonio genetico, ma anche mettere in atto un empowerment di precisione della persona che abbiamo davanti» spiega José Pablo Werba, Responsabile dell'Unità di Prevenzione Aterosclerosi del Centro **Monzino**, di Milano.

Che cos'è l'empowerment di precisione?

«Consiste nel cercare di capire le caratteristiche culturali e le convinzioni del paziente e tenere conto di punti di forza e di debolezza su cui puntare perché si prenda cura di sé in modo efficace»

Sa, di belle parole...

«Niente di più concreto invece, perché permette di calare nel reale, nell'attività clinica, le informazioni numeriche che ci vengono dalla ricerca: dire che esiste un 5 oppure un 25 per cento di rischio di un problema cardiovascolare nei prossimi 10 anni produce effetti diversi a seconda di chi ascolta. Ci sono persone che hanno, per esempio, un alto livello di fatalismo, a cui non cambia nulla sapere che possono incorrere in determinati pericoli per i quali si può invece giocare d'anticipo».

E possibile fare qualche esempio?

«Sono persone in grado di vanificare qualunque intervento anche perfettamente "preciso". Un caso tipico è quello di uomini spinti in ambulatorio dalla moglie e che si dicono certi di avere una strada già segnata. Sono convinti che non ci sia chance di influenzare o sfuggire a un destino superiore del proprio destino. In questo caso racconto loro la storiella dell'uomo

molto credente che ha subito un naufragio in mare e che, essendo un buon nuotatore, è convinto di potere raggiungere la riva da solo e rifiuta l'aiuto di due barche che si offrono di prenderlo a bordo. Poco prima dell'arrivo a terra però dei crampi lo colpiscono e annega. Una volta in paradiso protesta con il Padreterno da cui si è sentito tradito. Ma Lui gli risponde che in realtà, per aiutarlo gli aveva appena mandato due barche».

«Può far sorridere, ma anche questa è prevenzione di precisione, cioè saper interpretare pensieri e idee dei singoli malati. In questo caso aggiungo che almeno una delle due barche è la visita in corso, decida lui se salire a bordo o no».

Ci saranno anche casi opposti, di persone che si vogliono «curare troppo»

«Certo. Tipico è quello, per esempio, di donne con un modesto rialzo del colesterolo e nessun altro fattore di rischio, ma convinte di dover prendere per forza un farmaco. A loro spiego che il medicinale ridurrebbe di un terzo la probabilità di andare incontro a problemi cardiaci. Quindi, se il rischio fosse, per esempio del 45 per cento, potrebbe ridurlo del 15 per cento e ottenere quindi un beneficio sostanziale. Ma se, come nel loro caso, il rischio è, per esempio, del 3 per cento, significa al massimo portarlo al 2 per cento quindi non vale la pena assumere farmaci.

«Altro caso è quello di persone per cui sicuramente il farmaco è indicato ma che sono diffidenti, leggono tutti i potenziali effetti collaterali sul foglietto illustrativo e alla fine non seguono la terapia per paura. Un empowerment di precisione dovrebbe far loro capire che gli effetti segnalati sul bugiardino hanno probabilità diverse di accadere e che il medico che le ha indicato la terapia ha già pesato sia i rischi sia i benefici e ritenuto che nel suo caso prevalessero questi ultimi».

Luigi Ripamonti

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Nei panni dell'altro
Prevenire significa anche saper interpretare i bisogni psicologici del malato

Empowerment
Bisogna potenziare le risorse del paziente perché si prenda cura di sé in modo efficace

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Il calendario

Una settimana di incontri, dibattiti e screening



Sarà una settimana interamente dedicata a informare e sensibilizzare i cittadini - milanesi e non - sulla prevenzione cardiovascolare, quella che il Centro Cardiologico **Monzino** ha organizzato in occasione della Giornata Mondiale del Cuore, che si celebrerà il 29 settembre. La «Milano Heart Week» (www.milanoheartweek.it) offre un ciclo di manifestazioni indirizzate ai cittadini e ai pazienti, ad accesso libero e gratuito, con un obiettivo ambizioso: contribuire alla crescita di una nuova cultura della prevenzione cardiovascolare «su misura», per ogni persona e ogni famiglia. Si parte **martedì 25 settembre** con l'evento «**Fare attività fisica fa bene al cuore**»: i partecipanti potranno testare il proprio stato di forma (Technogym, ore 10-17,30; è preferibile prenotarsi chiamando lo 02 7628 0543 o sul sito di Milano Heart Week, e inoltre ascoltare gli esperti e interloquire con loro nell'incontro «Il tuo movimento, il tuo cuore» (ore 18.30, prenotarsi allo stesso numero di telefono o sul sito). Due gli appuntamenti in calendario **venerdì 28 settembre**: «**La tua prevenzione, il tuo cuore**», una giornata di screening gratuiti presso la Rinascente di Piazza Duomo, Milano (ore 10-19, per partecipare è necessario registrarsi sul sito di Milano Heart Week a partire dal 24 settembre). In occasione di «MEETmeTONIGHT - La Notte europea dei ricercatori 2018», al Museo della Scienza e della Tecnologia (ore 19.30, Sala Cavallerizze; Via San Vittore 21, Milano; è gradita la prenotazione, sul sito di Milano Heart Week) si terrà il dibattito «**Il cervello e il cuore si parlano? Ragioni del cuore, ragioni della mente**», un viaggio con i ricercatori del **Monzino** sui nuovi studi scientifici che ci aiutano comprendere i meccanismi alla base del legame tra la nostra mente e il nostro cuore, tra depressione e stress psicologico e malattie cardiovascolari. Un «trampolino» per la prevenzione di precisione. La settimana si concluderà, **sabato 29 settembre**, a Palazzo Clerici (ore 10-13; è gradita la prenotazione sul sito di Milano Heart Week) con la seconda edizione de «Il cuore delle donne», Con «**Monzino Women**» viaggio alla scoperta del cuore al femminile. Per una nuova cultura della prevenzione cardiologica di precisione, perché non è vero che il cuore della donna si protegge da solo.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

L'obiettivo della ricerca è mettere a punto strumenti e conoscenze per poter intervenire sui fattori di rischio cardiovascolari di ciascuno, in modo da ottenere il massimo dell'efficacia e ridurre al minimo i costi legati ai trattamenti, sia in termini economici sia di qualità della vita

Verso la prevenzione di precisione

L

prevenzione è l'arma più potente nelle nostre mani contro le malattie cardiovascolari e i risultati ottenuti nelle popolazioni che aderiscono alle raccomandazioni delle campagne informative - contro il fumo di sigaretta, per la riduzione dei livelli di colesterolo «cattivo» Ldl, o a favore dell'attività fisica regolare - danno ragione a tutti coloro che ogni giorno si impegnano con consapevolezza per eliminare dalla propria vita i fattori di rischio noti.

Tutto bene dunque per chi sceglie stili di vita sani? Non abbastanza.

Ogni giorno pazienti e familiari ci chiedono perché, a parità di età e stile di vita, qualcuno si ammala e qualcun altro no.

Vale insomma di più il caso o la prevenzione?

Nella risposta c'è una delle maggiori novità in ambito cardiovascolare, che potremo definire *prevenzione di precisione*.

Intendiamo con questo termine l'adozione di strategie preventive mirate alla singola

persona, sulla base dell'elaborazione delle sue caratteristiche specifiche: l'ambiente familiare e sociale, lo stile di vita, il lavoro e la condizione economica, lo status psicologico e clinico, oltre che i dati genetici e biologici

Oggi per decidere se consigliare a una persona d'intraprendere misure preventive che vanno al di là degli stili di vita salutari (che fanno bene a tutti) e quali debbano essere tali misure, il medico si basa sulla maggiore o minore probabilità statistica che quella persona ha di ammalarsi in base ad algoritmi di calcolo che considerano alcune caratteristiche individuali, come l'età, il sesso, la pressione arteriosa, l'abitudine al fumo, la presenza o meno di diabete, il livello di lipidi (grassi) nel sangue.

In pratica: se per esempio a un individuo viene riconosciuto un 25 per cento di rischio cardiovascolare (valore considerato elevato), ciò vuol dire che su 100 persone con una combinazione di fattori di rischio simili alle sue, 25 (ma non ineluttabilmente lui) saranno colpite da un «evento» cardiovascolare entro i prossimi 10 anni.

Dunque, sapere che il rischio individuale è pari al 25 per cento, è molto utile, ma non dice se sarà proprio quell'individuo a subire un infarto o un ictus.

D'altra parte, se il suo rischio è basso, non vuol dire

che sarà al riparo da eventi.

Per esempio, se il rischio è del 5 per cento, significa che 5 persone con una combinazione di fattori di rischio simili alle sue andranno incontro a un infarto o a un ictus nei prossimi 10 anni. E una di queste potrebbe benissimo essere lui.

Bisogna quindi personalizzare l'intensità degli interventi preventivi, migliorando la capacità di identificare i soggetti a massimo rischio di malattia rispetto a quelli meno suscettibili agli effetti dannosi dei fattori di rischio. Effetti che esistono comunque per tutti, vale la pena ricordarlo.

Gli studi più recenti hanno dimostrato che vi sono diverse caratteristiche, strettamente personali e dunque più specifiche (ambiente familiare e sociale, il progetto di vita, il lavoro e la condizione economica, lo status psicologico e clinico, i parametri biochimici nonché il patrimonio genetico, ecc), che potrebbero permettere di stabilire con maggior precisione se una persona subirà davvero un evento e se un determinato intervento preventivo sarà in grado di evitarlo.

Inoltre, la valutazione di alcuni distretti arteriosi con metodi non invasivi è di supporto per stimare la suscettibilità individuale ai fattori di rischio cardiovascolari, una caratteristica estremamente variabile tra le persone.

In futuro, dovremo essere

in grado di caratterizzare sempre più dettagliatamente i processi biologici nel singolo individuo, integrando con metodi innovativi che sono già a nostra disposizione i dati emersi dallo studio dei suoi specifici profili proteico, lipidico, metabolico, microbico, genetico ed epigenetico (*proteoma, lipidoma, metaboloma, microbioma, trascrittoma, epigenoma*).

Per raggiungere questo traguardo dovremo sviluppare strumenti e piattaforme per la raccolta e l'analisi di tutti i dati emersi dalla valutazione complessiva della singola persona, e realizzare studi specifici per validare le nuove strategie di prevenzione.

Ma mentre la scienza fa il suo corso, ognuno di noi può fare da subito qualcosa per sé.

Dobbiamo occuparci del nostro benessere globale e non solo della nostra salute in senso stretto, perché conosciamo ora molti più elementi che fanno bene al nostro cuore. Alcuni dipendono almeno in parte da noi, come il nostro equilibrio psicologico, altri no, come l'ambiente pulito.

Un motivo in più dunque per diventare cittadini impegnati nel «bene comune» e fare giusta pressione sulle autorità perché partecipino alla sfida della prevenzione di precisione.

Elena Tremoli
 Direttore scientifico
 Centro cardiologico **Monzino**,
 Milano

© RIPRODUZIONE RISERVATA

«Omiche»

In futuro dovremo essere in grado di caratterizzare sempre più dettagliatamente i processi biologici nel singolo individuo, integrando con metodi innovativi che sono già a nostra disposizione i dati emersi dallo studio dei suoi specifici profili proteico, lipidico, metabolico, microbico, genetico ed epigenetico (*proteoma, lipidoma, metaboloma, microbioma, trascrittoma, epigenoma*)

Dobbiamo occuparci del nostro benessere globale e non solo della nostra salute in senso stretto, perché conosciamo ora molti più elementi che fanno bene al nostro cuore



Azione
Rispetto al passato conosciamo molti più elementi decisivi per il nostro benessere e diversi dipendono, almeno in parte, da noi



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Come ci potranno aiutare le tecnologie digitali

Intelligenza artificiale, sensori indossabili, app e social generano una miniera di dati sulla salute di ciascuno. Da sfruttare (con molta cautela) per cure su misura

Produciamo dati in continuazione. Anzi, «siamo» dati, così come lo è il mondo che ci circonda. E la quantità di dati digitali disponibili cresce ad una velocità incredibile, raddoppiata ogni due anni. Nel 2013, aveva già raggiunto i 4.4 zettabyte (1 zettabyte è pari a 1 trilione di byte), tuttavia entro il 2020 l'universo digitale - i dati che creiamo e copiamo ogni anno - raggiungerà 44 zettabyte, ovvero 44 trilioni di gigabyte. Questa massa di dati ha un valore enorme nell'ambito medico in particolare perché permette - o meglio promette per ora - di raggiungere livelli di «sartorialità» nelle cure (senza contare i risparmi) inimmaginabili prima d'ora.

Al Centro cardiologico **Monzino** le tecnologie digitali che veicolano questi dati sono utilizzate da 25 anni. E da pochi mesi all'interno della Direzione scientifica è nato un gruppo di lavoro sulla Prevenzione digitale che ha il compito di elaborare progetti e studi per la prevenzione cardiovascolare di precisione che integrino gli strumenti e le tecnologie digitali di comunicazione e di relazione. L'obiettivo è raggiungere nuove categorie di persone «potenzialmente sane», o comunque non pazienti del **Monzino**, attraverso l'analisi di strumenti come i social media ad esempio. Ma al nuovo gruppo è demandato anche il compito di individuare criteri e metodi che consentano la validazione degli strumenti e delle tecnologie digitali, cioè di «certificarne» l'affidabilità che è uno dei principali ostacoli da superare sulla strada di una maggiore diffusione della sanità elettronica.

«Oggi tutte le nuove tecnologie, spesso coadiuvate da tecnologie digitali ci hanno permesso di entrare nell'epoca delle cosiddette "omiche" — spiega Damiano Baldassarre, responsabile dell'Unità per lo studio della morfologia e della funzione arteriosa del **Monzino** e coordinatore del gruppo —. Spesso si sente parlare di genomica, di trascrittomica, di proteomica, metabolomica e lipidomica».

«Invece si affronta molto meno quello che chiamo *personomica*, ossia il feeling del paziente — aggiunge il responsabile —. Prendiamo ad esempio l'ansia: può essere estremamente negativa per un paziente, ma stimolante per un altro. Se è negativa, diventa un fattore di rischio cardiovascolare. Se invece il paziente la vede come qualcosa di positivo, non lo è. Ci sono tutta una serie di studi che dimostrano quanto questi aspetti psicologici, ma anche sociali e socioeconomici, siano importanti e

incidano molto su come la persona reagisce alla malattia e anche alle terapie: se prende i farmaci o non li prende, se fa gli esercizi che gli vengono raccomandati o non li fa».

Le discipline cosiddette - omiche utilizzano tecnologie di analisi che consentono la produzione di un numero sterminato di informazioni: «milioni e milioni di dati che devono essere gestiti, conservati e ultimo ma non ultimo, analizzati — dice Baldassarre —. Questa è appunto l'area del cosiddetto "data mining"; ossia quel processo di estrazione di conoscenza da banche dati di grandi dimensioni tramite l'applicazione di algoritmi matematici particolari capaci di individuare e rendere visibili associazioni esistenti fra le diverse informazioni disponibili che spesso restano "nascoste" se analizzate con gli approcci classici».

Da anni il Centro Cardiologico **Monzino** sta collaborando con il Centro Ricerche Semeion (ente scientifico con personalità giuridica riconosciuta dal Ministero dell'Università e della Ricerca) che svolge ricerca di base e sperimentali nel campo dell'intelligenza artificiale. Il team di Baldassarre, in particolare, ha brevettato un sistema sull'utilizzo di reti neurali artificiali per analizzare immagini cliniche.

Che cosa consente di fare in concreto? Estrarre informazioni nascoste che l'occhio umano, per quanto allenato, non riesce a cogliere. «Consideriamo un'angiografia: questo esame diagnostico permette di vedere la silhouette del lume di un'arteria ma non dà nessuna informazione sulla parete. Ma è davvero così o semplicemente la matematica che è stata utilizzata per ricostruire l'immagine non è sufficientemente potente per estrarre queste informazioni? Ebbene noi impieghiamo dalla 22mila alle 44 mila matematiche diverse. Rianalizzando quell'immagine in cui non si vede assolutamente nulla sulla parete, che è il sito dove si forma l'aterosclerosi, abbiamo individuato tre particolari tipi di reti neurali che riescono a fare veder la parete arteriosa nel 100% dei pazienti».

E le possibilità di incrociare tutti questi dati per cucire al paziente un vestito terapeutico sempre più personalizzato sono infinite. L'idea del nuovo gruppo costituito al **Monzino** è di fare entrare in questo grande sforzo anche le informazioni generate dalle interazioni su internet: è questa l'area dei cosiddetti «big data». La ricerca di una determinata parola in una determinata zona, oppure la sua ricorren-

za sui social viene già oggi utilizzata negli Stati Uniti per mappare i probabili focolai di un'epidemia di influenza ad esempio. E lo stesso vale per lo studio delle possibili interferenze tra farmaci diversi. «Il valore di studi di questo tipo è quello di generare un'ipotesi, poi ovviamente da dimostrare. Non è mai dirimente»,

precisa Baldassare.

Che non teme lo strapotere dell'Intelligenza artificiale. «Credo che la macchina debba dare soltanto dei suggerimenti, svolgere solo quella routine che una persona umana, con i suoi limiti, potrebbe rischiare di dimenticare».

Ruggiero Corcella

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Le 10 più importanti applicazioni dell'Intelligenza artificiale* nel settore della sanità
(valore in miliardi di dollari)



Fonte: *Accenture analysis, 2018 (Il valore corrisponde alla stima dei potenziali benefici annui per ogni applicazione, entro il 2026); ** Frost&Sullivan, 2018; *** Research2Guidance, 2017 CdS



150 miliardi di dollari**

La stima dei risparmi generati dall'Intelligenza artificiale e dai Sistemi cognitivi entro il 2025



6,6 miliardi di dollari

La crescita stimata del mercato dell'Intelligenza artificiale in sanità fra il 2018 e il 2022



325 mila***
Le app dedicate alla salute

A distanza

Il **Monzino** è stato uno dei pionieri nella telecardiologia con il professor Gianluca Polvani. Dal 2000 è attiva una Centrale operativa di telecardiologia nata a supporto del progetto di riabilitazione domiciliare dopo la chirurgia. La Centrale, in cui opera personale medico-infermieristico appositamente dedicato, è attiva 24h su 24 e 365 giorni/anno, garantendo un servizio continuativo di teleconsulenza

Diagnostica

Vengono già utilizzate reti neurali artificiali per analizzare le immagini cliniche



● **Lo studio**
**Con il data mining
è stato individuato
un segnale
di infarto e ictus**

«**L**a raccolta di un enorme mole di dati ha permesso di dimostrare che lo spessore di una parte della parete arteriosa delle carotidi (le arterie del collo che portano il sangue al cervello) è in grado di predire, in modo altamente significativo, l'insorgenza di eventi clinici acuti come l'infarto del miocardio e l'ictus». Quello riportato da Damiano Baldassarre è uno degli esempi di come il «data mining» e l'intelligenza artificiale possono essere utilizzati a fini di prevenzione. Il risultato è stato raggiunto nell'ambito dello studio europeo IMPROVE, coordinato dal **Monzino**, che ha coinvolto 7 centri clinici in 5 paesi europei (Finlandia, Svezia, Olanda, Francia, Italia). «Lo studio è stato condotto in più di 3.700 pazienti — aggiunge Baldassarre — e ha generato una biobanca di siero, plasma e Dna da campioni di sangue, una archivio di scansioni ecografiche delle carotidi extracraniche e un vasto database di variabili di tipo anamnestico, clinico, ematologico, psicologico, socioeconomico e genetico».

R.Co.



Dossier Medicina

Innovazione Maglietta hi-tech che registra battito e respiro



Provate a pensare: elettrocardiogramma, holter (cioè un Ecg nelle 24 ore) e polisonnografia eseguiti tutti insieme, senza elettrodi né cavi. Come? Indossando il dispositivo, nella foto, che verrà fatta provare durante l'evento «Il cervello e il cuore si parlano?», Milano Heart Week, 28 Settembre, ore 19.30 al Museo della Scienza e della Tecnologia di Milano. È una maglietta hi-tech che permette di ottenere un monitoraggio ambulatoriale sofisticato, con

rilevazioni nelle 24 ore e in diverse condizioni di attività e riposo. Il servizio è attivo presso l'U.O. Scompenso, Cardiologia Clinica e Riabilitativa del Centro Cardiologico **Monzino**, diretta dal professor Piergiuseppe Agostoni. «Sull'*International Journal of Cardiology* abbiamo di recente pubblicato i risultati del test effettuato con il dispositivo su un gruppo di pazienti e di soggetti sani, di età compresa tra 20 e 80 anni e condizioni cliniche stabili: la maglietta risulta essere affidabile».



Lo specialista

Nella donna i sintomi sono più ambigui. E per questo spesso sottovalutati

L'infarto colpisce anche le donne, ma queste ne sono poco consapevoli. Sette su dieci pensano che l'attacco cardiaco sia un problema solo maschile, sebbene le malattie cardiovascolari siano la prima causa di morte nel «gentil sesso» dopo i 50 anni. Il risultato? Sintomi sottovalutati e soccorsi chiamati in ritardo.

Quali sono i sintomi tipici dell'infarto?

«L'infarto si può presentare con sfumature diverse, ma il quadro caratteristico, sia nell'uomo sia nella donna, è quello del dolore oppressivo, non puntiforme, che inizia dietro allo sterno, sulla parte sinistra del torace o alla bocca dello stomaco, e tende a irradiarsi a braccia, spalle, schiena, collo e mandibola. Se poi ci sono anche nausea, sudorazione, difficoltà a respirare, la probabilità che si tratti di infarto è davvero alta. Questi sintomi indicano la presenza di un'ischemia, ovvero di uno stato di sofferenza del muscolo cardiaco a causa di un'insufficiente irrorazione sanguigna, e quindi di un ridotto apporto di ossigeno, legata a un restringimento di un'arteria coronaria. L'ischemia cardiaca può essere transitoria e reversibile oppure protratta e irreversibile, come accade appunto nell'infarto. Nel primo caso la temporanea riduzione del flusso di sangue ossigenato al cuore induce le cellule cardiache a mettersi in uno stato di "protezione": smettono di contrarsi per consumare meno ossigeno e cercano di sopravvivere fin-

ché, passato un breve periodo di "stordimento" (*stunning*), riprendono a funzionare. Nel caso dell'infarto l'ischemia è talmente protratta (più di 10 minuti), a causa, nella maggior parte dei casi, dell'ostruzione completa di una coronaria, che le cellule cardiache muoiono con conseguenze tanto più gravi quanto più è estesa la zona interessata», spiega Daniela Trabattoni, responsabile del **Monzino Women**, Centro cardiologico **Monzino Irccs**, Milano.

Nelle donne si presentano diversamente?

«Spesso i sintomi risultano più ambigui. Per esempio è molto comune la difficoltà a respirare senza apparente motivo. Inoltre il dolore al torace può essere più lieve, ma comunque accompagnato da una stanchezza estrema, sudori freddi e capogiri, che dovrebbero mettere in allerta. Il problema è che le donne sono poco consapevoli del loro rischio cardiovascolare, quindi trascurano le avvisaglie. Soprattutto dopo la menopausa, quando viene meno la protezione degli estrogeni, il rischio cardiovascolare femminile cresce ed è essenziale saper capire i segnali di un infarto. Il mancato riconoscimento dei campanelli d'allarme porta a richiedere soccorso in ritardo, con possibili ricadute negative anche sulla prognosi. Nelle donne il recupero della funzione cardiaca è spesso meno brillante dopo un attacco cardiaco rispetto agli uomini: sono più frequenti nuovi eventi vascolari nel primo anno e anche la mortalità è maggiore rispetto ai maschi. Tutto ciò sottolinea l'importanza di creare una maggiore consapevolezza che l'infarto non è appannaggio solo degli uomini, nonché della necessità di un approccio medico più personalizzato».

Che cosa bisogna fare in presenza di sintomi sospetti?

«Se si avverte un dolore toracico con le caratteristiche appena descritte, che dura più di dieci minuti, tanto gli uomini quanto le donne, dovrebbero chiamare un'ambulanza: meglio un falso allarme che non intervenire in caso di infarto».

Antonella Sparvoli

© RIPRODUZIONE RISERVATA

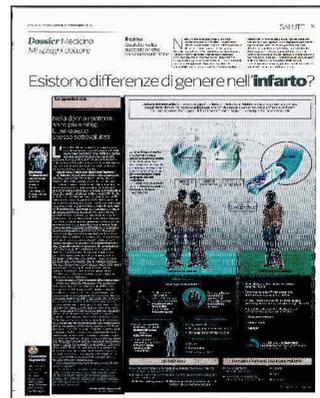


Daniela Trabattoni
Responsabile
Monzino Women,
Centro
cardiologico
Monzino Irccs,
Milano



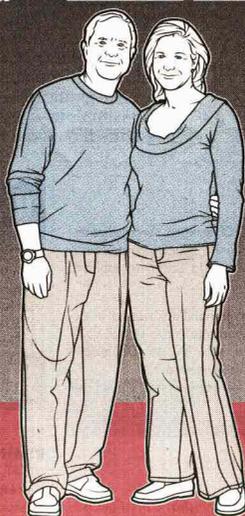
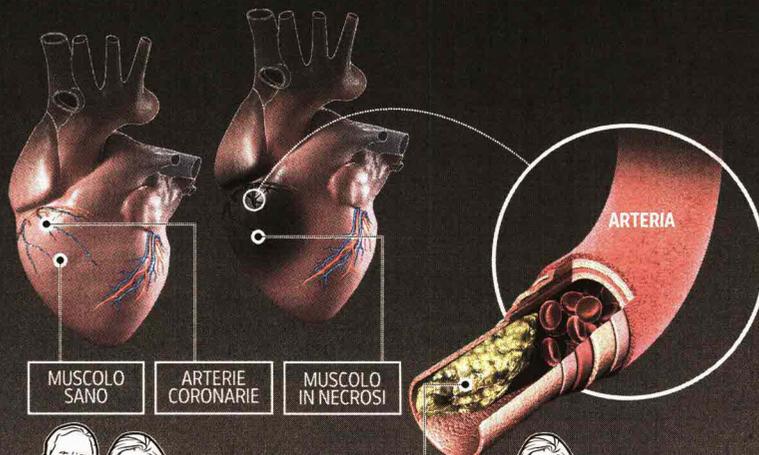
L'esperto risponde

alle domande dei lettori sulle patologie dei vasi e del cuore all'indirizzo <http://forum.corriere.it/cardiologia>



L'**infarto del miocardio** ha numerosi segnali d'allerta, primo fra tutti il dolore toracico. In genere si manifesta con gli stessi sintomi nell'uomo e nella donna, ma con sfumature diverse che spesso portano a un ritardo nel riconoscimento dei campanelli d'allarme e nel soccorso per quanto riguarda il sesso femminile

L'infarto di solito si verifica in seguito alla **rottura della placca aterosclerotica**, in un'arteria coronarica. Questo evento mette in moto dei meccanismi che portano alla formazione di un coagulo, che **va a bloccare il flusso sanguigno nel vaso interessato**. La conseguenza è la **necrosi (morte) del tessuto cardiaco sottostante il blocco**, non più irrorato



SINTOMI IN COMUNE



SINTOMI NELLA DONNA

Dolore toracico

Come si presenta il dolore



Se alla domanda «dove sente dolore?» la persona che lo avverte **indica un punto esatto con un dito**, in genere **non c'è da preoccuparsi**



Se si tocca il petto **con la mano aperta**, è più probabile che ci sia un **problema al cuore**

Dove inizia e dove si irradia

- Di solito inizia **dietro lo sterno**, sulla **parte sinistra del torace**, o alla **bocca dello stomaco**
- Tende a irradiarsi a **braccia** (soprattutto il **sinistro**), **spalle**, **schiena**, **collo** e **mandibola**



Altri segnali del dolore

- Peggiora con lo sforzo
- Non peggiora premendo sul torace
- Non peggiora con la respirazione

I sintomi di accompagnamento

- Nausea
- Sudorazione
- Difficoltà a respirare

- Sono gli stessi che nell'uomo, ma spesso **sono più sfumati**
- È molto comune la difficoltà a respirare: **fiato corto, senza apparente motivo**
- A volte l'infarto è svelato da una **forte nausea**, accompagnata da uno o più degli altri segni d'infarto
- Altri sintomi che, assieme al dolore toracico, possono essere spia di un infarto sono
 - **Stanchezza estrema**
 - **Sudori freddi**
 - **Capogiri**

30% I casi di infarto che **riguardano le donne** dopo i 60 anni, percentuale che aumenta con l'età

CHE COSA FARE?

- Se il dolore al torace dura da **più di 10 minuti**, chiamare un servizio di emergenza-urgenza (**118-112**)
- In ospedale per stabilire se si tratta in effetti di un infarto si eseguono alcuni esami, quali
 - **Elettrocardiogramma**
 - **Misurazione di alcuni enzimi** rilasciati dalle cellule cardiache nel sangue

I PRINCIPALI FATTORI DI RISCHIO PER L'INFARTO

- Aver già sofferto di problemi cardiaci
- **Diabete**
- **Avere familiari** che hanno avuto malattie cardiovascolari
- **Fumo**
- **Iipertensione**

Corriere della Sera / Mirco Tangherlini

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Codice abbonamento: 119685



Il primo passo è diventare consapevoli dei tanti fattori di rischio

Ogni cuore è unico

Prevenire l'infarto si può: presto regole su misura basate sugli stili di vita

CARDIOLOGIA

NICLA PANCIERA

È stata battezzata «prevenzione di precisione», perché, come la medicina di precisione, ritaglia terapie preventive su misura per i singoli sulla base delle loro caratteristiche. Ma c'è di più.

Bisogna andare oltre i risultati degli studi di gruppo e adottare un «approccio integrato, che tenga conto della risposta del soggetto al tipo di vita che conduce, allo stress e alla depressione, oltre che ad altri fattori, dallo status socioeconomico all'inquinamento. Tutto questo influenza il rischio di ammalarsi e incide sulla risposta agli interventi, farmacologici e non».

Ne è convinta Elena Tremoli, direttore scientifico del Centro Cardiologico Monzino Irccs di Milano che quest'anno, in occasione della Giornata Mondiale per il Cuore, il 29 settembre, organizza la «Milano Heart Week», una settimana dedicata al cuore, in collaborazione con il Comune di Milano. «La ricerca ha fatto molti passi avanti e nel mondo occidentale l'infarto è in declino tra i maschi - spiega la farmacologa - ma le malattie cardiovascolari, che causano oltre 238 mila decessi l'anno, restano il principale killer e la prima causa di disabilità. Ecco perché, per cambiare le cose, dobbiamo guardare alle ca-

atteristiche di ogni persona». Certo, gli studi clinici danno indicazioni preziose, ma come arrivare a personalizzare gli interventi? «Evidenziando caratteristiche individuali - assicura la professoressa - capaci di prevedere un evento cardiovascolare in chi è a rischio o di capire se la prevenzione riuscirà a scongiurarlo». Ma - ed è l'altra domanda - aggiungere questi dati ai dati biologici e genetici significherebbe un aumento della complessità nella valutazione del paziente? «La direzione è questa. Lavoriamo all'acquisizione di dati "real life" e di tutte le informazioni sulla vita del paziente allo scopo di identificare associazioni significative che potrebbero aiutarci a spiegare quanto finora non abbiamo capito».

La prevenzione di precisione è «un progetto che va oltre le stratificazioni biologiche classiche, come uomo-donna oppure obeso-normopeso, a cui ricorriamo, per esempio, nella somministrazione dei farmaci. La parte umana è ugualmente rilevante nell'influenzare tanto il rischio quanto la risposta al farmaco e l'adesione alla cura», aggiunge Pablo Werba, responsabile dell'Unità di prevenzione aterosclerosi del Monzino.

Molti dei fattori di rischio cardiovascolare, d'altra parte, sono gli stessi per le malattie metaboliche, neurodegenerative e oncologiche. Sono pericolosi per tutti, ma il punto è che non lo sono nella stessa misura per ognuno di noi. «Il nuovo approccio prevede quindi l'integrazione dei fat-

tori di rischio con le caratteristiche genotipiche e fenotipiche dell'individuo - quelle ereditate dai genitori e quelle acquisite nel corso della vita - e, inoltre, con quelle biografiche: caratteriali e famigliari, di educazione e reddito e così via». Aggiunge Werba, responsabile di un progetto di prevenzione secondaria in pazienti con bypass: «I dati preliminari indicano che la partecipazione al programma di "empowerment personalizzato" ha portato alla riduzione di un terzo del rischio di eventi recidivanti».

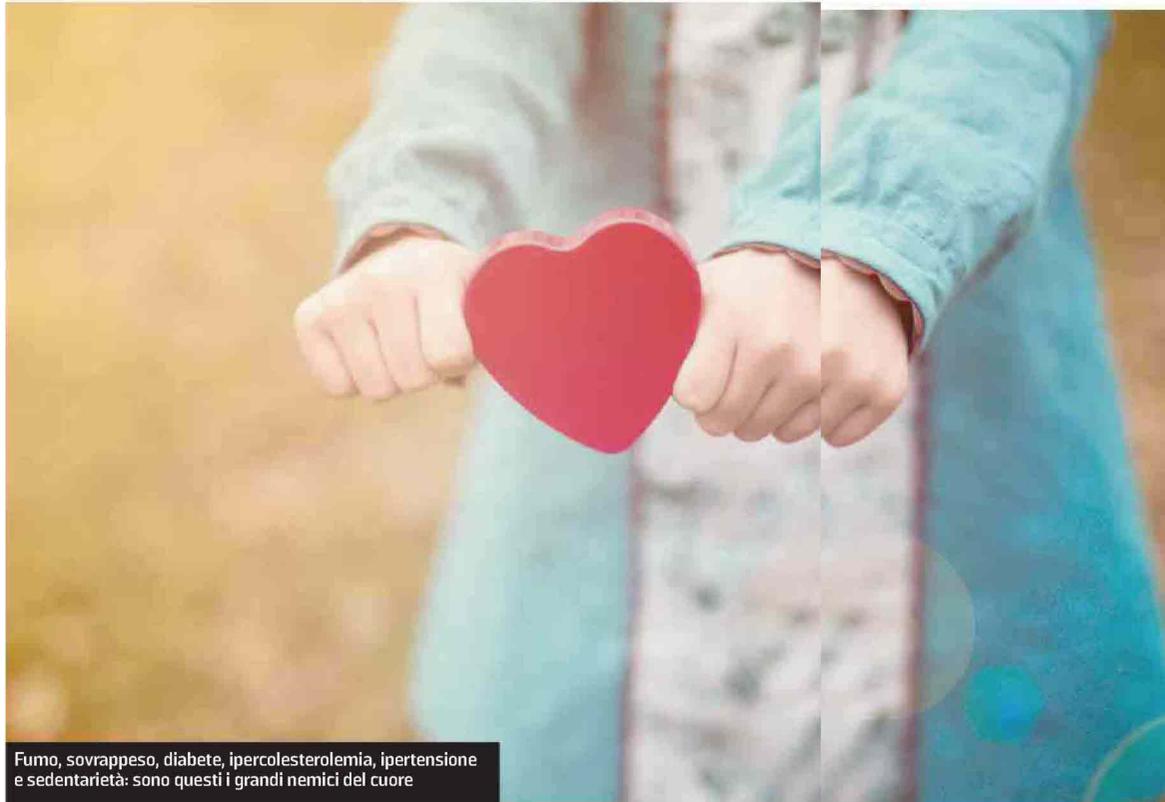
Un altro progetto di prevenzione cardiovascolare, ProSalute, è in corso con 540 abitanti del quartiere di Ponte Lambro a Milano e vede coinvolti cardiologi, psicologi, infermieri e assistenti sociali. «Ci vorrà tempo per valutare l'efficacia e la sostenibilità di questi interventi e sarà necessario sviluppare nuovi algoritmi per il calcolo del rischio che tengano in considerazione anche questi aspetti - conclude Werba - ma per andare avanti dobbiamo fare un passo indietro e ricordare che una persona è più di un colesterolo o di una pressione. Per scegliere l'intervento più appropriato è necessario capire quali barriere ostacolano o impediscono al soggetto la cura di se stesso».

«Il motto - sottolinea Tremoli - è "conosci te stesso" e "dovremmo prenderci più cura della nostra salute"». Siamo agli albori, insomma, di un nuovo modo di concepire la prevenzione e di guardare alla salute e, soprattutto, al nostro

benessere globale. —

© BY NC ND ALCUNI DIRITTI RISERVATI

**La farmacologia:
"Dobbiamo imparare
a prenderci più cura
di noi stessi"**



Fumo, sovrappeso, diabete, ipercolesterolemia, ipertensione e sedentarietà: sono questi i grandi nemici del cuore

tuttosalute

“Progetto le prime mani da cyborg”
Ecco le protesi che il cervello sa riconoscere

Ogni cuore è unico
Prevenire l'infarto si può: presta regole su misura basate sugli stili di vita

BIOTON
LE NUOVE FORMULE
CONTRO STRESS E STANCHEZZA

SONNO? STRESS?

IL BUON SONNO 9.90

Colesferolo?

Aiutali con:

COLESTEROL 407 120CS

IL BUON SONNO 9.90

PROSTATECTOMIA

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Giornata per il cuore, **Monzino** a Milano

Il Centro Cardiologico **Monzino** Ircs di Milano inaugura la prima edizione della Milano heart week. In occasione della Giornata mondiale per il cuore, promossa nel mondo dalla World heart federation, e in collaborazione con il comune di Milano e altre istituzioni, l'istituto invita fino a domani a un ciclo di manifestazioni ad accesso libero e gratuito, che vogliono contribuire alla crescita della cultura della prevenzione cardiovascolare tra i cittadini (tutte le informazioni su www.milanoheartweek.it). Le malattie del cuore sono ancora la prima causa di patologie, disabilità e decessi pre-

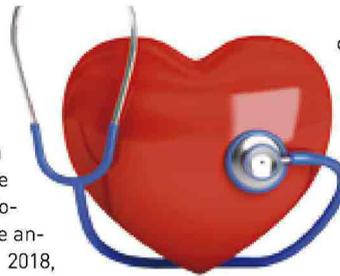
coci in tutto il mondo occidentale. Già oggi è stata organizzata una giornata di screening gratuiti, all'interno del department store Rinascente di piazza Duomo, a Milano. Mentre la sera, al Museo della Scienza e Tecnologia, si aprirà il dibattito «Il cervello e il cuore si parlano?» con l'intenzione di approfondire il rapporto mente-cuore in occasione della Notte europea dei ricercatori. Domani, infine, si scopre il «Cuore delle donne» (seconda edizione) evidenziando i primi riscontri della prevenzione al femminile. Appuntamento a Palazzo Clerici.



Una giornata per il cuore

Screening gratuiti in piazza XXV Aprile

Si celebra domani in tutto il mondo la Giornata del Cuore. L'obiettivo è informare e sensibilizzare sull'importanza di un'efficace prevenzione delle malattie cardiovascolari, prima causa di morte anche in Italia. La giornata 2018, in particolare, si inserisce nel percorso dell'iniziativa 25by25 dell'Organizzazione Mondiale della Sanità



che ha messo come obiettivo la riduzione del 25% di mortalità precoce per le patologie non trasmissibili, come le malattie del cuore e dei vasi, entro il 2025. Nell'ambito

della giornata, il Centro Cardiologico **Monzino** organizza per domani, alle **10.00** a Palazzo Clerici, la seconda edizione de "Il cuore delle donne", un viaggio alla scoperta del cuore al femminile. I medici della Fondazione GSD (Gruppo San Donato) offriranno, invece, uno screening cardiovascolare gratuito, dimostrazioni di rianimazione cardiopolmonare e consulenze, dalle **9.00** alle **16.00**, in piazza XXV Aprile. **PC**



IL CONVEGNO

Oggi a Milano si parla di cuore e benessere

● «Il tuo movimento: il tuo cuore». È il titolo dell'incontro organizzato per questo pomeriggio alle 18 nella sede della Technogym in via Durini, nell'ambito della Milano Heartweek, dal centro Cardiologico **Monzino**. Si parlerà di come l'esercizio fisico regolare rafforza il cuore e migliora la circolazione del sangue dando benessere al nostro corpo. Presenti all'incontro il medico dell'Inter Piero Volpi, quello del Milan Stefano Mazzoni e quello del Torino Rudy Tavana. Con loro anche il dottor Antonio Dello Russo del Centro Cardiologico **Monzino** e Silvano Zanuso di Technogym. L'incontro sarà moderato dal vice direttore vicario della Gazzetta, Gianni Valenti.




 Pillole di salute
di **Sergio Harari**
**PREVENZIONE:
LA SETTIMANA
DEL CUORE**

Partirà sabato prossimo e durerà una settimana la prima edizione di «Milano Heart Week», organizzata dal centro cardiologico **Monzino**. L'iniziativa ha l'obiettivo di sensibilizzare la popolazione sulle nuove possibilità di prevenzione delle malattie del cuore, ancora la prima causa di malattia, disabilità e decessi precoci in tutto il mondo occidentale. La nuova sfida è personalizzare l'intensità degli interventi preventivi, migliorando la capacità di identificare i soggetti a massimo rischio cardiovascolare rispetto a quelli meno suscettibili agli effetti dannosi dei fattori di rischio più noti, come fumo, alimentazione scorretta o scarsa attività fisica. Nella settimana si succederanno vari eventi che si concluderanno il 29 settembre a palazzo Clerici con un dibattito su «Il cuore delle donne», moderato da Barbara Stefanelli. Info: www.milanoheartweek.it.

sergio@sergioharari.it

© RIPRODUZIONE RISERVATA



INIZIATIVA DEL MONZINO

**C'è la Heart Week
 Come prevenire
 i problemi cardiaci**

● L'obiettivo è quello di informare e sensibilizzare sulle nuove forme di prevenzione delle malattie cardiache. Per questo dal 22 al 29 settembre, Giornata mondiale del cuore, a Milano c'è la prima «Milano Heart Week», ideata e promossa dall'Irccs Centro cardiologico **Monzino**. Si parlerà anche di «una prevenzione cardiovascolare che al **Monzino** abbiamo definito "di precisione" - spiega Elena Tremoli, direttore scientifico dell'ospedale - che prende in considerazione anche l'ambiente familiare e sociale del paziente, il suo stile di vita e il lavoro». Tanti gli eventi aperti al pubblico a Milano. Info: milanoheartweek.it.





VERY NORMAL PEOPLE

ON AIR



RADIOVISIONE



RADIO



WEBRADIO


LOREDANA BERTÉ
 Martedì 2.10.2018
 Ospite in THE FLIGHT

MENU

HOME • POLITICA • CRONACA • ESTERI • SPETTACOLI • SPORT • SOCIETÀ • TRAFFICO

29 SETTEMBRE 2018

SOCIETÀ

Giornata Mondiale del cuore, focus sugli stili di vita

Il Centro Cardiologico [Monzino](#) di Milano ha dedicato tutta la settimana alla prevenzione

Oggi si celebra la Giornata mondiale del cuore, una campagna internazionale di informazione e sensibilizzazione sulla prevenzione della patologie cardiovascolari. Promossa dalla World Heart Federation, l'edizione di quest'anno si concentra in particolare su tre punti: alimentazione sana, maggiore attività fisica e stop al fumo. Nel mondo, secondo l'Oms, sono quasi 18 milioni le persone che muoiono ogni anno a causa di patologie cardiovascolari che, ad oggi, sono la prima causa di morte a livello globale. Ci sono, però, anche altri dati più rassicuranti: in 11 anni, infatti, i tassi di mortalità di queste malattie si sono ridotti del 35%. Tante le iniziative in tutt'Italia. Il Centro Cardiologico [Monzino](#) di Milano ha dedicato tutta una settimana alla prevenzione, dando vita alla prima Milano Heart Week, che ha lanciato il nuovo tema della Prevenzione di Precisione, un nuovo modo di prendersi cura di sé ed evitare le malattie più gravi.



Il tuo browser (Safari 4) non è aggiornato. Aggiorna il browser per una maggiore sicurezza, velocità e la migliore esperienza su questo sito.

Aggiorna browser

Ignora



Accedi

Registrati



AMBULATORI

POLIAMBULATORI

CLINICHE PRIVATE

STUDI PRIVATI

ALTRE STRUTTURE

 Medici e Professionisti Schede▼ Articoli▼ News Specializzazioni Esami

Mi piace 0



Tweet

LE DIECI REGOLE (ALCUNE DEDICATE ALLE SOLE DONNE) PER NON AVERE BRUTTE SORPRESE DAL CUORE

 Pubblicato: 28 Settembre 2018 Categoria: [News](#)

Si celebra sabato 29 settembre la Giornata Mondiale del Cuore, istituita dalla Heart World Federation per sensibilizzare la popolazione sulle malattie cardiovascolari che continuano ad essere la principale causa di morte nel nostro paese e causano ogni anno 17,5 milioni di morti. Ogni anno vengono dimessi dagli ospedali italiani 100mila pazienti dopo un infarto miocardico, 87mila dopo angioplastica coronarica, 29mila dopo un intervento di bypass aorto-coronarico e 21mila dopo intervento sulle valvole e sui grossi vasi.

Nel 2012, la World Health Assembly, organo esecutivo dell'Oms, ha approvato

l'obiettivo storico «25by25»: ridurre del 25% entro il 2025 i decessi prematuri dovuti alle malattie non trasmissibili, come le malattie cardiovascolari, il diabete, il cancro e le patologie respiratorie croniche. Circa la metà dei decessi per queste malattie sono dovute alle cardiovascolari.

I FATTORI DI RISCHIO

Molti dei fattori di rischio cardiovascolare sono gli stessi per le malattie metaboliche, neurodegenerative e oncologiche e sono il fumo, il sovrappeso, il diabete, l'ipercolesterolemia, l'ipertensione, la sedentarietà. Secondo la World Heart Federation, controllare questi fattori di rischio permetterebbe di evitare l'80% delle morti per ictus e malattie cardiache.

«L'inattività - spiega Roberto Pedretti, direttore dell'IRCCS Maugeri di Pavia e capo del Dipartimento Cardioangiologico della Maugeri Pedretti - è un fattore di rischio, esattamente come avere il colesterolo alto, il diabete o dell'essere un fumatore».

Secondo i dati dell'Osservatorio epidemiologico cardiovascolare, ricorda Pedretti, «la metà degli uomini italiani non sa di avere la pressione alta e di conseguenza non la tratta, mentre è andata peggiorando, negli uomini e nelle donne, l'obesità: il 25% degli italiani è obeso o in sovrappeso, il 50% degli uomini e il 30% delle donne. Fenomeni che dipendono dall'inattività fisica di molti: il 30% delle donne e oltre il 40% degli uomini».

IL DECALOGO PER PROTEGGERE IL CUORE

Il Centro Cardiologico [Monzino](#) IRCCS Milano, che quest'anno ha organizzato per la Giornata Mondiale un'intera settimana di eventi legati al cuore, la «Milano Heart Week», ha preparato 10 regole d'oro da non dimenticare. «Alcune le conosciamo tutti, anche se noi al [Monzino](#) non ci stanchiamo mai di ripeterle (tre su tutte: dieta mediterranea e mantenimento del peso forma, esercizio fisico, no al fumo). Accanto a

questi tre «pilastri» però esistono altre indicazioni preziose per proteggere la salute del cuore».

1. Evita di iniziare a fumare o, se fumi, smetti subito, anche con l'aiuto di un professionista. Non dimenticare inoltre che anche il fumo degli altri (il cosiddetto fumo passivo) è nemico del tuo cuore.

Il fumo non è responsabile solo del tumore del polmone, ma è anche uno dei più importanti fattori di rischio cardiovascolare: un fumatore rischia di morire a causa di un infarto da 3 a 5 volte di più, rispetto a un non fumatore. Anche il fumo passivo ha un effetto sul sistema cardiocircolatorio, aumentando il rischio di infarto in chi non fuma.

2. Pratica una regolare e sufficiente attività fisica aerobica, mantieni uno stile di vita attivo, senza "forzare", cioè evitando di fare esercizio fisico intenso se non sei in forma.

3. Segui una dieta mediterranea e limita le calorie a quante te ne servono per mantenere il tuo peso forma.

4. Conosci i tuoi fattori di rischio: valuta periodicamente i valori di pressione arteriosa, colesterolo, glicemia e peso e accertati che siano nei limiti della normalità.

Soprattutto fai attenzione agli "incroci pericolosi", vale a dire avere contemporaneamente fuori norma due o più di questi valori.

5. Tenta di mantenere un atteggiamento positivo verso la vita, affronta i momenti di particolare stress con saggezza, adottando "strategie" per rilassarti, distrazioni, esercizi respiratori o pause. E ricordati che ridere fa bene al cuore.

6. Se sei una donna:

•e prendi la pillola anticoncezionale, vietato fumare!

•e ti è capitato di avere pressione alta o diabete durante la gravidanza, chiedi al tuo medico di monitorare periodicamente il tuo rischio cardiovascolare

•e sei in pre-menopausa, tenta anche di arrivare alla menopausa in normopeso e fisicamente attiva, avrai meno probabilità di sviluppare problemi di ipertensione, colesterolo alto, infarto e ictus

7. Alcuni segnali non vanno sottovalutati: per esempio se russi di notte o hai dei risvegli con senso di soffocamento, se hai le palpitazioni, se ti manca il fiato, parlane con il tuo medico

8. Non trascurare la salute della bocca, perché è collegata a quella del cuore

9. Non credere che i problemi di cuore siano una cosa che non ti riguarda, che "a te non capiterà", e comunque non ignorare i rischi solo perché non li senti (la pressione o la glicemia alte non si vedono, ma sono ugualmente pericolose).

10. Se sei in trattamento con farmaci per la pressione arteriosa, il colesterolo, il diabete o il cuore, prendili regolarmente e non sostituirli o cambiare le dosi senza prima consultare il tuo medico.

VISITE GRATUITE

Nella Giornata Mondiale del Cuore, sabato 29 settembre, i cardiologi Maugeri visiteranno i pazienti e li aiuteranno a valutare il proprio rischio cardiovascolare, rilevando condizioni di salute generale e anche segnalando gli stili di vita che confliggono con una buona salute del cuore.

Le visite cardiologiche, gratuite, si svolgeranno in tutti i 10 istituti Maugeri d'Italia: Torino, Tradate (Va), Veruno (No), Milano, Pavia, Montescano (Pv), Lumezzane (Bs), Telese (Bn), Cassano (Ba) e Marina di Ginosa (Ta).

«La prevenzione - osserva Roberto Pedretti, che è anche presidente del Gruppo Italiano di Cardiologia Riabilitativa-GICR - oltre a essere fondamentale per i pazienti e la loro salute, è decisiva anche per la sostenibilità del nostro Servizio Sanitario Nazionale-SSN, di cui si celebra il 40mo anniversario. Prevenire significa evitare ospedalizzazioni, per chi non ha mai subito un evento patologico, e riospedalizzazioni di pazienti per un evento acuto. Ossia sofferenze per chi si ammala e ulteriori costi per la collettività».

Per prenotare, chiamare il numero verde dedicato, lo 800 909646, attivo fino a venerdì alle 13.00. Se non dovesse esserci più posto nella giornata di sabato, le visite verranno comunque pianificate nei giorni successivi

Licenza Creative Commons

[vai all'articolo originale](#) scritto da [La Stampa](#)  Ultima modifica: 28 Settembre 2018  Visite: 5

STRUTTURE NUOVE O AGGIORNATE

[Avanti >](#)

Dottorssa
Monica
Cappello

-
Psicologa-
Sessuologa
TORINO

A.P.I.
Ambulatorio
Polispecialistico
Italiano



Istituto
Diagnostico
Italiano
IDI



Psicologa

-
PsicoterapeutaDott.ssa
Maria
Vittoria
Montano

Psicologa
Psicoterapeuta

-
Dott.ssa
Maria
Vittoria
Montano[tutte le strutture](#)

ULTIMI ARTICOLI



Paralisi
cerebrale
infantile:
qual è il
ruolo delle
staminali
del
cordone
ombelicale?



A cosa
serve
l'amniocentesi



Mastectomia:
quando
farla?



In cosa
consistono
i difetti del
tubo

Solo su CHILI a **MENO DI 1€**

Radio

METEO

ANNUNCI

REGISTRATI | ACCEDI oppure collegati con

LA STAMPA



LEGGI ABBONATI REGALA

IL SECOLO XIX

Cerca...

HOME	GENOVA	LEVANTE	SAVONA	IMPERIA	LA SPEZIA	BASSO PIEMONTE	ITALIA	MONDO	SPORT
Economia	Cultura&Spettacoli	Tech	Gossip	Salute	Passioni ▶	Motori	Foto	Video	TheMediTelegraph



MAGAZINE | 28 settembre 2018

Le dieci regole (alcune dedicate alle sole donne) per non avere brutte sorprese dal cuore

nicla panciera

COMMENTI (0)

0

Tweet

ISCRIVITI

A⁻ A⁼ A⁺

0

0

Newsletter Il Secolo XIX



Si celebra sabato 29 settembre la Giornata Mondiale del Cuore, istituita dalla Heart World Federation per sensibilizzare la popolazione sulle malattie cardiovascolari che continuano ad essere la principale causa di morte nel nostro paese e causano ogni anno 17,5 milioni di morti. Ogni anno vengono dimessi dagli ospedali italiani 100mila pazienti dopo un infarto miocardico, 87mila dopo angioplastica coronarica, 29mila dopo un intervento di bypass aorto-coronarico e 21mila dopo intervento sulle valvole e sui grossi vasi.

Avengers Infinity War

(Chili)

Contenuti Sponsorizzati da Taboola

Nel 2012, la World Health Assembly, organo esecutivo dell'Oms, ha approvato

l'obiettivo storico «25by25»: ridurre del 25% entro il 2025 i decessi prematuri dovuti alle malattie non trasmissibili, come le malattie cardiovascolari, il diabete, il cancro e le patologie respiratorie croniche. Circa la metà dei decessi per queste malattie sono dovute alle cardiovascolari.

I FATTORI DI RISCHIO

Molti dei fattori di rischio cardiovascolare sono gli stessi per le malattie metaboliche, neurodegenerative e oncologiche e sono il fumo, il sovrappeso, il diabete, l'ipercolesterolemia, l'ipertensione, la sedentarietà. Secondo la World Heart Federation, controllare questi fattori di rischio permetterebbe di evitare l'80% delle morti per ictus e malattie cardiache.

«L'inattività - spiega Roberto Pedretti, direttore dell'IRCCS Maugeri di Pavia e capo del Dipartimento Cardioangiologico della Maugeri Pedretti - è un fattore di rischio, esattamente come avere il colesterolo alto, il diabete o dell'essere un fumatore».

immobiliare.it
MIGLIAIA DI ANNUNCI
CERCA

NEWSLETTER

Le @newsletter
IL SECOLO XIX

REGISTRATI

ULTIM'ORA

05:49 Kavanaugh, presto il voto al Senato

05:35 Indice Nikkei ai massimi da 27 anni

02:19 Borsa Tokyo apre in rialzo (+1,20%)

21:55 Tv Iran, 'accusa Netanyahu è ridicola'

21:21 Di Maio, 10 mld per reddito

THE MEDITELEGRAPH

SHIPPING/SHIPOWNERS | Settembre 27, 2018

Shipping digitale, a Genova un centro delle competenze

SHIPPING/CRUISE-AND-FERRIES | Settembre 27, 2018

Venezia, Rixi "corregge" Toninelli e Bonisoli sulle grandi navi da crociera

Secondo i dati dell'Osservatorio epidemiologico cardiovascolare, ricorda Pedretti, «la metà degli uomini italiani non sa di avere la pressione alta e di conseguenza non la tratta, mentre è andata peggiorando, negli uomini e nelle donne, l'obesità: il 25% degli italiani è obeso o in sovrappeso, il 50% degli uomini e il 30% delle donne. Fenomeni che dipendono dall'inattività fisica di molti: il 30% delle donne e oltre il 40% degli uomini».

IL DECALOGO PER PROTEGGERE IL CUORE

Il Centro Cardiologico **Monzino** IRCCS Milano, che quest'anno ha organizzato per la Giornata Mondiale un'intera settimana di eventi legati al cuore, la «Milano Heart Week», ha preparato 10 regole d'oro da non dimenticare. «Alcune le conosciamo tutti, anche se noi al **Monzino** non ci stanchiamo mai di ripeterle (tre su tutte: dieta mediterranea e mantenimento del peso forma, esercizio fisico, no al fumo). Accanto a questi tre «pilastri» però esistono altre indicazioni preziose per proteggere la salute del cuore».

1. Evita di iniziare a fumare o, se fumi, smetti subito, anche con l'aiuto di un professionista. Non dimenticare inoltre che anche il fumo degli altri (il cosiddetto fumo passivo) è nemico del tuo cuore.

Il fumo non è responsabile solo del tumore del polmone, ma è anche uno dei più importanti fattori di rischio cardiovascolare: un fumatore rischia di morire a causa di un infarto da 3 a 5 volte di più, rispetto a un non fumatore. Anche il fumo passivo ha un effetto sul sistema circolatorio, aumentando il rischio di infarto in chi non fuma.

2. Pratica una regolare e sufficiente attività fisica aerobica, mantieni uno stile di vita attivo, senza "forzare", cioè evitando di fare esercizio fisico intenso se non sei in forma.

3. Segui una dieta mediterranea e limita le calorie a quante te ne servono per mantenere il tuo peso forma.

4. Conosci i tuoi fattori di rischio: valuta periodicamente i valori di pressione arteriosa, colesterolo, glicemia e peso e accertati che siano nei limiti della normalità.

Soprattutto fai attenzione agli "incroci pericolosi", vale a dire avere contemporaneamente fuori norma due o più di questi valori.

5. Tenta di mantenere un atteggiamento positivo verso la vita, affronta i momenti di particolare stress con saggezza, adottando "strategie" per rilassarti, distrazioni, esercizi respiratori o pause. E ricordati che ridere fa bene al cuore.

6. Se sei una donna:

- e prendi la pillola anticoncezionale, vietato fumare!

- e ti è capitato di avere pressione alta o diabete durante la gravidanza, chiedi al tuo medico di monitorare periodicamente il tuo rischio cardiovascolare

- e sei in pre-menopausa, tenta anche di arrivare alla menopausa in normopeso e fisicamente attiva, avrai meno probabilità di sviluppare problemi di ipertensione, colesterolo alto, infarto e ictus

7. Alcuni segnali non vanno sottovalutati: per esempio se russi di notte o hai dei risvegli con senso di soffocamento, se hai le palpitazioni, se ti manca il fiato, parlane con il tuo medico

8. Non trascurare la salute della bocca, perché è collegata a quella del cuore

9. Non credere che i problemi di cuore siano una cosa che non ti riguarda, che "a te non capiterà", e comunque non ignorare i rischi solo perché non li senti (la pressione o la glicemia

SHIPPING/SHIPOWNERS | Settembre 27, 2018

Il porto di Livorno entra nell'era 5G

TRANSPORT/PORTS | Settembre 27, 2018

Taranto, ricorso al Tar contro i turchi di Yilport

SHIPPING | Settembre 27, 2018

Rexnavi, ricambi e produzione "made in Liguria"

SHIPPING/SHIPOWNERS | Settembre 27, 2018

Soldi al porto di Genova, Rixi

consigli.it



Crescita ciglia, i sieri per uno sguardo da urlo

Leggi su CONSIGLI.IT le recensioni su prodotti per la cura della persona!

EDICOLA DIGITALE



- ▶ Leggi il giornale di oggi
- ▶ Scopri i vantaggi e abbonati
- ▶ Regala un abbonamento

BLOG'N'ROLL

O s'invexendava delongo abrettio

A lengua de mæ figgia
di Andrea Acquarone



Furbo chi legge

Abbiamo toccato le stelle
di Stefania Mordeglià



Sottobanco

Reclutamento degli insegnanti
di Paolo Fasce



alte non si vedono, ma sono ugualmente pericolose).

10. Se sei in trattamento con farmaci per la pressione arteriosa, il colesterolo, il diabete o il cuore, prendili regolarmente e non sostituirli o cambiare le dosi senza prima consultare il tuo medico.

VISITE GRATUITE

Nella Giornata Mondiale del Cuore, sabato 29 settembre, i cardiologi Maugeri visiteranno i pazienti e li aiuteranno a valutare il proprio rischio cardiovascolare, rilevando condizioni di salute generale e anche segnalando gli stili di vita che confliggono con una buona salute del cuore.

Le visite cardiologiche, gratuite, si svolgeranno in tutti i 10 istituti Maugeri d'Italia: Torino, Tradate (Va), Veruno (No), Milano, Pavia, Montescano (Pv), Lumezzane (Bs), Telese (Bn), Cassano (Ba) e Marina di Ginosa (Ta).

«La prevenzione - osserva Roberto Pedretti, che è anche presidente del Gruppo Italiano di Cardiologia Riabilitativa-GICR - oltre a essere fondamentale per i pazienti e la loro salute, è decisiva anche per la sostenibilità del nostro Servizio Sanitario Nazionale-SSN, di cui si celebra il 40mo anniversario. Prevenire significa evitare ospedalizzazioni, per chi non ha mai subito un evento patologico, e riospedalizzazioni di pazienti per un evento acuto. Ossia sofferenze per chi si ammala e ulteriori costi per la collettività».

Per prenotare, chiamare il numero verde dedicato, lo 800 909646, attivo fino a venerdì alle 13.00. Se non dovesse esserci più posto nella giornata di sabato, le visite verranno comunque pianificate nei giorni successivi

© Riproduzione riservata



Leggi su consigli.it le recensioni su prodotti per la cura della persona!

DAL WEB



Io sono tempesta

Chili



All'outlet il gran finale del Wake Up Festival.

Mondovicino Outlet Village



Viaggiare non è mai stato così facile.

Montblanc

Contenuti Sponsorizzati da Taboola



TI È PIACIUTO QUESTO ARTICOLO?
ISCRIVITI ALLA NEWSLETTER



TI POTREBBERO INTERESSARE ANCHE



Peccati di gola

Con Rinaldi il Barolo perde un grande

di Egle Pagano



Pilotina Blog

Tutto quello che vorreste sapere su shipping, politica e affari



di Giorgio Carozzi

PREVISIONI METEO



NAPOLI
13° 24°



PALERMO
19° 22°

+ Tutte le previsioni

IL SECOLO XIX Il Secolo XIX
233.403 "Mi piace"

Mi piace questa Pagina Acquista ora

Di' che ti piace prima di tutti i tuoi amici

RADIO

Radio **105** Diretta! **105**



I PREFERITI DEI LETTORI

PIÙ COMMENTATI

Decreto Genova "in salita" verso il ColleRebus coperture. Il governo: «Ci sono» (46)

Il caso - «Caro Toninelli, ci serve solo un ponte». Lo sfogo di un genovese sui social diventa virale (32)

Intervistato in radio - Gino Paoli: «La proposta di Toninelli per il nuovo ponte? Una str...» (24)

Le norme per Genova - Decreto, stop dalla Ragioneria di Stato «Le coperture sono indeterminate» (22)

(22)

CASE

Abitaremare Appartamento

venerdì, settembre 28, 2018

Ultimo: Il Centro Cardiologico Monzino per la salute e il benessere degli allievi della Scuola di Ballo della Scala



I N F

Utilizziamo i cookie per personalizzare i contenuti e gli annunci, fornire le funzioni dei social media e analizzare il nostro traffico. Inoltre forniamo informazioni sul modo in cui utilizzi il nostro sito alle agenzie pubblicitarie, agli istituti che eseguono analisi dei dati web e ai social media nostri partner.

Maggiori informazioni

Accetto

A N Z A



LA DANZA ▾

SALUTE ▾

(CON)CORSI E AUDIZIONI

CARTELLONE

DANZA E... ▾

DIGRESSIONI



MULTIMEDIA ▾



Salute

Il Centro Cardiologico **Monzino** per la salute e il benessere degli allievi della Scuola di Ballo della Scala

📅 28 settembre 2018 👤 InformaDanza 💬 0 Commenti



Sessione fotografica di backstage durante le lezioni alla scuola di ballo Accademia

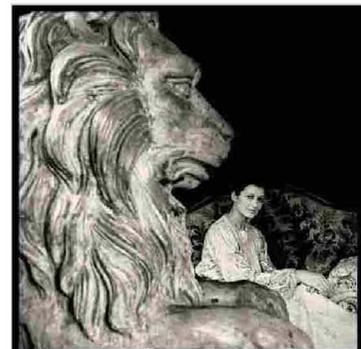


Per contatti: info@informadanza.com

Ci vuole un'atleta per danzare.
Ma ci vuole un'artista per diventare una danzatrice.

Shanna La Fleur

Carla Fracci ritratta da
Augusto De Luca



Clicca sull'immagine per leggere l'articolo e visualizzare le altre fotografie

Messaggio per la Giornata mondiale della danza 2018

Per lodare una coreografia, i critici sono soliti usare una pletora di espressioni, come: innovativa, avanzata, proiettata in avanti, fresca,

Teatro alla Scala.

Nell'ambito della Milano Heart Week, mercoledì 26 settembre è stato presentato il programma di screening cardiovascolare degli allievi della Scuola di Ballo dell'Accademia Teatro alla Scala, a cura del Centro Cardiologico [Monzino](#). E così un'altra eccellenza della sanità milanese (insieme al CDI-Centro Diagnostico Italiano, Fondazione Bracco, Ospedale San Paolo e Humanitas), si va ad affiancare alla Scuola scaligera per garantire il pieno sviluppo del benessere psico-fisico degli allievi durante il periodo di formazione. Come sappiamo la formazione dei ragazzi ha una durata complessiva di otto anni, il che coincide con le fasi cruciali della loro crescita, prevedendo uno sforzo fisico e psicologico quotidiano paragonabile a quello degli atleti che operano ai più alti livelli agonistici.



Grazie a un programma di screening cardiovascolare che interesserà oltre 120 ragazzi fra i 14 e i 18 anni, il Centro Cardiologico [Monzino](#), primo ospedale in Europa interamente dedicato al trattamento medico/chirurgico e allo studio delle patologie cardiovascolari, permetterà di svolgere

un'importantissima attività di prevenzione per i giovani danzatori della Scuola di Ballo.

Attualmente la valutazione medica degli allievi si basa su una raccolta anamnestica familiare e personale, a cui fanno seguito una visita ortopedica completa e una visita cardiologica specialistica che prevede la misurazione della pressione arteriosa, l'auscultazione cardiaca, polmonare e vascolare. Grazie al Centro Cardiologico [Monzino](#), gli allievi che, in quanto "atleti", si configurano come pazienti esenti da disturbi manifesti, potranno usufruire in regime di day-hospital di esami strumentali approfonditi quali l'elettrocardiogramma basale, l'elettrocardiogramma sotto sforzo e l'ecocardiogramma color doppler necessari per escludere substrati cardiovascolari potenzialmente minacciosi. L'obiettivo è quello di ridurre il rischio cardiovascolare associato all'attività fisica intensa.

Con l'apporto del [Monzino](#),

l'Accademia conferma la vigilante attenzione nei confronti di tutti gli aspetti relativi alla salute e al benessere dei propri allievi. Grazie al contributo della Fondazione Bracco, il programma didattico della Scuola di Ballo prevede da diversi anni una serie d'incontri con dei nutrizionisti, al fine di sviluppare nei giovani ballerini un'adeguata

educazione alimentare, perché è fondamentale che conoscano il corretto apporto nutrizionale ed energetico necessario ad affrontare le rapide modificazioni metaboliche a cui sono soggetti durante i diversi momenti che caratterizzano l'attività coreutica: l'allenamento, la performance e il recupero.



danza teatro alla scala saggio finale

rivoluzionaria, allo stato dell'arte, all'avanguardia, radicale, in rottura con il passato. Siamo stati portati a credere che il nuovo sia per sua stessa natura buono, specialmente nelle arti.

Per il 2018, vorrei proporre una veduta fresca delle origini. Può essere un approccio molto modernistico a un periodo distante, oppure una fedele ricostruzione basata su ricerca storica, oppure una creazione intermedia.

I coreografi possono proporre la loro personale immagine di un periodo antico, o anche solo di un secolo fa. È una sfida, dovranno studiare le fonti e sforzare l'immaginazione. Possono optare per uno sguardo nostalgico o per uno da antiquario. Le scuole di danza possono offrire lezioni ed esibizioni intorno al tema della Storia: il passato, le origini, le radici, l'antichità, i precedenti.

Troppo spesso le persone pensano di aver creato qualcosa di nuovo semplicemente perché ignorano le creazioni del passato. Come diceva Confucio: studiate il passato se volete definire il futuro.

Alkis Raftis

Presidente del Consiglio Internazionale della Danza CID, UNESCO, Parigi

Nervi e dintorni



Naturalmente il benessere fisico non può prescindere da quello psichico, da qui l'opportunità di potersi rivolgere a una struttura come l'Ospedale San Paolo, che per il disagio degli adolescenti offre un programma terapeutico di altissimo livello. In più per gli allievi dell'Accademia è stata attivata una convenzione con l'ospedale Humanitas che offre prestazioni diagnostiche e visite specialistiche presso Humanitas Medical Care di via Domodossola a Milano.

Francesca Camponero

Condividi:



Mi piace:

Caricamento...

[← Al Teatro Don Bosco di Rivoli celebriamo l'autunno con la danza](#)

Lascia un commento

Il tuo indirizzo email non sarà pubblicato. I campi obbligatori sono contrassegnati *

Commento

Nome *

Nervi

Finalmente concluse le opere di manutenzione dei Parchi di Nervi

📅 24 settembre 2018 👤

InformaDanza 💬 0

Venerdì 7 settembre nel pomeriggio, nei Parchi di Nervi, l'assessore ai lavori pubblici e alle manutenzioni Paolo Fanghella, e il

Condividi:



Mi piace:

Caricamento...



Ancora spelacchiati i Parchi di Nervi, possibile

credere al ritorno del Festival del Balletto per la prossima estate?

📅 28 agosto 2018 💬 0



I parchi di Nervi tornano ad essere agibili e in perfetta forma

ma non per il Festival del Balletto di Nervi

📅 4 maggio 2018 💬 0

Questo sito contribuisce alla audience di

MIFI

ItaliaOggi

MILANO FINANZA

MFI fashion

Life

CC

Classi Abbonamenti

MF CENTRALE RISK

news, articoli, rubriche

Cerca

ItaliaOggi
 QUOTIDIANO ECONOMICO, GIURIDICO E POLITICO

Abbonamenti

Registrali

Login



Home News Banche Dati Politica Marketing Fisco Lavoro EntiLocali&PA Appalti Pubblici Guide Edicola My IO

Politica Attualità estero Marketing Economia Diritto e Fisco Fisco Giustizia PA Lavoro Professioni Ordini e Associazioni Scuola Agricoltura Contabilità Europa

NEWS

TUTTE LE NEWS

INDIETRO

ITALIAOGGI - NUMERO 229 PAG. 18 DEL 28/09/2018

MARKETING

Giornata per il cuore, **Monzino** a Milano

Il Centro Cardiologico **Monzino** Irccs di Milano inaugura la prima edizione della Milano heart week. In occasione della Giornata mondiale per il cuore, promossa nel mondo dalla World heart federation, e in collaborazione con il comune di Milano e altre istituzioni, l'istituto invita fino a domani a un ciclo di manifestazioni ad accesso libero e gratuito, che vogliono contribuire alla crescita...

Contenuto riservato agli abbonati.
Accedi se sei abbonato, o **acquistalo**

Leggi questo articolo sul tuo tablet, smartphone o pc
 Puoi abbonarti a solo **6,99 euro**
 o acquistare tutti i contenuti del giorno a partire da **2,29 euro**

Acquista Accedi

Monzino cuore Giornata edizione heart

Le News più lette

Tutte

1. **L'età media dei dipendenti dello stato è 52 anni**
27/09/2018
2. **Fattura elettronica, data di emissione in chiaro**
26/09/2018
3. **Manovra, battaglia in corso nel governo sul deficit**
27/09/2018
4. **Studi professionali con autovalutazione antiriciclaggio**
27/09/2018
5. **Quota cento, ma con penalizzazioni**
26/09/2018

Le News piu' commentate

Tutte

1. **La polizia funziona. Ma poi basta**
03/09/2018
2. **Manovra, Di Maio-Tria verso la resa dei conti**
27/09/2018
3. **Savona: il 2019 per l'Europa può essere un anno drammatico**
26/09/2018
4. **Svezia, sfiduciato il premier Lofven. Si tenta con Kristersson**
25/09/2018

© 2019 & TM LUCASFILM LTD. All Rights Reserved.

TUTTO QUELLO CHE TI PIACE IN UN UNICO MONDO

LA STAMPA SALUTE

SEGUICI SU    ACCEDI 

  SEZIONI

Cerca...





MIGLIAIA
DI ANNUNCI

CERCA

Ricerca sul cancro: ora la sfida è portare la sopravvivenza al 70% dei

Malattia di Crohn, approvato in Italia nuovo farmaco con effetto rapido

Fallito il trapianto di faccia, paziente rioperata: tolti i tessuti trapiantati dopo il

Il secondo figlio? Sarà più empatico del primogenito e subirà meno l'ansia

Altheia Science chiude un round da 9 milioni per accelerare sulle cure di ...

Le dieci regole (alcune dedicate alle sole donne) per non avere brutte sorprese dal cuore

Sabato 29 settembre Giornata Mondiale dedicata alla salute cardiocircolatoria. Per chi prende la pillola, chi è in menopausa, chi ha palpitazioni ecc. un invito a maggiori controlli medici



CONDIVIDI



NICLA PANCIERA

SCOPRI TUTTOSALUTE



Publicato il 28/09/2018

VIDEO CONSIGLIATI



Ecco 6 Buoni Motivi per scegliere Conto Webank

Webank

Si celebra sabato 29 settembre la Giornata Mondiale del Cuore, istituita dalla Heart World Federation per sensibilizzare la popolazione sulle malattie cardiovascolari che continuano ad essere la principale causa di morte nel nostro paese e causano ogni anno 17,5 milioni di morti. Ogni anno vengono dimessi dagli ospedali italiani 100mila pazienti dopo un infarto miocardico, 87mila dopo angioplastica coronarica, 29mila dopo un intervento di bypass aorto-coronarico e 21mila dopo intervento sulle valvole e sui grossi vasi.



Nel 2012, la World Health Assembly, organo esecutivo dell'Oms, ha approvato l'obiettivo storico «25by25»: ridurre del 25% entro il 2025 i decessi prematuri dovuti alle malattie non trasmissibili, come le malattie cardiovascolari, il diabete, il cancro e le patologie respiratorie croniche. Circa la metà dei decessi per queste malattie sono dovute alle cardiovascolari.

I FATTORI DI RISCHIO

Molti dei fattori di rischio cardiovascolare sono gli stessi per le malattie metaboliche, neurodegenerative e oncologiche e sono il fumo, il sovrappeso, il diabete, l'ipercolesterolemia, l'ipertensione, la sedentarietà. Secondo la World Heart Federation, controllare questi fattori di rischio permetterebbe di evitare l'80% delle morti per ictus e malattie cardiache.

«L'inattività - spiega Roberto Pedretti, direttore dell'IRCCS Maugeri di Pavia e capo del Dipartimento Cardioangiologico della Maugeri Pedretti - è un fattore di rischio, esattamente come avere il colesterolo alto, il diabete o dell'essere un fumatore».

Secondo i dati dell'Osservatorio epidemiologico cardiovascolare, ricorda Pedretti, «la metà degli uomini italiani non sa di avere la pressione alta e di conseguenza non la tratta, mentre è andata peggiorando, negli uomini e nelle donne, l'obesità: il 25% degli italiani è obeso o in sovrappeso, il 50% degli uomini e il 30% delle donne. Fenomeni che dipendono dall'inattività fisica di molti: il 30% delle donne e oltre il 40% degli uomini».

IL DECALOGO PER PROTEGGERE IL CUORE

Il Centro Cardiologico **Monzino** IRCCS Milano, che quest'anno ha organizzato per la Giornata Mondiale un'intera settimana di eventi legati al cuore, la «Milano Heart Week», ha preparato 10 regole d'oro da non dimenticare. «Alcune le conosciamo tutti, anche se noi al **Monzino** non ci stanchiamo mai di ripeterle (tre su tutte: dieta mediterranea e mantenimento del peso forma, esercizio fisico, no al fumo). Accanto a questi tre «pilastri» però esistono altre indicazioni preziose per proteggere la salute del cuore».

1. Evita di iniziare a fumare o, se fumi, smetti subito, anche con l'aiuto di un professionista. Non dimenticare inoltre che anche il fumo degli altri (il cosiddetto fumo passivo) è nemico del tuo cuore. Il fumo non è responsabile solo del tumore del polmone, ma è anche uno dei più importanti fattori di rischio cardiovascolare: un fumatore rischia di morire a causa di un infarto da 3 a 5 volte di più, rispetto a un non fumatore. Anche il fumo passivo ha un effetto sul sistema circolatorio, aumentando il rischio di infarto in chi non fuma.
2. Pratica una regolare e sufficiente attività fisica aerobica, mantieni uno stile di vita attivo, senza "forzare", cioè evitando di fare esercizio fisico intenso se non sei in forma.
3. Segui una dieta mediterranea e limita le calorie a quante te ne servono per mantenere il tuo peso forma.

Giuliana De Sio contro la Parodi: "Basta, le tue domande mi annoiano"



SUSTENIUM BOX ENERGIA: due prodotti in un'unica confezione

Sustenium



Meghan chiude la porta dell'auto e si scatena il dibattito nel Regno Unito

Contenuti Sponsorizzati da Taboola

4. Conosci i tuoi fattori di rischio: valuta periodicamente i valori di pressione arteriosa, colesterolo, glicemia e peso e accertati che siano nei limiti della normalità.

Soprattutto fai attenzione agli “incroci pericolosi”, vale a dire avere contemporaneamente fuori norma due o più di questi valori.

5. Tenta di mantenere un atteggiamento positivo verso la vita, affronta i momenti di particolare stress con saggezza, adottando “strategie” per rilassarti, distrazioni, esercizi respiratori o pause. E ricordati che ridere fa bene al cuore.

6. Se sei una donna:

- e prendi la pillola anticoncezionale, vietato fumare!
- e ti è capitato di avere pressione alta o diabete durante la gravidanza, chiedi al tuo medico di monitorare periodicamente il tuo rischio cardiovascolare
- e sei in pre-menopausa, tenta anche di arrivare alla menopausa in normopeso e fisicamente attiva, avrai meno probabilità di sviluppare problemi di ipertensione, colesterolo alto, infarto e ictus

7. Alcuni segnali non vanno sottovalutati: per esempio se russi di notte o hai dei risvegli con senso di soffocamento, se hai le palpitazioni, se ti manca il fiato, parlane con il tuo medico

8. Non trascurare la salute della bocca, perché è collegata a quella del cuore

9. Non credere che i problemi di cuore siano una cosa che non ti riguarda, che “a te non capiterà”, e comunque non ignorare i rischi solo perché non li senti (la pressione o la glicemia alte non si vedono, ma sono ugualmente pericolose).

10. Se sei in trattamento con farmaci per la pressione arteriosa, il colesterolo, il diabete o il cuore, prendili regolarmente e non sostituirli o cambiare le dosi senza prima consultare il tuo medico.

VISITE GRATUITE

Nella Giornata Mondiale del Cuore, sabato 29 settembre, i cardiologi Maugeri visiteranno i pazienti e li aiuteranno a valutare il proprio rischio cardiovascolare, rilevando condizioni di salute generale e anche segnalando gli stili di vita che confliggono con una buona salute del cuore.

Le visite cardiologiche, gratuite, si svolgeranno in tutti i 10 istituti Maugeri d'Italia: Torino, Tradate (Va), Veruno (No), Milano, Pavia, Montescano (Pv), Lumezzane (Bs), Telesse (Bn), Cassano (Ba) e Marina di Ginosa (Ta).

«La prevenzione - osserva Roberto Pedretti, che è anche presidente del Gruppo Italiano di Cardiologia Riabilitativa-GICR - oltre a essere fondamentale per i pazienti e la loro salute, è decisiva anche per la sostenibilità del nostro Servizio Sanitario Nazionale-SSN, di cui si celebra il 40mo anniversario. Prevenire significa evitare ospedalizzazioni, per chi non ha mai subito un evento patologico, e riospedalizzazioni di pazienti per un evento acuto. Ossia sofferenze per chi si ammala e ulteriori costi per la collettività».

Per prenotare, chiamare il numero verde dedicato, lo 800 909646, attivo fino a venerdì alle 13.00. Se non dovesse esserci più posto nella giornata di sabato, le visite verranno comunque pianificate nei giorni successivi

DIABETE E MALATTIE CARDIOVASCOLARI: QUAL E' LA RELAZIONE?

Carico il video...

Il diabetologo Stefano Genovese spiega in che modo si può abbassare il rischio di andare incontro a diabete e, di conseguenza, a patologie cardiache

Chi ha il diabete possiede un rischio maggiore di andare incontro a malattie cardiovascolari . A dirlo nella nostra videointervista è Stefano Genovese , Responsabile di Diabetologia, Endocrinologia e Malattie Metaboliche del Centro Cardiologico **Monzino** di Milano, a margine della conferenza di presentazione della Milano Heart Week , in corso fino al 29 settembre. Si tratta di un'iniziativa ideata per promuovere la prevenzione cardiovascolare di precisione , cioè cucita "su misura" in base a caratteristiche personali.

Chiara Caretoni

© 2018 Disney/Pixar

PRENOTA **GLI INCREDIBILI 2** E HAI SUBITO UN BIGLIETTO CINEMA!



Radio 1

METEO

ANNUNCI

REGISTRATI

ACCEDI

oppure collegati con



LA STAMPA



LEGGI ABBONATI REGALA

IL SECOLO XIX

Cerca...

HOME	GENOVA	LEVANTE	SAVONA	IMPERIA	LA SPEZIA	BASSO PIEMONTE	ITALIA	MONDO	SPORT
Economia	Cultura&Spettacoli	Tech	Gossip	Salute	Passioni	Motori	Foto	Video	TheMediTelegraph
									animal house



BORGO BARISSO presenta WWW

IL PRIMO PASSO È DIVENTARE CONSAPEVOLI DEI TANTI FATTORI DI RISCHIO | Il primo passo è diventare consapevoli dei tanti fattori di rischio

Ogni cuore è unico

nicla panciera

COMMENTI (0)



Tweet



ISCRIVITI

A⁻ A⁼ A⁺

LinkedIn 0

Pinterest

Email

Newsletter Il Secolo XIX



Fumo, sovrappeso, diabete, ipercolesterolemia, ipertensione e sedentarietà: sono questi i grandi nemici del cuore

È stata battezzata «prevenzione di precisione», perché, come la medicina di precisione, ritaglia terapie preventive su misura per i singoli sulla base delle loro caratteristiche. Ma c'è di più.

Bisogna andare oltre i risultati degli studi di gruppo e adottare un «approccio integrato, che tenga conto della risposta del soggetto al tipo di vita che conduce, allo stress e alla depressione, oltre che ad altri fattori, dallo status socioeconomico all'inquinamento. Tutto questo influenza il rischio di ammalarsi e incide sulla risposta agli interventi, farmacologici e non».

Cascate del Niagara: meglio il lato americano o il canadese?

(Pansepol Travel)

Contenuti Sponsorizzati da Taboola

Ne è convinta Elena Tremoli, direttore scientifico del

Centro Cardiologico **Monzino** Irccs di Milano che quest'anno, in occasione della Giornata Mondiale per il Cuore, il 29 settembre, organizza la «Milano Heart Week», una settimana dedicata al cuore, in collaborazione con il Comune di Milano. «La ricerca ha fatto molti passi avanti e nel mondo occidentale l'infarto è in declino tra i maschi - spiega la farmacologa - ma le malattie cardiovascolari, che causano oltre 238 mila decessi l'anno, restano il principale killer e la prima causa di disabilità. Ecco perché, per cambiare le cose, dobbiamo guardare alle caratteristiche di ogni persona».

La farmacologia: «Dobbiamo imparare a prenderci più cura di noi stessi»

Google News organizza il meglio de Il Secolo XIX nella sezione Per te

Scarica

NEWSLETTER

Le @newsletter
IL SECOLO XIX

REGISTRATI

ULTIM'ORA

05:56 Incendio nel Pisano, evacuate altre zone

04:25 Iran: Ue a lavoro su pagamento greggio

04:20 Co-fondatori Instagram lasciano società

04:12 Rosenstein pronto a dimissioni da giorni

04:07 Borsa: Shanghai apre a -0,80%

Certo, gli studi clinici danno indicazioni preziose, ma come arrivare a personalizzare gli interventi? «Evidenziando caratteristiche individuali - assicura la professoressa - capaci di prevedere un evento cardiovascolare in chi è a rischio o di capire se la prevenzione riuscirà a scongiurarlo». Ma - ed è l'altra domanda - aggiungere questi dati ai dati biologici e genetici significherà un aumento della complessità nella valutazione del paziente? «La direzione è questa. Lavoriamo all'acquisizione di dati "real life" e di tutte le informazioni sulla vita del paziente allo scopo di identificare associazioni significative che potrebbero aiutarci a spiegare quanto finora non abbiamo capito».

La prevenzione di precisione è «un progetto che va oltre le stratificazioni biologiche classiche, come uomo-donna oppure obeso-normopeso, a cui ricorriamo, per esempio, nella somministrazione dei farmaci. La parte umana è ugualmente rilevante nell'influenzare tanto il rischio quanto la risposta al farmaco e l'adesione alla cura», aggiunge Pablo Werba, responsabile dell'Unità di prevenzione aterosclerosi del **Monzino**.

Molti dei fattori di rischio cardiovascolare, d'altra parte, sono gli stessi per le malattie metaboliche, neurodegenerative e oncologiche. Sono pericolosi per tutti, ma il punto è che non lo sono nella stessa misura per ognuno di noi. «Il nuovo approccio prevede quindi l'integrazione dei fattori di rischio con le caratteristiche genotipiche e fenotipiche dell'individuo - quelle ereditate dai genitori e quelle acquisite nel corso della vita - e, inoltre, con quelle biografiche: caratteriali e famigliari, di educazione e reddito e così via». Aggiunge Werba, responsabile di un progetto di prevenzione secondaria in pazienti con bypass: «I dati preliminari indicano che la partecipazione al programma di "empowerment personalizzato" ha portato alla riduzione di un terzo del rischio di eventi recidivanti».

Un altro progetto di prevenzione cardiovascolare, ProSalute, è in corso con 540 abitanti del quartiere di Ponte Lambro a Milano e vede coinvolti cardiologi, psicologi, infermieri e assistenti sociali. «Ci vorrà tempo per valutare l'efficacia e la sostenibilità di questi interventi e sarà necessario sviluppare nuovi algoritmi per il calcolo del rischio che tengano in considerazione anche questi aspetti - conclude Werba - ma per andare avanti dobbiamo fare un passo indietro e ricordare che una persona è più di un colesterolo o di una pressione. Per scegliere l'intervento più appropriato è necessario capire quali barriere ostacolano o impediscono al soggetto la cura di se stesso».

«Il motto - sottolinea Tremoli - è "conosci te stesso" e "dovremmo prenderci più cura della nostra salute"». Siamo agli albori, insomma, di un nuovo modo di concepire la prevenzione e di guardare alla salute e, soprattutto, al nostro benessere globale.

© Riproduzione riservata



Leggi su **consigli.it** le recensioni su prodotti per la cura della persona!

DAL WEB



Asturie: il paradiso naturale

Asturias



T-Roc. Gamma da € 21.900. Sabato 29 e domenica 30.

Volkswagen



USA Coast to Coast: ecco tutti luoghi da non perdere

Pansepol Travel

Contenuti Sponsorizzati da Taboola

consigli.it



Collirio, come favorire il benessere visivo

Leggi su **CONSIGLI.IT** le recensioni su prodotti per la cura della persona!

EDICOLA DIGITALE



- ▶ Leggi il giornale di oggi
- ▶ Scopri i vantaggi e abbonati
- ▶ Regala un abbonamento

BLOG'N'ROLL

Furbo chi legge

Abbiamo toccato le stelle
di Stefania Mordegli



Sottobanco

Reclutamento degli insegnanti
di Paolo Fasce



Peccati di gola

Con Rinaldi il Barolo perde un grande
di Egle Pagano



Pilotina Blog

Tutto quello che vorreste sapere su shipping, politica e affari
di Giorgio Carozzi



PREVISIONI METEO



NAPOLI
22° 29°



PALERMO
23° 29°



Scontro tra pullman all'uscita di scuola. Morto uno studente nella

Quando Mozart visse e compose in città

Due interrogazioni parlamentari di 5S e Leu contro il trattamento

Milano Fashion Week, finale sul Green Carpet

Ruby ter, trattative per risarcire le ospiti del bunga bunga

Alla "Milano Heart Week" ci si prende cura del proprio cuore

Manifestazioni gratuite incentrate sul concetto della prevenzione, incontri di sport e ballo



CONDIVIDI



NICLA PANCIERA

SCOPRI TOP NEWS



Publicato il 24/09/2018
Ultima modifica il 24/09/2018 alle ore 16:16

Si celebrerà sabato 29 settembre la Giornata Mondiale del Cuore e sono molte le iniziative organizzate a Milano in occasione di questo importante appuntamento con le malattie cardiovascolari che sono ancora uno dei grandi killer nel mondo occidentale e sono la principale causa di morte nel nostro paese (il 44% di tutti i decessi).

LA MILANO HEART WEEK

VIDEO CONSIGLIATI



Quest'anno, l'IRCCS Centro Cardiologico **Monzino** ha organizzato un'intera settimana di manifestazioni gratuite incentrate sul concetto della prevenzione, la "Milano Heart Week". Il programma prevede incontri dedicati allo sport e al ballo, screening gratuiti e anche due appuntamenti con i ricercatori del **Monzino**: venerdì 28 settembre alle 19.30 al Museo della Scienza e della tecnologia nell'ambito della Notte Europea dei Ricercatori, «Il cervello e il cuore si parlano? Ragioni del cuore, ragioni della mente. Come funziona l'asse cuore-cervello e che cosa fa la ricerca per aiutarci a controllarlo» e, sabato 29 settembre alle 10 a Palazzo Clerici, «Il cuore delle donne. Non è vero che il cuore della donna si protegge da solo. Primi riscontri di una prevenzione al femminile». I dettagli sono disponibili qui: <https://www.milanoheartweek.it/>
L'iniziativa ha il patrocinio del Comune di Milano, della Regione Lombardia, dell'Università degli studi di Milano e della World Heart Federation. «Il Comune di Milano - ha commentato Pierfrancesco Majorino, assessore alle Politiche sociali e servizi per la salute - condivide questo principio della salute come bene comune da tutelare insieme al cittadino e si prefigge di sensibilizzarlo sulle tematiche che riguardano la prevenzione e la corretta informazione».

OBIETTIVO PREVENZIONE

«In tutto il mondo si sta affermando un'idea nuova di prevenzione cardiovascolare, che noi al **Monzino** abbiamo definito "di precisione" - ha spiegato la professoressa Elena Tremoli, direttore scientifico del **Monzino**. «Intendiamo con questo termine l'adozione di esami diagnostici e terapie preventive mirate alla singola persona, sulla base dell'elaborazione delle sue caratteristiche specifiche: l'ambiente familiare e sociale, lo stile di vita, il lavoro e la condizione economica, lo status psicologico e clinico, oltre che i dati genetici e biologici. In sintesi: a ciascuno la sua prevenzione». Secondo la farmacologa, «dobbiamo occuparci del nostro benessere globale e non solo della nostra salute in senso stretto, perché conosciamo ora molti più elementi che fanno bene al nostro cuore». È ormai chiaro che i fattori di rischio cardiovascolare, comuni a molte altre malattie, influiscono in diversa misura su ciascuno di noi e che un ruolo cruciale è svolto dall'ambiente, in particolare dall'influenza che esso esercita sul nostro genoma già dal concepimento e fino al compimento dei primi due anni, i cosiddetti «primi 1000 giorni».

UNA SCARSA CONSAPEVOLEZZA

Convincere tutti a fare il possibile per prendersi cura del proprio cuore è uno degli obiettivi della World Heart Federation e della campagna promossa in Italia dall'Associazione "Fondazione Italiana per il Cuore" (FIpC), insieme a Conacuore, che raggruppa ben 119 associazioni di pazienti cardiopatici sul territorio, e a Regione Lombardia. Se ne è parlato questa mattina nel Palazzo della Regione Lombardia, dove esperti e istituzioni si sono riuniti per un incontro sull'impatto delle patologie cardiovascolari. Infatti, nonostante le numerose iniziative di sensibilizzazione, il livello del coinvolgimento dei pazienti nella gestione della propria condizione di salute è molto variabile e solo il 38% di pazienti ad alto rischio mostra una buona consapevolezza della propria condizione e la capacità di mettere in atto concretamente comportamenti e stili di vita adeguati.

«Il principale obiettivo per la prevenzione è migliorare le buone pratiche per quanto concerne i fattori modificabili (alimentazione, attività fisica, fumo e alcol,



Nissan MICRA. HI-TECH CITY CAR.
Configurala.

Nissan



Pena ridotta a Corona, la gioia e la rabbia dopo la lettura della sentenza d'appello



Nuovi clienti per il tuo Business? Ecco l'agenzia giusta per il tuo marketing online

Across srl



Il capitano dello Spartak sorpreso dalla moglie in sauna con l'amante

Contenuti Sponsorizzati da Taboola

inquinamento) secondo modalità personalizzate e consolidabili nel tempo e adottare appropriate strategie di screening per identificare in modo individuale i fattori non modificabili di carattere genetico/epigenetico» ha spiegato Paolo Magni, dell'Università degli Studi di Milano; Associazione Fondazione Italiana per il Cuore. «Adottare e promuovere scelte di vita salutari al fine di ridurre il rischio di malattie cardiovascolari è una priorità di Regione Lombardia, da sempre impegnata nella promozione di uno stile di vita sano attraverso suoi professionisti, campagne mirate e l'adozione di specifici piani di prevenzione» ha affermato Giulio Gallera, assessore al Welfare, Regione Lombardia. «Perché se è vero che ogni anno le malattie cardiovascolari sono responsabili di 17,5 milioni di morti premature nel mondo, è d'obbligo ricordare che queste patologie sono in buona parte prevenibili adottando ogni giorno scelte di salute, come smettere di fumare, fare esercizio fisico, mangiare e bere in modo sano, cioè prevenendo i fattori di rischio modificabili».

IL PIANO OMS

La Giornata Mondiale per il Cuore partecipa alla campagna "25by25" dell'Organizzazione Mondiale della Sanità che sollecita tutti i Paesi a mettere in atto alleanze e le migliori strategie per ridurre, entro il 2025, il 25% dei decessi prematuri causati dalle malattie croniche non trasmissibili come le malattie del cuore, dei vasi e delle patologie strettamente collegate, come il diabete.

 BY NC ND ALCUNI DIRITTI RISERVATI

Tabella Feed

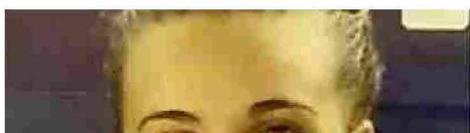


Imbarchiamoci: la nautica riparte col vento in poppa

Iccrea BancaImpresa

Contenuti Sponsorizzati

LA STAMPA Consigliati Per Te



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

A SPIKE LEE JOINT
DAL PRODUTTORE
JORDAN PEELE

BLACK PANTHER

DA GIOVEDÌ
27 SETTEMBRE
AL CINEMA

LA STAMPA MILANO

SEGUICI SU ACCEDI

SEZIONI EDIZIONI

CHILI
Don't just Watch,
LIVE YOUR MOVIE!

MIGLIOR SCENEGGIATURA
AL FESTIVAL DI CANNES 2018

SCEGLI IL GRANDE CINEMA
DI CHILI

SCOPRI DI PIÙ >

Due interrogazioni
parlamentari di 5S e Leu
contro il trasferimento

Milano Fashion Week,
finale sul Green Carpet

Ruby ter, trattative per
risarcire le ospiti del
bunga bunga

Milano, settantenne
violentata e rapinata nel
suo palazzo

Il David di Michelangelo in
piazza San Babila

Alla "Milano Heart Week" ci si prende cura del proprio cuore

Manifestazioni gratuite incentrate sul concetto della prevenzione, incontri di sport e ballo



A SPIKE LEE JOINT DAL PRODUTTORE JORDAN PEELE

BLACK PANTHER

VINCITORE

GRAND PRIX
FESTIVAL DE CANNES

DA GIOVEDÌ 27 SETTEMBRE AL CINEMA

VIDEO CONSIGLIATI



Nissan JUKE. Innovativo, senza compromessi. Configuralo.

Nissan



CONDIVIDI



NICLA PANCIERA

SCOPRI TOP NEWS



Publicato il 24/09/2018
Ultima modifica il 24/09/2018 alle ore 16:16

Si celebrerà sabato 29 settembre la Giornata Mondiale del Cuore e sono molte le iniziative organizzate a Milano in occasione di questo importante appuntamento con le malattie cardiovascolari che sono ancora uno dei grandi killer nel mondo occidentale e sono la principale causa di morte nel nostro paese (il 44% di tutti i decessi).

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

LA MILANO HEART WEEK

Quest'anno, l'IRCCS Centro Cardiologico **Monzino** ha organizzato un'intera settimana di manifestazioni gratuite incentrate sul concetto della prevenzione, la "Milano Heart Week". Il programma prevede incontri dedicati allo sport e al ballo, screening gratuiti e anche due appuntamenti con i ricercatori del **Monzino**: venerdì 28 settembre alle 19.30 al Museo della Scienza e della tecnologia nell'ambito della Notte Europea dei Ricercatori, «Il cervello e il cuore si parlano? Ragioni del cuore, ragioni della mente. Come funziona l'asse cuore-cervello e che cosa fa la ricerca per aiutarci a controllarlo» e, sabato 29 settembre alle 10 a Palazzo Clerici, «Il cuore delle donne. Non è vero che il cuore della donna si protegge da solo. Primi riscontri di una prevenzione al femminile». I dettagli sono disponibili qui: <https://www.milanoheartweek.it/>
L'iniziativa ha il patrocinio del Comune di Milano, della Regione Lombardia, dell'Università degli studi di Milano e della World Heart Federation. «Il Comune di Milano - ha commentato Pierfrancesco Majorino, assessore alle Politiche sociale e servizi per la salute - condivide questo principio della salute come bene comune da tutelare insieme al cittadino e si prefigge di sensibilizzarlo sulle tematiche che riguardano la prevenzione e la corretta informazione».

OBIETTIVO PREVENZIONE

«In tutto il mondo si sta affermando un'idea nuova di prevenzione cardiovascolare, che noi al **Monzino** abbiamo definito "di precisione" - ha spiegato la professoressa Elena Tremoli, direttore scientifico del **Monzino**. «Intendiamo con questo termine l'adozione di esami diagnostici e terapie preventive mirate alla singola persona, sulla base dell'elaborazione delle sue caratteristiche specifiche: l'ambiente familiare e sociale, lo stile di vita, il lavoro e la condizione economica, lo status psicologico e clinico, oltre che i dati genetici e biologici. In sintesi: a ciascuno la sua prevenzione». Secondo la farmacologa, «dobbiamo occuparci del nostro benessere globale e non solo della nostra salute in senso stretto, perché conosciamo ora molti più elementi che fanno bene al nostro cuore». È ormai chiaro che i fattori di rischio cardiovascolare, comuni a molte altre malattie, influiscono in diversa misura su ciascuno di noi e che un ruolo cruciale è svolto dall'ambiente, in particolare dall'influenza che esso esercita sul nostro genoma già dal concepimento e fino al compimento dei primi due anni, i cosiddetti «primi 1000 giorni».

UNA SCARSA CONSAPEVOLEZZA

Convincere tutti a fare il possibile per prendersi cura del proprio cuore è uno degli obiettivi della World Heart Federation e della campagna promossa in Italia dall'Associazione "Fondazione Italiana per il Cuore" (FIpC), insieme a Conacuore, che raggruppa ben 119 associazioni di pazienti cardiopatici sul territorio, e a Regione Lombardia. Se ne è parlato questa mattina nel Palazzo della Regione Lombardia, dove esperti e istituzioni si sono riuniti per un incontro sull'impatto delle patologie cardiovascolari. Infatti, nonostante le numerose iniziative di sensibilizzazione, il livello del coinvolgimento dei pazienti nella gestione della propria condizione di salute è molto variabile e solo il 38% di pazienti ad alto rischio mostra una buona consapevolezza della propria condizione e la capacità di mettere in atto concretamente comportamenti e stili di vita adeguati.



L'autista del bus schiaffeggia un 12enne, il video imbarazza e divide la Francia



Biglietti da Visita le migliori offerte per presentarti al meglio

Biglietti da Visita Professionali



Distrutto e ricostruito viadotto Italia: aperto quasi tutto l'ultimo tratto A3

Contenuti Sponsorizzati da Taboola

«Il principale obiettivo per la prevenzione è migliorare le buone pratiche per quanto concerne i fattori modificabili (alimentazione, attività fisica, fumo e alcol, inquinamento) secondo modalità personalizzate e consolidabili nel tempo e adottare appropriate strategie di screening per identificare in modo individuale i fattori non modificabili di carattere genetico/epigenetico» ha spiegato Paolo Magni, dell'Università degli Studi di Milano; Associazione Fondazione Italiana per il Cuore. «Adottare e promuovere scelte di vita salutari al fine di ridurre il rischio di malattie cardiovascolari è una priorità di Regione Lombardia, da sempre impegnata nella promozione di uno stile di vita sano attraverso suoi professionisti, campagne mirate e l'adozione di specifici piani di prevenzione» ha affermato Giulio Gallera, assessore al Welfare, Regione Lombardia. «Perché se è vero che ogni anno le malattie cardiovascolari sono responsabili di 17,5 milioni di morti premature nel mondo, è d'obbligo ricordare che queste patologie sono in buona parte prevenibili adottando ogni giorno scelte di salute, come smettere di fumare, fare esercizio fisico, mangiare e bere in modo sano, cioè prevenendo i fattori di rischio modificabili».

IL PIANO OMS

La Giornata Mondiale per il Cuore partecipa alla campagna "25by25" dell'Organizzazione Mondiale della Sanità che sollecita tutti i Paesi a mettere in atto alleanze e le migliori strategie per ridurre, entro il 2025, il 25% dei decessi prematuri causati dalle malattie croniche non trasmissibili come le malattie del cuore, dei vasi e delle patologie strettamente collegate, come il diabete.

 BY NC ND ALCUNI DIRITTI RISERVATI

Taboola Feed



Proteggiti dai Ladri. Impianto senza fili. Monitoraggio anche fuori casa. A Settembre -50%

Verisure

Contenuti Sponsorizzati

LA STAMPA Consigliati Per Te



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Codice abbonamento: 119685



24/09/2018

Giornata Mondiale per il cuore



PUBBLICITA'



0 CONDIVISIONI 0 COMMENTI Preferiti (0)



SCRITTO DA:

MARA PITARI

Giornalista & web content editor

✉ Iscriviti alla Newsletter

Ogni settimana, gli approfondimenti e le ultime notizie su salute, benessere e medicina!

Inserisci la tua email

INVIA

POTREBBE INTERESSARTI ANCHE:

- Vacanze in montagna: consigli per salvaguardare il cuore
- 10 consigli per combattere i trigliceridi alti
- Folina: perché assumerla?
- Niacina, i benefici della vitamina B3

🗨 ESPERTO RISPONDE:

Sabato 29 settembre torna l'appuntamento con la **Giornata Mondiale per il Cuore** (World Heart Day), all'insegna del claim **"make your promise"**.

"Quest'anno ti chiediamo di fare una promessa" è l'appello della World Heart Federation, l'organizzazione che comprende oltre 200 associazioni. "La promessa di **mangiare in modo più sano, fare più attività fisica e di non fumare**". Il giorno dedicato al cuore vuole essere il **giorno della lotta ai principali killer al mondo**: i disturbi cardiovascolari.

In Italia, la Giornata Mondiale per il Cuore è promossa e coordinata da 17

anni dalla **Fondazione Italiana per il Cuore**, membro nazionale della World Heart Federation, in collaborazione con Conacuore (100 associazioni di pazienti) e la Federazione Italiana di Cardiologia (Fic), partner storici di questa iniziativa, e con il patrocinio di numerosi enti e delle Società Scientifiche nazionali.

Giornata Mondiale per il Cuore: verso la riduzione del 25% di mortalità

L'obiettivo della campagna è informare e sensibilizzare sull'importanza di un'efficace **prevenzione delle malattie cardiovascolari** che, ancora oggi, sono la prima causa di morte in Italia e nel mondo. La Giornata Mondiale per il cuore 2018 si inserisce allora nel percorso della **Campagna "25by25"**, lanciata dall'Organizzazione Mondiale della Sanità per la riduzione del 25% di mortalità precoce per malattie non trasmissibili, come le malattie del cuore e dei vasi, e il **diabete**, entro il 2025.

Anche nel 2018, la Gmc darà perciò **particolare attenzione al tema della responsabilità individuale** del cittadino a mantenere in salute il proprio cuore e intende raggiungere il maggior numero di persone.

Giornata Mondiale per il Cuore, servono comportamenti più corretti

In Europa, negli ultimi 25 anni, c'è stato un calo drastico della mortalità cardiovascolare, che in alcuni Paesi si è più che dimezzata, segno forse di una **maggiore consapevolezza della necessità di adottare comportamenti corretti** per mantenere il proprio apparato circolatorio in salute.

Nonostante questa riduzione, rappresentano, nella sola regione europea dell'Oms, il 45% della mortalità generale. Si tratta, in termini assoluti di **3,9 milioni di decessi all'anno**, secondo l'ultimo report dello European Heart Network (Ehn).

Se guardiamo all'Italia, ben **127mila donne e 98mila uomini muoiono ogni anno per le malattie cardio-cerebrovascolari**, tra cui **infarto**, scompenso e **ictus**, e molte di queste morti si verificano prima dei 60 anni di età. Il dato fa riflettere, considerando che le patologie del cuore **rappresentano il 30% di tutti i decessi e colpiscono più dei tumori**. Inoltre comportano un costo pari al 23,5% della spesa farmaceutica italiana, l'1,34 del prodotto interno lordo.

È quanto rileva la World Heart Federation. Sono proprio la **scarsa conoscenza dei fattori di rischio** e l'elevato impatto socio-economico



Giornata Mondiale Diabete

Risposta a cura di:
User Schering User Schering



Nella giornata avverto la sensazione del cuore che

Risposta a cura di:
Redazione Paginemediche

Oltre **75.000** consulti già erogati!
Accedi all'archivio

GUARDA ANCHE:

VII Giornata Mondiale contro l'ipertensione



Iipertensione Arteriosa: il punto di vista del Medico di Medicina Generale



L'Italia all'avanguardia nella Sanità Digitale



di questo fenomeno ad aver portato l'Organizzazione Mondiale della Sanità a fissare l'ambizioso obiettivo di **ridurre del 25% il rischio cardiovascolare entro i prossimi sette anni.**

Giornata Mondiale per il Cuore: screening gratuiti e attività informative

Nel 2017, durante la Giornata Mondiale per il Cuore sono state organizzate oltre 90 iniziative gratuite con la partecipazione di migliaia di persone su tutto il territorio nazionale, durante le quali sono stati distribuiti opuscoli e materiale informativo sulla prevenzione cardiovascolare. **Quest'anno saranno replicate le attività su larga scala** e sono previste iniziative a livello locale.

Sul sito fondazionecuore.it, l'elenco ufficiale delle manifestazioni è in fase di preparazione. Intanto Cardioteam Foundation onlus organizza una raccolta fondi per effettuare lo screening cardiovascolare (in 4 anni la fondazione ha eseguito 13mila ecografie al cuore viaggiando in 35 città). **Ma sono diverse le realtà che in occasione della Giornata Mondiale per il Cuore organizzano visite gratuite:** per conoscere gli appuntamenti bisogna consultare i siti web delle associazioni del proprio territorio. Molto attive le realtà milanesi.

Croce Rossa Milano, per esempio, dedica con la manifestazione "Prevenzione, il cuore della vita" tre giorni alla prevenzione delle patologie cardiovascolari, alla promozione di stili di vita sani e alle ultime frontiere della salute del cuore, offrendo **esami gratuiti da venerdì 28 a domenica 30 settembre** in piazza Beccaria.

Giornata Mondiale per il Cuore: ecco la prima "Milano Heart Week"

Nel capoluogo lombardo è in corso, fino a sabato 29, anche la prima **"Milano Heart Week"**, ideata e **promossa dall'IRCCS Centro Cardiologico Monzino** - con il patrocinio del Comune di Milano, la Regione Lombardia, l'Università degli studi di Milano e la World Heart Federation - **per informare e sensibilizzare la popolazione circa le nuove possibilità di prevenzione delle malattie del cuore.**

Fitto il programma delle iniziative tra cui il **test del proprio wellness** (mercoledì 26), oppure un **appuntamento dedicato alla danza** ("Ballare fa bene al cuore"), sempre mercoledì 26, in collaborazione con il Teatro alla Scala. Venerdì 28 **screening gratuiti alla Rinascente in piazza Duomo** e dibattito sul **rapporto mente-cuore** al Museo della Scienza e Tecnologia. Sabato, infine, c'è la seconda edizione di "Il cuore delle donne", primi riscontri di un viaggio nel cuore femminile.

Per approfondire guarda anche: “**Infarto del miocardio**”

LEGGI ANCHE:

Elettrocardiogramma (ECG): che cos'è e quando si esegue

L'elettrocardiogramma è la registrazione grafica dell'attività elettrica del cuore durante il suo funzionamento raccolte per mezzo di elettrodi.

TAG: [Adulti](#) | [Anziani](#) | [Apparato circolatorio](#) | [Cervello](#) | [Cuore](#) | [Diabete](#) | [Effetti Collaterali](#) | [Esami](#) | [Eventi salute](#) | [Malattie dell'apparato cardiovascolare](#) | [Malattie della circolazione](#) | [Prevenzione](#) | [Sistema nervoso](#) | [Statistica sanitaria e biometria](#)



SCRITTO DA:

MARA PITARI

Giornalista & web content editor

Commenti

Partecipa alla discussione, aggiungi un commento all'articolo

Non sei registrato? Ci vogliono solo pochi secondi.

ISCRIVITI ALLA NEWSLETTER

Ogni settimana, gli approfondimenti e le ultime notizie su salute, benessere e medicina!



Inserisci la tua email

ISCRIVITI

ROSSO DI SERA

MULTI-QUOTIDIANO DI INFORMAZIONE ONLINE

[Prime Pagine](#)
[Economia](#)
[Politica](#)
[Esteri](#)
[Cronaca](#)
[Società](#)
[Sport](#)

Rosso di Sera > Società > Per mettere al sicuro il nostro cuore arriva la prevenzione «su misura»

Per mettere al sicuro il nostro cuore arriva la prevenzione «su misura»

 Rosso di Sera  settembre 24, 2018  Società

By [Elena Tremoli, direttore scientifico Centro cardiologico Monzino, Milano](#) Oggi l'obiettivo della ricerca è mettere a punto strumenti e conoscenze per poter intervenire sui fattori di rischio cardiovascolari di ciascuna persona, in modo da ottenere il massimo dell'efficacia e ridurre al minimo i costi legati ai trattamenti [segue...](#)

Source: [Corriere della Sera Salute](#)

Navigazione Post

[← Post precedente](#)

Lascio un commento

Il tuo indirizzo email non sarà pubblicato. I campi obbligatori sono contrassegnati *

Commenti...

Tuo Nome *

E-mail *

Sito Web

Pubblica il commento

Cerca qui...



Ultime Notizie

- «Anima dell'azienda
- Private banking, in Europa buoni profitti al capolinea. Con Mifid2 ricavi sotto pressione
- Gdo, Casino rifiuta l'offerta di Carrefour (che nega di averci provato)
- Che tempo che fa, Francesco Totti sul fairplay del figlio Cristian: "Io avrei segnato, poi sarei andato dal portiere"
- 'Ndrangheta, smantellata la cosca Alvaro: fermato anche il sindaco di Delianuova

Economia

- Borse in calo sul nuovo scontro commerciale Usa-Cina. Oggi il via ai nuovi dazi
- Private banking, in Europa buoni profitti al capolinea. Con Mifid2 ricavi sotto pressione
- La concorrenza
- Si riducono gli spread delle banche
- La flat tax aiuta chi guadagna di più: parola di chi ce l'ha

Esteri

- La bufala degli italiani "cacciati" dalla Germania: cosa c'è da sapere
- Usa, l'accusatrice del giudice Kavanaugh testimonierà giovedì: "Progressi importanti"
- In migliaia per "La Germania si parla". A Berlino la sfida per una società meno divisa
- Maldivi, elezioni presidenziali: il leader



1

Cuore: cos'è la prevenzione di precisione?

 Marilena - 24 minuti fa - (<https://www.ok-salute.it>)


Sulla prevenzione cucita "su misura" è incentrata la prima edizione della Milano Heart Week, l'iniziativa ideata dal Centro Cardiologico Monzino [...]

Vota

(0+0) [Salute e Alimentazione](#)

Commenti **Voti**

Commenti: 0

Ordina per **Novità** ↕

Plug-in Commenti di Facebook



Diventa anche tu un fan di BlogNews!

 Clicca **qui** per accedere alla pagina su Facebook e poi premi il bottone "Mi piace".


Feed RSS dei commenti degli iscritti a BlogNews

 Puoi seguire i commenti di questo post anche attraverso **feed RSS**.


Per commentare, votare e vedere il dettaglio dei voti fai il login oppure registrati a BlogNews

Seguici su:



Newsletter

Iscriviti

CONGRATULAZIONI!

SEI IL VISITATORE

NUMERO 1.000.000!

NON È UNO SCHERZO!

ONLINE: 22/09/2018 07:36:23

IL NOSTRO SISTEMA RANDOM

TI HA SCELTO COME

POSSIBILE VINCITORE

ESCLUSIVO DI UNA 500!

CLICCA QUI

LAFABBRICADEIPREMI

Top 24 ore

8	Nuovo trailer del reboot di Ai confini della realtà: J...
6	Rispetto per la fede di Conte, ma la commozione resti u...
7	La bambola assassina: iniziate le riprese del remake e ...
5	Uber sta valutando l'acquisizione di Deliveroo, dice ...
4	"Al-Sisi ha trasformato l'Egitto in una prigione a ciel...

[Classifica completa](#)

OK-CLUB Associazioni Farmacie

ok SALUTE & BENESSERE

Cosa stai cercando?

Abbonati subito alla nostra rivista

ABBONATI

BAMBINI ▾ BENESSERE ▾ ALIMENTAZIONE ▾ DIAGNOSI E CURE ▾ CURIOSITÀ ▾ SESSUALITÀ ▾

PSICHE E CERVELLO ▾

Venezia Miami 375.38€

Compra ora

Prezzo finale A/R

IBERIA

Home > Diagnosi e cure > Cardiologia > Cuore: cos'è la prevenzione di precisione?

Diagnosi e cure Cardiologia

Cuore: cos'è la prevenzione di precisione?



Sulla prevenzione cucita "su misura" è incentrata la prima edizione della Milano Heart Week, l'iniziativa ideata dal Centro Cardiologico **Monzino**

Dal 22 al 29 settembre si tiene la prima **Milano Heart Week**, un'iniziativa ideata dall'IRCCS Centro Cardiologico **Monzino** di Milano per promuovere la **prevenzione cardiovascolare di precisione**, cioè un programma di buone pratiche, esami e terapie cuciti su misura in base a caratteristiche personali. La giornata del 28 settembre, inoltre, sarà interamente dedicata a **counseling e screening gratuiti** ([clicca qui](#) per saperne di più). Nella videointervista **Elena Tremoli**, Direttore Scientifico del **Monzino**, ci spiega meglio il progetto e l'idea che gli ruota attorno.

Chiara Caretoni

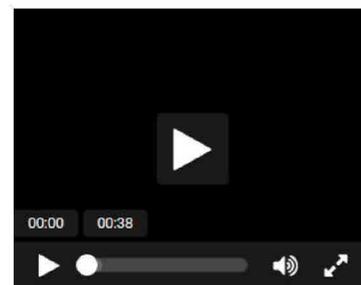
L'editoriale del Direttore



Prof. Antonino Di Pietro
 DIRETTORE SCIENTIFICO DI OK SALUTE

Attenti ai maghi!

- f 177,076 Fans LIKE
- G+ 252 Followers SEGUI
- @ 2,694 Followers SEGUI
- 13,085 Followers SEGUI
- ▶ 26 Iscritti ISCRIVITI



- Farmacie amiche
- Associazioni
- Abbonati



UPDATING

Dal 22 al 29 settembre si parla del tuo cuore alla Milano Heart Week

21 settembre 2018



In occasione della Giornata Mondiale per il Cuore, promossa nel mondo dalla World Heart Federation, il Centro Cardiologico [Monzino](#) IRCCS di Milano organizza, dal 22 al 29 settembre 2018, la prima edizione della **Milano Heart Week**, in collaborazione con il Comune di Milano e altre istituzioni e partner MHW.

Un ciclo di manifestazioni indirizzate ai cittadini e ai pazienti, ad accesso libero e gratuito, con un obiettivo: contribuire alla crescita di una nuova cultura della prevenzione cardiovascolare su misura, per ogni persona e ogni famiglia.

PARTNER FOR YOUR BUSINESS



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.



17/09/2018

Milano Heart Week, la settimana dedicata alla salute del cuore



0 CONDIVISIONI 0 COMMENTI Preferiti (0)



SCRITTO DA:
REDAZIONE PAGINEMEDICHE

Dal 22 al 29 settembre, Giornata Mondiale del Cuore, si terrà la prima "Milano Heart Week", ideata e promossa dall'IRCCS Centro Cardiologico **Monzino** – con il patrocinio del Comune di Milano, la Regione Lombardia, l'Università degli studi di Milano e la World Heart Federation – per **informare e sensibilizzare la popolazione circa le nuove possibilità di prevenzione delle malattie del cuore**, ancora la prima causa di malattia, disabilità e decessi precoci in tutto il mondo occidentale.

La Milano Heart Week per la prevenzione cardiovascolare di precisione

L'iniziativa è stata presentata lo scorso 12 settembre presso la Sala Stampa di Palazzo Marino da Carlo Buora, Elena Tremoli e Stefano Genovese, rispettivamente Presidente, Direttore Scientifico, e

SEGUICI ANCHE SUI SOCIAL:



PUBBLICITA'

✉ Iscriviti alla Newsletter

Ogni settimana, gli approfondimenti e le ultime notizie su salute, benessere e medicina!

Inserisci la tua email

POTREBBE INTERESSARTI ANCHE:



10 consigli per combattere i trigliceridi alti



Apple Heart Study, un innovativo programma di ricerca per la salute del cuore



Niacina, i benefici della vitamina B3



Vacanze in montagna: consigli per salvaguardare il cuore

Responsabile Diabetologia, Endocrinologia e Malattie Metaboliche del **Monzino**, insieme a Pierfrancesco Majorino, Assessore alle Politiche Sociali, Salute e Diritti del Comune di Milano, Angelica Vasile, Presidente Commissione Politiche Sociali, Salute e Volontariato, del Comune di Milano, e Maria Novella Luciani, della Direzione Generale della Ricerca e dell'Innovazione in Sanità del Ministero della Salute.

«In tutto il mondo si sta affermando un'idea nuova di **prevenzione cardiovascolare**, che noi al **Monzino** abbiamo definito “**di precisione**” – ha esordito Elena Tremoli. Intendiamo con questo termine l'adozione di esami diagnostici e terapie preventive mirate alla singola persona, sulla base dell'elaborazione delle sue caratteristiche specifiche: l'ambiente familiare e sociale, lo stile di vita, il lavoro e la condizione economica, lo status psicologico e clinico, oltre che i dati genetici e biologici. In sintesi: a ciascuno la sua prevenzione». **La nuova sfida è in pratica personalizzare l'intensità degli interventi preventivi**, migliorando la capacità di identificare i soggetti a massimo rischio di malattia rispetto a quelli meno suscettibili agli effetti dannosi dei fattori di rischio più noti, come **fumo**, alimentazione scorretta o scarsa attività fisica. Effetti pericolosi per tutti, ricordano gli esperti, ma non nella stessa misura.

Gli studi più recenti hanno individuato **caratteristiche strettamente personali** e dunque che potrebbero permettere di stabilire con maggior precisione se una persona a rischio subirà davvero un **evento cardiovascolare** e se un determinato intervento preventivo sarà davvero in grado di evitarlo. Inoltre, la valutazione di alcuni distretti arteriosi con metodi non invasivi ci aiuta a stimare la suscettibilità individuale ai fattori di rischio cardiovascolari, una caratteristica estremamente variabile tra le persone. «La prevenzione di precisione è già realtà, ma siamo solo agli albori e molta ricerca resta da fare in questo affascinante settore – ha concluso Tremoli. Ma mentre la scienza fa il suo corso, ognuno di noi può fare da subito qualcosa per sé. Dobbiamo occuparci del nostro benessere globale e non solo della nostra salute in senso stretto, perché conosciamo ora molti più elementi che fanno bene al nostro cuore. Alcuni dipendono da noi, come il nostro equilibrio psicologico, altri no, come l'ambiente pulito. Un motivo in più dunque per diventare cittadini impegnati nel “bene comune” e fare giusta pressione sulle autorità perché partecipino insieme a noi alla sfida della prevenzione di precisione».

«Il Comune di Milano – ha commentato Pierfrancesco Majorino – condivide questo principio della salute come bene comune da tutelare

ESPERTO RISPONDE:



Come controllare lo stato di salute del cuore di un uomo di 80 anni

Risposta a cura di:
[Dr. Vincenzo Siragusa](#)



Salve, la mia ragazza durante questo week end ha

Risposta a cura di:
[Redazione Paginemediche](#)

Oltre **75.000** consulti già erogati!
Accedi all'archivio

GUARDA ANCHE:

VII Giornata Mondiale contro l'ipertensione



Iipertensione Arteriosa: il punto di vista del Medico di Medicina Generale



L'Italia all'avanguardia nella Sanità Digitale



insieme al cittadino e si prefigge di sensibilizzarlo sulle tematiche che riguardano la prevenzione e la corretta informazione. Per questo motivo, l'Amministrazione sostiene iniziative come questa e si impegna ad accompagnare tutti i soggetti che inizino un percorso che vada nella direzione della tutela dei milanesi».

Gli appuntamenti della Milano Heart Week

Il programma della Milano Heart Week è interamente orientato al **coinvolgimento della popolazione**. Si parte con una serie di eventi aperti al pubblico e mediatici realizzati con i partner della Settimana: Accademia Teatro alla Scala, Guess Foundation, Rinascente, Technogym, per continuare il 28 con l'incontro **"Il cervello e il cuore si parlano?"** organizzato nell'ambito della Notte Europea dei Ricercatori presso il Museo della Scienza e della Tecnologia, e concludersi il 29 a Palazzo Clerici con un momento di informazione e riflessione su **"Il cuore delle donne"**. Tutti i dettagli e il programma della Milano Heart Week sono visibili alla [pagina Facebook del Centro Cardiologico Monzino](#) e sul sito www.milanoheartweek.it

Per approfondire guarda anche: "Come funziona il cuore"



LEGGI ANCHE:

Sintomi infarto: sette segni per riconoscere un attacco cardiaco

Stanchezza, tachicardia, mal di stomaco e sudorazione sono sintomi di infarto da non sottovalutare.

TAG: Eventi salute | Prevenzione | Malattie dell'apparato cardiovascolare | HR - Bradicardia | HR - Tachicardia | Cuore | Apparato circolatorio | Malattie della circolazione | Adulti | Anziani



SEGUICI SU:



COMUNICATI STAMPA



ARTICOLO PRECEDENTE

Giornata mondiale della sepsi, gli specialisti dell'Aou pisana fanno prevenzione sui treni Frecciarossa

Prevenzione cardiovascolare di precisione, al via Milano Heart Week

DI INSALUTENEWS.IT · 13 SETTEMBRE 2018



Sette giorni dedicati alla prevenzione, al benessere e alla salute del cuore.
 Iniziativa promossa dall'IRCCS Centro Cardiologico [Monzino](#)

Milano, 13 settembre 2018 – Dal 22 al 29 settembre, Giornata Mondiale del Cuore, si terrà la prima "Milano Heart Week", ideata e promossa dall'IRCCS Centro Cardiologico [Monzino](#) – con il patrocinio del Comune di Milano, la Regione Lombardia, l'Università degli



studi di Milano e la World Heart Federation – per informare e sensibilizzare la popolazione circa le nuove possibilità di prevenzione delle malattie del cuore, ancora la prima causa di malattia, disabilità e decessi precoci in tutto il mondo occidentale.

L'iniziativa è stata presentata presso la Sala Stampa di Palazzo Marino da

L'EDITORIALE



Vaccini, la vera minaccia è l'ignoranza... soprattutto quando siede in Parlamento!
 di Nicoletta Cocco



Aderiamo allo standard HONcode per l'affidabilità dell'informazione medica.

Verifica qui.

SESSUOLOGIA



Cara, ho mal di testa. Le scuse maschili per non fare l'amore
 di Marco Rossi

COMUNICATI STAMPA



Prevenzione cardiovascolare di precisione, al via Milano Heart Week
 13 SET, 2018



Giornata mondiale della sepsi, gli specialisti dell'Aou pisana fanno prevenzione sui treni Frecciarossa
 13 SET, 2018



La cucina entra in Oncologia, cosa mangiare durante i trattamenti di chemioterapia
 12 SET, 2018

Carlo Buora, Elena Tremoli e Stefano Genovese, rispettivamente Presidente, Direttore Scientifico, e Responsabile Diabetologia, Endocrinologia e Malattie Metaboliche del **Monzino**, insieme a Pierfrancesco Majorino, Assessore alle Politiche Sociali, Salute e Diritti del Comune di Milano, Angelica Vasile, Presidente Commissione Politiche Sociali, Salute e Volontariato, del Comune di Milano, e Maria Novella Luciani, della Direzione Generale della Ricerca e dell'Innovazione in Sanità del Ministero della Salute.

"In tutto il mondo si sta affermando un'idea nuova di prevenzione cardiovascolare, che noi al **Monzino** abbiamo definito 'di precisione' – ha esordito Elena Tremoli – Intendiamo con questo termine l'adozione di esami diagnostici e terapie preventive mirate alla singola persona, sulla base dell'elaborazione delle sue caratteristiche specifiche: l'ambiente familiare e sociale, lo stile di vita, il lavoro e la condizione economica, lo status psicologico e clinico, oltre che i dati genetici e biologici. In sintesi: a ciascuno la sua prevenzione".

La nuova sfida è in pratica personalizzare l'intensità degli interventi preventivi, migliorando la capacità di identificare i soggetti a massimo rischio di malattia rispetto a quelli meno suscettibili agli effetti dannosi dei fattori di rischio più noti, come fumo, alimentazione scorretta o scarsa attività fisica. Effetti pericolosi per tutti, ricordano gli esperti, ma non nella stessa misura.

Gli studi più recenti hanno individuato caratteristiche strettamente personali e dunque che potrebbero permettere di stabilire con maggior precisione se una persona a rischio subirà davvero un evento cardiovascolare e se un determinato intervento preventivo sarà davvero in grado di evitarlo.

Inoltre, la valutazione di alcuni distretti arteriosi con metodi non invasivi ci aiuta a stimare la suscettibilità individuale ai fattori di rischio cardiovascolari, una caratteristica estremamente variabile tra le persone.

"La prevenzione di precisione è già realtà, ma siamo solo agli albori e molta ricerca resta da fare in questo affascinante settore – ha concluso Tremoli – Ma mentre la scienza fa il suo corso, ognuno di noi può fare da subito qualcosa per sé. Dobbiamo occuparci del nostro benessere globale e non solo della nostra salute in senso stretto, perché conosciamo ora molti più elementi che fanno bene al nostro cuore. Alcuni dipendono da noi, come il nostro equilibrio psicologico, altri no, come l'ambiente pulito. Un motivo in più dunque per diventare cittadini impegnati nel 'bene comune' e fare giusta pressione sulle autorità perché partecipino insieme a noi alla sfida della prevenzione di precisione".

"Il Comune di Milano – ha commentato Pierfrancesco Majorino – condivide questo principio della salute come bene comune da tutelare



Mario Melazzini nuovo direttore scientifico degli Istituti Maugeri

12 SET, 2018



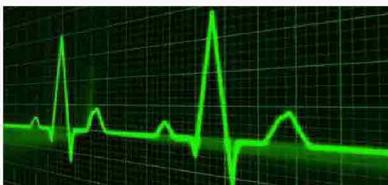
Malattia di Lesch-Nyhan, primo Open Day all'Istituto Gaslini di Genova

11 SET, 2018



Deficit di crescita del bambino: consulenze e visite gratuite. Open Day all'Azienda Moscati

11 SET, 2018



Aritmologia, convegno a Pisa con esperti internazionali

11 SET, 2018

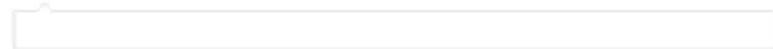


Giornata mondiale della sepsi, i medici dell'Aou di Ferrara a bordo del Frecciarossa

11 SET, 2018

insieme al cittadino e si prefigge di sensibilizzarlo sulle tematiche che riguardano la prevenzione e la corretta informazione. Per questo motivo, l'Amministrazione sostiene iniziative come questa e si impegna ad accompagnare tutti i soggetti che inizino un percorso che vada nella direzione della tutela dei milanesi".

Il programma della Milano Heart Week è interamente orientato al coinvolgimento della popolazione. Si parte con una serie di eventi aperti al pubblico e mediatici realizzati con i partner della Settimana: Accademia Teatro alla Scala, Guess Foundation, Rinascente, Technogym, per continuare il 28 con l'incontro "Il cervello e il cuore si parlano?" organizzato nell'ambito della Notte Europea dei Ricercatori presso il Museo della Scienza e della Tecnologia, e concludersi il 29 a Palazzo Clerici con un momento di informazione e riflessione su "Il cuore delle donne".



Condividi la notizia con i tuoi amici



[Torna alla home page](#)

articolo letto **42** volte

Salva come PDF

Tag: Carlo Buora, Centro Cardiologico **Monzino**, cuore, Elena Tremoli, Milano Heart Week, prevenzione, Stefano Genovese

Le informazioni presenti in sito devono servire a migliorare, e non a sostituire, il rapporto medico-paziente. In nessun caso sostituiscono la consulenza medica specialistica. Ricordiamo a tutti i pazienti visitatori che in caso di disturbi e/o malattie è sempre necessario rivolgersi al proprio medico di base o allo specialista.

POTREBBE ANCHE INTERESSARTI...



Mese del Cuore e prevenzione: visite gratuite al Policlinico Gemelli

28 AGO, 2017

Salute maschile, la prevenzione andrologica nel bambino e nell'adolescente. Convegno a Milano

28 OTT, 2016

Stabilizzazione per 11 biologi all'Azienda Villa Sofia-Cervello

18 APR, 2018

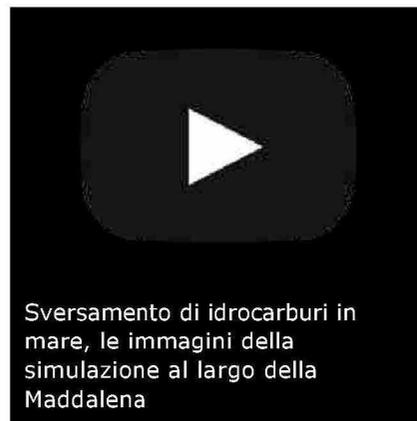
LASCIA UN COMMENTO

Salute, a ogni cuore la sua prevenzione: il **Monzino** lancia la "Milano Heart Week"

Al via la prima 'settimana del cuore' ideata e promossa dall'Irccs Centro cardiologico **Monzino** di Milano per informare e sensibilizzare la popolazione sulle vie infinite della prevenzione, praticamente una per ogni cuore

A cura di **Antonella Petris** 12 settembre 2018 - 18:20

 Mi piace 521.883



Sversamento di idrocarburi in mare, le immagini della simulazione al largo della Maddalena



Al via la prima 'settimana del cuore' ideata e promossa dall'Irccs Centro cardiologico **Monzino** di Milano – con il patrocinio di Comune, Regione Lombardia, università degli Studi di Milano e World Heart Federation – per informare e sensibilizzare la popolazione sulle vie infinite della prevenzione, praticamente una per ogni cuore.

La 'Milano Heart Week' partirà sabato 22 settembre per concludersi sabato 29. Sette giorni per scoprire come tenere lontane le patologie cardiovascolari, ancora la prima causa di malattia, disabilità e morti precoci nel mondo occidentale. "In tutto il mondo si sta affermando un'idea nuova di prevenzione cardiovascolare, che noi al **Monzino** abbiamo definito 'di precisione'", ha esordito il direttore scientifico Elena Tremoli che oggi durante un incontro nel capoluogo lombardo ha presentato il calendario di iniziative in programma, insieme al presidente dell'Irccs Carlo Buora e al responsabile Diabetologia, endocrinologia e malattie metaboliche Stefano Genovese.

"Intendiamo con questo termine l'adozione di esami diagnostici e terapie preventive mirate alla singola persona, sulla base dell'elaborazione delle sue caratteristiche specifiche: l'ambiente familiare e sociale, lo stile di vita, il lavoro e la condizione economica, lo status psicologico e clinico, oltre che i dati genetici e biologici. In sintesi: a ciascuno la sua prevenzione".

"La nuova sfida, – spiegano gli esperti, – è personalizzare l'intensità degli interventi preventivi, migliorando la capacità di identificare i soggetti a massimo rischio di malattia rispetto a quelli meno suscettibili agli effetti dannosi dei fattori di rischio più noti, come fumo, alimentazione scorretta o scarsa attività fisica. Effetti pericolosi per tutti, puntualizzano, ma non nella stessa misura. Gli studi più recenti hanno individuato caratteristiche strettamente personali che potrebbero permettere di stabilire con maggior precisione se una persona a rischio subirà davvero un evento cardiovascolare e se un

determinato intervento preventivo sarà davvero in grado di evitarlo. A stimare la suscettibilità individuale ai fattori di rischio cardiovascolari, caratteristica estremamente variabile tra le persone, contribuisce poi la valutazione di alcuni distretti arteriosi con metodi non invasivi. La prevenzione di precisione è già realtà - ha concluso Tremoli - ma siamo solo agli albori e molta ricerca resta da fare in questo affascinante settore. Ma mentre la scienza fa il suo corso, ognuno di noi può fare da subito qualcosa per sé. Dobbiamo occuparci del nostro benessere globale e non solo della nostra salute in senso stretto, perché conosciamo ora molti più elementi che fanno bene al nostro cuore”.

E alcuni, avverte, “dipendono da noi, come il nostro equilibrio psicologico. Altri no, come l’ambiente pulito. Un motivo in più per diventare cittadini impegnati nel ‘bene comune’ e fare giusta pressione sulle autorità perché partecipino insieme a noi alla sfida della prevenzione di precisione”. Alla chiamata ha risposto il Comune di Milano che, ha commentato l’assessore alle Politiche sociali, salute e diritti Pierfrancesco Majorino, condivide questo principio della salute come bene comune da tutelare insieme al cittadino e si prefigge di sensibilizzarlo sulle tematiche che riguardano la prevenzione e la corretta informazione”.

L’amministrazione comunale, prosegue, “sostiene iniziative come questa e si impegna ad accompagnare tutti i soggetti che inizino un percorso che vada nella direzione della tutela dei milanesi”. Il programma della Milano Heart Week parte con una serie di eventi aperti al pubblico e mediatici, realizzati con i partner della Settimana: Accademia Teatro alla Scala, Guess Foundation, Rinascente, Technogym, per continuare il 28 settembre con l’incontro ‘Il cervello e il cuore si parlano?’, organizzato nell’ambito della Notte europea dei ricercatori al Museo della scienza e della tecnologia. Chiusura prevista il 29 a Palazzo Clerici con un momento di informazione e riflessione su ‘Il cuore delle donne’. Tutta la Milano Heart Week gode del supporto incondizionato di Abbott.

A cura di **Antonella Petris**

© 18:20 12.09.18

ARTICOLI CORRELATI

ALTRO DALL'AUTORE



Spazio: “Corsa senza precedenti alle infrastrutture astronomiche”



Medicina, la psoriasi ispirerà “Lolita”? Nabokov letto dai dermatologi



Sversamento di idrocarburi in mare, simulato grave incidente al...



Bergamo Scienza: 16 giornate dedicate alla scienza con conferenze,...



Vitamina D, monitoraggio e carenza: ecco chi deve assumerla...



Uragano Florence: le spettacolari immagini dell’occhio della tempesta osservato...

Redazione | Pubblicità | Contatti

quotidiano**sanità**.it

Lombardia

Quotidiano on line
di informazione sanitaria
Mercoledì 12 SETTEMBRE
2018 **QS**

Home Cronache Governo e Parlamento Regioni e Asl Lavoro e Professioni Scienza e Farmaci Studi e Analisi Archivio Edizioni regionali Cerca

- QS Piemonte
- QS Valle d'Aosta
- QS Lombardia
- QS P.A. Bolzano
- QS P.A. Trento
- QS Veneto
- QS Friuli Venezia Giulia
- QS Liguria
- QS Emilia Romagna
- QS Toscana
- QS Umbria
- QS Marche
- QS Lazio
- QS Abruzzo
- QS Molise
- QS Campania
- QS Puglia
- QS Basilicata
- QS Calabria
- QS Sicilia
- QS Sardegna

segui **quotidiano**sanità**.it**



Tweet Condividi G+ Condividi 0 stampa

Milano. Una settimana dedicata al cuore e alla prevenzione "di precisione"

Dal 22 al 29 settembre il Centro cardiologico Monzino propone una serie di attività in città per aumentare la consapevolezza dei cittadini e per fornire indicazioni utili e personalizzate su abitudini e stili di vita.



12 SET - Il 29 settembre è la Giornata mondiale del cuore. Per festeggiarla al meglio, l'Irccs Centro cardiologico **Monzino** di Milano promuove la prima "Heart Week" del capoluogo meneghino. Otto giorni, dal 22 al 29 settembre, ricchi di incontri ed eventi aperti al pubblico. "L'ospedale del cuore dei milanesi esce dalle sue mura e arriva in città, vicino ai cittadini", ha esordito **Carlo Buora**, presidente del Centro cardiologico **Monzino**, durante la presentazione dell'iniziativa a palazzo Marino.

La "Milano Heart Week" ha infatti il patrocinio del Comune di Milano, oltre a quello di Regione Lombardia, Università degli studi e World Heart Federation. "In tutto il mondo si sta affermando un'idea nuova di prevenzione cardiovascolare, che noi al **Monzino** abbiamo definito "di precisione" - ha sottolineato **Elena Tremoli**, direttore scientifico del Centro milanese - Con questo termine intendiamo l'adozione di esami diagnostici e terapie preventive mirate alla singola persona, in base alle sue caratteristiche".

QS newsletter

ISCRIVITI ALLA NOSTRA NEWS LETTER
Ogni giorno sulla tua mail tutte le notizie di Quotidiano Sanità.

Evitate questi 5 cibi

Cibi che causano danni al fegato e grasso addominale

BodyFokus **APRI**

Come a dire: non esiste solo il bianco o il nero quando si parla di prevenzione: se una persona non riesce a muoversi per 150 minuti la settimana o a mangiare cinque porzioni al giorno di frutta e verdura può comunque provare ad adottare alcuni accorgimenti ritagliati sulla sua giornata e sulle sue esigenze. La sfida è proprio quella di personalizzare gli interventi preventivi, migliorando la capacità di identificare le persone con un rischio cardiovascolare più alto.

"Sappiamo che attività fisica e dieta bilanciata riducono del 60% gli eventi cardiovascolari - ha affermato **Stefano Genovese**, responsabile Diabetologia, Endocrinologia e Malattie metaboliche del **Monzino** - Per questo è necessario avvicinare all'esercizio fisico i giovanissimi, fin dalla scuola elementare". Poiché il diabete è una delle principali cause di malattia

cardiovascolare, Genovese ha posto l'accento sullo stress negativo, sulle disparità socio economiche e sull'ambiente metropolitano, tutti fattori che possono aumentare il rischio di questa patologia. "L'anno scorso per la prima volta si è parlato di diabete urbano, cioè legato alla vita in città - ha continuato l'esperto - Oggi la metà dei casi è registrata nelle metropoli e entro il 2045 saranno i tre quarti. Per questo è estremamente importante intervenire sulle nostre città e cercare di aumentare il livello culturale e sociale di chi vive nelle periferie".

Presente anche **Pierfrancesco Majorino**, assessore alle politiche sociali, salute e diritti del Comune di Milano: "Come Amministrazione ci sentiamo chiamati in causa quando si parla del prendersi cura - ha dichiarato - In questi anni abbiamo iniziato un percorso di sensibilizzazione dei bambini alla cultura della salute. In questo senso l'Expo ha acceso i riflettori sul binomio alimentazione-salute. Da assessore alle politiche sociali condivido la preoccupazione che percorsi di questo genere non discriminino sul terreno sociale. Oggi raccogliamo la sfida non banale che il Centro **Monzino** ci propone".

MEDICO DI FAMIGLIA?

IL TUO RIMBORSO NON È PIÙ UN MIRAGGIO

INFORMATI ORA

Consulcesi

QS gli speciali

La sanità secondo Giulia Grillo. Le linee programmatiche illustrate in Parlamento

tutti gli speciali

iPiùLetti [7 giorni] [30 giorni]

- Vaccini. Ennesimo colpo di scena. Ritirato emendamento soppressivo della maggioranza. Pronta nuova proposta di modifica per dare forza di legge

Maria Novella Luciani della Direzione generale della ricerca e dell'innovazione in sanità del Ministero della Salute ha sottolineato come queste iniziative siano "molto utili per aumentare la cultura della salute. È fondamentale creare vere e proprie abitudini di vita che non ci sono più e che incidono in modo determinante sul nostro benessere".

Tutti gli eventi della Settimana del cuore si possono trovare sul sito www.milanoheartweek.it.

Michela Perrone

12 settembre 2018

© Riproduzione riservata

Altri articoli in QS Lombardia



Mario Melazzini è il nuovo direttore scientifico di ICS Maugeri



Educatori professionali. In Lombardia via libera a mozioni per l'equipollenza alla laurea



Casi polmonite nel Bresciano. Gallera in Consiglio regionale: "Curva epidemica in lieve calo. Stiamo facendo tutto il possibile"



Casi polmonite nel Bresciano. Procura apre inchiesta per verificare origine epidemia



Casi polmonite nel Bresciano. Ministero della Salute: "Insieme all'Iss stiamo vigilando costantemente la situazione"



Casi polmonite nel Bresciano. Carnevali e Bazoli (Pd): "Silenzio assordante da ministra Grillo"

alla circolare Grillo-Bussetti su proroga autocertificazioni per il 2018-2019

- 2 Formazione medicina generale. Si va verso riapertura dei bandi e cancellazione prova 25 settembre
- 3 Infermieri. Di Maio: "Guadagnano troppo poco. Al lavoro per dare loro uno stipendio dignitoso"
- 4 Oms indica un nuovo killer: è l'inattività fisica. Per colpa sua crescono tutte le malattie non trasmissibili, i disturbi mentali e peggiora la qualità della vita. Donne, le meno attive
- 5 Vaccini. Approvato ieri notte emendamento su autocertificazione. Ma la maggioranza è pronta per una nuova legge. Ecco cosa prevede il Ddl M5S-Lega con "l'obbligo flessibile". Il testo
- 6 Formazione medicina generale. È ufficiale: i bandi saranno riformulati. Annullato test del 25 settembre. Le Regioni cedono al pressing di Grillo e dei medici. Ma resta nodo risorse
- 7 Vaccini. Conte: "La materia richiederà un intervento di sistema sul quale stiamo già lavorando"
- 8 Formazione Mmg. Da Regioni ok a riparto 40 mln per borse aggiuntive. Domani incontro al Ministero per risolvere nodo bandi
- 9 La pericolosa protesta dei medici
- 10 Le medicine non convenzionali, le evidenze scientifiche e il tavolo di confronto all'Iss

Quotidianosanita.it

Quotidiano online d'informazione sanitaria.
QS Edizioni srl
P.I. 12298601001

Via Boncompagni, 16
00187 - Roma

Via Vittore Carpaccio, 18
00147 Roma (RM)

Direttore responsabile

Cesare Fassari

Direttore editoriale

Francesco Mana Avitto

Direttore generale

Ernesto Rodriguez

Redazione

Tel (+39) 06.59.44.62.23
Tel (+39) 06.59.44.62.26
Fax (+39) 06.59.44.62.28
redazione@qsedizioni.it

Pubblicità

Tel. (+39) 06.89.27.28.41
commerciale@qsedizioni.it



Copyright 2013 © QS Edizioni srl.
Tutti i diritti sono riservati
- P.I. 12298601001
- iscrizione al ROC n. 23387
- iscrizione Tribunale di Roma n. 115/3013 del 22/05/2013

Chi sceglie di proseguire nella navigazione su questo sito oppure di chiudere questo banner, esprime il consenso all'uso dei cookie. [Privacy Policy](#)

Accetto

Una settimana, dal 22 al 29 settembre, per capire come proteggere il cuore. Questo l'obiettivo della "Milano Heart Week", ideata e promossa dall'IRCCS Centro Cardiologico [Monzino](#) - con il patrocinio del Comune di Milano, la Regione Lombardia, l'Università di Milano e la World Heart Federation



Informare e sensibilizzare la popolazione circa le nuove possibilità di prevenzione delle malattie del cuore, ancora la prima causa di malattia, disabilità e decessi precoci in tutto il mondo occidentale. L'impegno è sicuramente gravoso, ma è fondamentale che le persone comprendano che la prevenzione va attagliata su misura ad ognuno, in base all'età, allo stile di vita, ai fattori di rischio. Solo così si possono ottenere i risultati che tutti si attendono, con un calo dell'impatto delle malattie cardiovascolari in Italia. Milano raccoglie la sfida con la Milano Heart Week: l'iniziativa è stata presentata oggi presso la Sala Stampa di Palazzo Marino da Carlo Buora, Elena Tremoli e Stefano Genovese, rispettivamente Presidente, Direttore Scientifico, e Responsabile Diabetologia, Endocrinologia e Malattie Metaboliche del [Monzino](#), insieme a Pierfrancesco Majorino, Assessore alle Politiche Sociali, Salute e Diritti del Comune di Milano, Angelica Vasile, Presidente Commissione Politiche Sociali, Salute e Volontariato, del Comune di Milano, e Maria Novella Luciani, della Direzione Generale della Ricerca e dell'Innovazione in Sanità del Ministero della Salute. Il programma della Milano Heart Week è interamente orientato al coinvolgimento della popolazione. Si parte con una serie di eventi aperti al pubblico e mediatici realizzati con i partner della Settimana: Accademia Teatro alla Scala, Guess Foundation, Rinascente, Technogym, per continuare il 28 con l'incontro "Il cervello e il cuore si parlano?" organizzato nell'ambito della Notte Europea dei Ricercatori presso il Museo della Scienza e della Tecnologia, e concludersi il 29 a Palazzo Clerici con un momento di informazione e

Leggi anche



Pensa positivo se vuoi salvare il cuore



Un test sul web per sapere quanti anni ha il tuo cuore

Strumenti on-line

 **Lo sportello dello specialista**

 **Il rischio cardiovascolare**

 **L'esperto risponde**

riflessione su "Il cuore delle donne". Per saperne di più www.milanoheartweek.it.

Cosa propone la prevenzione di precisione?

"In tutto il mondo si sta affermando un'idea nuova di prevenzione cardiovascolare, che noi al **Monzino** abbiamo definito "di precisione" – commenta Elena Tremoli. Intendiamo con questo termine l'adozione di esami diagnostici e terapie preventive mirate alla singola persona, sulla base dell'elaborazione delle sue caratteristiche specifiche: l'ambiente familiare e sociale, lo stile di vita, il lavoro e la condizione economica, lo status psicologico e clinico, oltre che i dati genetici e biologici. In sintesi: a ciascuno la sua prevenzione". Sul piano pratico, questo approccio si traduce nella necessità di personalizzare l'intensità degli interventi preventivi, migliorando la capacità di identificare i soggetti a massimo rischio di malattia rispetto a quelli meno suscettibili agli effetti dannosi dei fattori di rischio più noti, come fumo, alimentazione scorretta o scarsa attività fisica. Il motivo di questa necessità di "cucire" il percorso preventivo su misura? Gli effetti dei fattori di rischio sono sicuramente pericolosi per tutti, ma certo non nella stessa misura.

Gli studi più recenti hanno individuato caratteristiche strettamente personali e dunque che potrebbero permettere di stabilire con maggior precisione se una persona a rischio subirà davvero un evento cardiovascolare e se un determinato intervento preventivo sarà davvero in grado di evitarlo. Inoltre, la valutazione di alcuni distretti arteriosi con metodi non invasivi ci aiuta stimare a la suscettibilità individuale ai fattori di rischio cardiovascolari, una caratteristica estremamente variabile tra le persone. "La prevenzione di precisione è già realtà, ma siamo solo agli albori e molta ricerca resta da fare in questo affascinante settore – fa notare Tremoli. Ma mentre la scienza fa il suo corso, ognuno di noi può fare da subito qualcosa per sé. Dobbiamo occuparci del nostro benessere globale e non solo della nostra salute in senso stretto, perché conosciamo ora molti più elementi che fanno bene al nostro cuore. Alcuni dipendono da noi, come il nostro equilibrio psicologico, altri no, come l'ambiente pulito. Un motivo in più dunque per diventare cittadini impegnati nel "bene comune" e fare giusta pressione sulle autorità perché partecipino insieme a noi alla sfida della prevenzione di precisione".

(FM)

Un'iniziativa de

 sportellocuore.it

 la Repubblica

In collaborazione con

 Centro Cardiologico
Monzino

Per informazioni su sponsorship e partnership con Sportello Cuore scrivi a sportellocuore@dshare.com o [clicca qui](#)

Privacy

Le informazioni proposte in questo sito non sono un consulto medico. In nessun caso, queste informazioni sostituiscono un consulto, una visita o una diagnosi formulata dal medico. Non si devono considerare le informazioni disponibili come suggerimenti per la formulazione di una diagnosi, la determinazione di un trattamento o l'assunzione o sospensione di un farmaco senza prima consultare un medico di medicina generale o uno specialista.

Divisione Stampa Nazionale - GEDI Gruppo Editoriale S.p.A. - P.Iva 00906801006 - Società soggetta all'attività di direzione e coordinamento di CIR S.p.A. - ISSN 2499-0817



TECNOMEDICINA

[Assistenza a distanza](#)
[Aziende e soluzioni](#)
[Diagnostica e analisi](#)
[Fiere ed eventi](#)
[Internet e mobile](#)
[Medicina e chirurgia](#)
[Piattaforme IT e TLC](#)
[Ricerca e università](#)
[Sanità e presidi](#)


Il Centro Cardiologico **Monzino** tiene a battesimo la Milano Heart Week

Redazione Comunicazione e prevenzione

Dal 22 al 29 settembre, Giornata Mondiale del Cuore, si terrà la prima "Milano Heart Week", ideata e promossa dall'IRCCS Centro Cardiologico **Monzino** – con il patrocinio del Comune di Milano, la Regione Lombardia, l'Università degli studi di Milano e la World Heart Federation – per informare e sensibilizzare la popolazione circa le nuove possibilità di prevenzione delle malattie del cuore, ancora la prima causa di malattia, disabilità e decessi precoci in tutto il mondo occidentale.

Print PDF

«In tutto il mondo si sta affermando un'idea nuova di prevenzione cardiovascolare, che noi al **Monzino** abbiamo definito "di precisione" – ha esordito Elena Tremoli. Intendiamo con questo termine l'adozione di esami diagnostici e terapie preventive mirate alla singola persona, sulla base dell'elaborazione delle sue caratteristiche specifiche: l'ambiente familiare e sociale, lo stile di vita, il lavoro e la condizione economica, lo status psicologico e clinico, oltre che i dati genetici e biologici. In sintesi: a ciascuno la sua prevenzione».

La nuova sfida è in pratica personalizzare l'intensità degli interventi preventivi, migliorando la capacità di identificare i soggetti a massimo rischio di malattia rispetto a quelli meno suscettibili agli effetti dannosi dei fattori di rischio più noti, come fumo, alimentazione scorretta o scarsa attività fisica. Effetti pericolosi per tutti, ricordano gli esperti, ma non nella stessa misura.

Gli studi più recenti hanno individuato caratteristiche strettamente personali e dunque che potrebbero permettere di stabilire con maggior precisione se una persona a rischio subirà

A A A A A A

News in primo piano

Svelata la struttura molecolare di un enzima coinvolto nella formazione di metastasi e in diverse malattie genetiche rare



Svelata la struttura tridimensionale di un enzima umano coinvolto in...

Visita il sito della trasmissione TV

informatv

Traduci



Archivio articoli

Archivio articoli

Seleziona mese

Ultime news

12 Set Il nuovo Apple Watch Series 4 esegue ECG direttamente dal polso

12 Set Il Centro Cardiologico **Monzino**

davvero un evento cardiovascolare e se un determinato intervento preventivo sarà davvero in grado di evitarlo. Inoltre, la valutazione di alcuni distretti arteriosi con metodi non invasivi ci aiuta a stimare la suscettibilità individuale ai fattori di rischio cardiovascolari, una caratteristica estremamente variabile tra le persone. «La prevenzione di precisione è già realtà, ma siamo solo agli albori e molta ricerca resta da fare in questo affascinante settore – ha concluso Tremoli. Ma mentre la scienza fa il suo corso, ognuno di noi può fare da subito qualcosa per sé. Dobbiamo occuparci del nostro benessere globale e non solo della nostra salute in senso stretto, perché conosciamo ora molti più elementi che fanno bene al nostro cuore. Alcuni dipendono da noi, come il nostro equilibrio psicologico, altri no, come l'ambiente pulito. Un motivo in più dunque per diventare cittadini impegnati nel "bene comune" e fare giusta pressione sulle autorità perché partecipino insieme a noi alla sfida della prevenzione di precisione».

Il programma della Milano Heart Week è interamente orientato al coinvolgimento della popolazione. Si parte con una serie di eventi aperti al pubblico e mediatici realizzati con i partner della Settimana: Accademia Teatro alla Scala, Guess Foundation, Rinascente, Technogym, per continuare il 28 con l'incontro "Il cervello e il cuore si parlano?" organizzato nell'ambito della Notte Europea dei Ricercatori presso il Museo della Scienza e della Tecnologia, e concludersi il 29 a Palazzo Clerici con un momento di informazione e riflessione su "Il cuore delle donne", mentre tutta la Milano Heart Week gode del supporto incondizionato di Abbott.

Articoli correlati:

1. Toma Il Mese del Cuore promosso da Danacol con il Policlinico Gemelli di Roma

Condividi       

Ultima modifica:09/12/18

 cuore • milano • [monzino](#) • week

◀ Al via la campagna informativa "Sicuriinsieme"
 Il nuovo Apple Watch Series 4 esegue ECG direttamente dal polso ▶

tiene a battesimo la Milano

Heart Week

12 Set Al via la campagna informativa "Sicuriinsieme"

Mercato Biomed

Scott Pescatore nuovo Vice President della Business Unit Oncology di AstraZeneca Italia

Mondo Sanità

I tagli alla sanità sono fortemente correlati alla recrudescenza del morbillo

Comunicazione e prevenzione

IL CENTRO CARDIOLOGICO **MONZINO**
 TIENE A BATTESIMO LA MILANO HEART
 WEEK

Cerca articoli scientifici in PubMed

+ Advanced

Reset

Search

Tecnomedicina 2.0



Seguici su Facebook



Di' che ti piace prima di tutti i tuoi amici

La playlist di Tecnomedicina



Scarica l'ultimo numero della

 Mi piace 21.336


Salute | a ogni cuore la sua prevenzione | il **Monzino** lancia la "Milano Heart Week"



Al via la prima 'settimana del cuore' ideata e promossa dall'Irccs Centro cardiologico ...

Segnalato da: meteoweb.eu

[Commenta](#)

Salute, a ogni cuore la sua prevenzione: il **Monzino lancia la "Milano Heart Week"** (Di mercoledì 12 settembre 2018)

Al via la prima 'settimana del cuore' ideata e promossa dall'Irccs Centro cardiologico **Monzino** di Milano – con il patrocinio di Comune, Regione Lombardia, università degli Studi di Milano e World Heart Federation – per informare e sensibilizzare la popolazione sulle vie infinite della **prevenzione**, praticamente una per **ogni cuore**. La 'Milano Heart Week' partirà sabato 22 settembre per concludersi sabato 29. Sette giorni per scoprire come tenere lontane le patologie cardiovascolari, ancora la

prima causa di malattia, disabilità e morti precoci nel mondo occidentale. "In tutto il mondo si sta affermando un'idea nuova di **prevenzione** cardiovascolare, che noi al **Monzino** abbiamo definito 'di precisione', ha esordito il direttore scientifico Elena Tremoli che oggi durante un incontro nel capoluogo lombardo ha presentato il ...

METOWEB.EU

twitter  **lauraboldrini** : I 5 stelle battono la ritirata e il governo, per fortuna, ha cambiato idea sui #vaccini Si sono accorti che i post... - **vitaguccione** : RT @Mr_Ozymandias: #Vaccini Una nota dell' epidemic intelligence del #CDC inserisce l'Italia tra i paesi a basso rischio per la salute. In... - **Serghartman** : RT @Forchielli: "La salute in genere è un campo di ottime prospettive occupazionali. Fate l'infermiere e avrete un lasciapassare per ogni a... -

Top News Blogorete Tweets



Edoardo Angela : delirio per il figlio di Alberto ...



Roma, 67enne travolta e uccisa da un'auto



Messina : Imprenditore supermarket ricattava ...



La Farnesina smentisce l'Onu: Allarme Razzismo ...



La rionoscete... Kim Kardashian è dimagrita : La ...

Seguici in Rete



Sfoglia le News

Sala stampa

Comunicati Stampa

Comunicati 2018

gennaio 2018

febbraio 2018

marzo 2018

aprile 2018

maggio 2018

giugno 2018

luglio 2018

agosto 2018

settembre_2018

Mobilità.
Inaugurata la
nuova linea del
tram 15, Rozzano
più vicina al centro
di Milano

Archivio 2017

Archivio 2016

Archivio 2015

Archivio dal 2002 al
2014

Rassegna Stampa

Accredito
appuntamento
stampa

Prima pagina

Comunicati Stampa

Salute

Domani Majorino alla presentazione della Milano Heart Week

Milano, 11 settembre 2018 - Domani, mercoledì 12 settembre, alle ore 10,30 nella sala Brigida di Palazzo Marino, l'assessore alle Politiche Sociali, Salute e Diritti Pierfrancesco Majorino parteciperà alla conferenza stampa di presentazione della 'Milano Heart Week' che si terrà dal 22 al 29 settembre e sarà promossa dall'IRCCS Centro Cardiologico Monzino con il patrocinio del Comune di Milano.

Interverranno anche il presidente dell'IRCCS Centro Cardiologico Monzino Carlo Buora, il direttore scientifico Elena Tremoli, il Responsabile Diabetologia, Endocrinologia e Malattie Metaboliche Stefano Genovese, la presidente della commissione consiliare Politiche Sociali Angelica Vasile e Maria Novella Luciani della Direzione Generale della Ricerca e dell'Innovazione in Sanità del Ministero della Salute.

Condividi

Aggiornato il: 11 settembre 2018 Aggiungi ai miei preferiti Stampa

ContattaMI

Ultime notizie

Avviso pubblico per servizi e attività sociali nell'ex convitto

Majorino e Rabaiotti: "Lavoriamo perché nessun bambino rimanga per strada"

Il Comune stanzia 80mila euro per interventi di contrasto alle dipendenze

Majorino e Rabaiotti: "Prevalga il dialogo, collocazione temporanea per le famiglie più fragili"

Accordo con gli occupanti del residence sociale: impegno a liberare l'immobile il 6 settembre, il Comune tutelerà i più deboli

Leggi tutte

Social media:



Comune di Milano

Segui l'Amministrazione

Il Governo
Albo Pretorio On-Line
Amministrazione trasparente
Statuto e regolamenti
Dati statistici
Attività internazionali
Patrocinio comunale

Portale intranet

Utilizza i Servizi

Servizi on-line
Fascicolo digitale del cittadino
Ambiente
Anagrafe e servizi civici
Casa e assegnazione spazi
Educazione e Istruzione
Tributi
Impresa, lavoro e formazione
Lavori Pubblici
Mobilità
Per il sociale
Polizia Locale e Protezione civile
Territorio
Servizi di Municipio

Vivi la Città

Luoghi della cultura
Milano in tasca
Percorsi tematici
Sport
Verde
Animali
Qualità della vita
Succede in città
Elenco Siti Tematici

Partecipa

Come votare
Diritti
Forum e iniziative
Iscrizione agli albi
Milano Partecipa
Referendum e iniziative

giovedì, 6 settembre, 2018

Registrati



Gli italiani sono Storditi - L'euro è andato

Gli italiani sono scioccati da quello che sta succedendo sacredcurrents.com



NOTIZIE SEGNALAZIONI DEI CITTADINI RUBRICHE ▾ APPROFONDIMENTI MILANO GRATIS

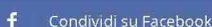


Home > Salute e Benessere

Milano Heart Week 22 – 29 settembre 2018, incontri ed eventi per conoscere e prevenire

"Il futuro va verso una prevenzione personalizzata: a ciascuno il suo programma di comportamenti, esami e terapie"

Di Redazione - 6 settembre 2018 10:14







Il Centro Cardiologico **Monzino** in collaborazione con l'Assessorato alle Politiche Sociali, Salute e Diritti del Comune di Milano promuove dal 22 al 29 settembre la Milano Heart Week, organizzata in occasione della Giornata Mondiale per il Cuore. In occasione della Giornata Mondiale per il Cuore, promossa nel mondo dalla World Heart Federation, il Centro Cardiologico **Monzino** IRCCS di Milano organizza, dal 22 al 29 settembre 2018, la prima edizione della Milano Heart Week, in collaborazione con il Comune di Milano e altre importanti istituzioni e partner MHW.

Un ciclo di manifestazioni indirizzate ai cittadini e ai pazienti, ad accesso libero e gratuito, con un obiettivo ambizioso: contribuire alla crescita di una nuova cultura della prevenzione cardiovascolare "su misura", per ogni persona e ogni famiglia.

Obiettivo dell'iniziativa, infatti, è far conoscere ai cittadini la prevenzione cardiovascolare di precisione, nuova frontiera per ridurre l'incidenza delle malattie del cuore e mantenersi in forma. Il futuro va verso una prevenzione personalizzata: a ciascuno il suo programma di comportamenti, esami e terapie sulla base di caratteristiche strettamente individuali più specifiche.

[wpedon id=67916]

Gli italiani sono Storditi - L'euro è andato

Gli italiani sono scioccati da quello che sta succedendo

sacredcurrents.com



CARE 4 YOU

UN NUOVO METODO ANTI-FUMO

che fa SPARIRE il tuo bisogno di fumare.
Funziona immediatamente!

VEDI COME >>

ARTICOLI RECENTI



Palio delle Quadre
Chiari 2 – 8
settembre 2018, una

Prestiti fino a
75.000 € - La Nuova
Convenzione INPS

Prestiti fino a
75.000 € - La Nuova
Convenzione INPS

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

immobiliare.it MIGLIAIA DI ANNUNCI CERCA

Milano
SCOPRI ALTRE CITTÀ

Cerca in città CERCA
ROMA MILANO NAPOLI PALERMO TORINO GENOVA IN ITALIA

METEO
OGGI
21.2°

HOME AZIENDE **NOTIZIE** EVENTI SPORT CINEMA FARMACIE MAGAZINE METEO MAPPA

ULTIMA ORA **CRONACA** POLITICA ECONOMIA SPETTACOLO SPORT TECNOLOGIA RASSEGNA STAMPA

Milano Heart Week 22 29 settembre 2018, incontri ed eventi per conoscere e prevenire

Condividi Invia



Il Centro Cardiologico **Monzino** in collaborazione con l'Assessorato alle Politiche Sociali, Salute e Diritti del Comune di Milano promuove dal 22 al 29 settembre la Milano Heart Week, organizzata in...

[Leggi tutta la notizia](#)

Cronaca Milano | 06-09-2018 10:17

Categoria: **CRONACA**

ARTICOLI CORRELATI

Al via domani i lavori per la pedonalizzazione sperimentale delle piazze Dergano e Angilberto II

Comune di Milano | 04-09-2018 16:17

Al via 'Milano XL 2018 mostra-dimostra'

Comune di Milano | 03-09-2018 15:47

La F1 torna a Milano, così le Ferrari arrivano sui Navigli

Leggo.it | 30-08-2018 07:17

Altre notizie

Notizie più lette

1 Stazione Centrale, italiano accerchiato e minacciato con un paio di forbici da una banda di immigrati

Il Giornale | 06-09-2018 10:37

2 Apre la portiera e 'abbatte' bici: 89enne col femore rotto

Gazzetta della Martesana dell'Adda | 06-09-2018 10:21

3 Kakà elogia Gattuso: 'Contro la Roma l'ha vinta lui'

MilanLive | 06-09-2018 10:20

4 Milano, la grande festa di Starbucks in Cordusio: zona off limits dalle 16

Il Corriere della Sera - Milano | 06-09-2018 10:20

5 Higuain, condizioni al top. Per i compagni è un totem

MilanLive | 06-09-2018 10:20

Temi caldi del momento

ultimatum di lotito

verità sull'inter real caorsi

twitter follow gazzetta dello sport

regione lombardia

comune di milano milan roma

carabinieri della compagnia

corriere dello sport

forze dell'ordine

Cosa ti serve?

Info e numeri utili in città

Milano

COMMISSARIATI DI PS MUSEI
ANAGRAFE GUARDIA MEDICA
POLIZIA MUNICIPALE
AGENZIE DELLE ENTRATE PEDIATRI
FARMACIE UFFICI INPS CAF

FARMACIE DI TURNO
oggi 6 Settembre

Inserisci l'indirizzo

TROVA



Fai crescere gli affari, crea la tua schede gratuita



Offerte di viaggio: fatti consigliare dai professionisti