



MILANO HEART WEEK DEL MONZINO: STAI CONNESSO AL TUO CUORE

Riparte il 23 settembre la Settimana della Prevenzione Cardiovascolare. Il Covid ha isolato migliaia di pazienti, mettendo un freno alla prevenzione. È ora di riprendere le connessioni.

Milano, 14 settembre - È al nastro di partenza la quarta edizione della **Milano Heart Week** (23-29 settembre), promossa dal **Centro Cardiologico Monzino** per sensibilizzare la popolazione circa l'importanza della prevenzione cardiovascolare.

“Il Covid rende ancora più necessaria e importante la Heart Week del Monzino – dichiara il Prof. Giulio Pompilio, Direttore Scientifico - 520 milioni di persone nel mondo, di cui oltre 260.000 in Italia, che convivono con una malattia cardiovascolare hanno subito l'impatto della pandemia, al di là dei contagi. Per via della loro maggiore vulnerabilità alle forme più gravi del virus, i cardiopatici si sono isolati. Nei primi mesi molti hanno evitato l'accesso al Pronto Soccorso, anche in presenza di sintomi da infarto, e, anche dopo il primo picco, quasi tutti sono stati in casa, riducendo l'esercizio fisico, sbilanciando la dieta, e perdendo i contatti sociali. In troppi hanno anche saltato le visite di diagnosi precoce e di controllo. In base agli ultimi dati internazionali, nell'ultimo anno e mezzo sono diminuiti del 75% gli ecocardiogrammi transesofagei e gli esami per cardiopatia ischemica. Per evitare conseguenze drammatiche, la nostra ancora di salvezza è la prevenzione. Possiamo ancora recuperare questi ritardi, a patto che tutta la popolazione, malata o sana, ritorni a stare connessa con il proprio cuore.”

“**Stai connesso al tuo cuore**” è lo slogan della Heart Week, che riprende il messaggio della Giornata Mondiale del Cuore 2021. **#UseHeart to connect**. Stare connesso significa assicurarsi che il proprio sistema cardiovascolare sia sempre in buona salute, adottando comportamenti sani: una alimentazione sana, niente tabacco, molta attività fisica. E per chi ha un disturbo di cuore o di circolazione, oppure presenta importanti fattori di rischio, come diabete, pressione alta e obesità significa anche e soprattutto effettuare controlli medici regolari.

“Il Covid ci ha svelato le potenzialità della tecnologia per tenerci connessi – continua il Prof Gianluca Polvani, Direttore del Dipartimento di Chirurgia Cardiovascolare e Responsabile della Telemedicina del Centro Cardiologico Monzino - Per esempio gli strumenti digitali, come le app o i device da indossare, possono aiutarci a mantenere il ritmo nel controllo della propria salute. Inoltre la pandemia ci ha fatto capire che il contatto con il proprio medico e il proprio ospedale può anche avvenire a distanza ed essere ugualmente efficace in un numero crescente di casi. Dobbiamo quindi utilizzare il potere del digitale per migliorare la consapevolezza, la prevenzione e la gestione delle malattie cardiovascolari. Al Monzino siamo stati tra i primi in Italia a credere nella Telecardiologia e oggi gestiamo alcuni fra i progetti più avanzati del settore.”

La Heart Week è una settimana di eventi e attività per pubblici di tutte le età. Si inizia il 23 settembre con le Giornate della Ricerca per chi vuole seguire da vicino, via web, le evoluzioni in corso della ricerca cardiovascolare. Domenica 26 settembre, in collaborazione con la Fondazione IEO-MONZINO, la Salomon Running Milano - l'Urban Trail più partecipato d'Italia - dedica al Centro Cardiologico la Monzino Run, un itinerario di 5km da percorrere insieme, di corsa o camminando per fare del bene a sé stessi e alla ricerca sul cuore. Il giorno prima, sabato 25, presso il Villaggio Salomon Run gli esperti del Monzino saranno a disposizione per informazioni e domande anche su temi specifici come "Cuore e sport" e "Il cuore delle donne".

In contemporanea si è attivata una maratona di raccolta fondi, la "Challenge del cuore", che vede medici, ricercatori, infermieri e tutto lo staff del Monzino e dello IEO correre alla Monzino Run per raggiungere, grazie ai proventi, nuovi traguardi nella ricerca cardiovascolare.

Nelle giornate successive fino alla Giornata Mondiale per il Cuore, il 29 settembre, il Monzino dedica diversi incontri e dialoghi on-line, ai pazienti, ai loro familiari e ai cittadini, per condividere messaggi speciali sui temi fondamentali per la salute del cuore.