



COMUNICATO STAMPA

Milano Heart Week 2023: come fare prevenzione e divertirsi

Dal 23 al 29 settembre torna la Settimana del Cuore promossa dal Centro Cardiologico Monzino

Si inaugura il 17 settembre con la Monzino Run ai Giardini Indro Montanelli

Milano, 12 settembre - Il **17 settembre** la **Monzino Run**, la Corsa del cuore, apre la sesta edizione della **Milano Heart Week**, la settimana di eventi sulla prevenzione cardiovascolare e il benessere del cuore, promossa dal **Centro Cardiologico Monzino** dal **23 al 29 settembre**. Si tratta della prima iniziativa in Italia che estende per una settimana - e quest'anno ancor di più - le azioni di sensibilizzazione sulla salute del cuore promosse in tutto il mondo per la **Giornata mondiale del Cuore** (29 settembre).

L'unicità sta nell'alleanza fra l'ospedale e il territorio: il Monzino esce dal perimetro dell'ospedale per incontrare i cittadini nei parchi, i teatri e le piazze, per coinvolgerli nella tutela della propria salute. L'idea di base è che la prevenzione sia la miglior cura per le malattie cardiovascolari, una cura senza farmaci né interventi, che ci dà benessere e tranquillità.

Per questo ogni evento è un momento di sensibilizzazione e un invito ad adottare i comportamenti corretti: fare movimento, seguire un'alimentazione corretta, dedicarsi alle attività che ci divertono e riducono i livelli di stress, ma anche ascoltare il proprio corpo e conoscere il rischio individuale per proteggere il proprio cuore e mantenersi in forma. Ecco alcuni esempi:

domenica 17 alle ore 10.00 ai Giardini Indro Montanelli, la Monzino Run, la Corsa del cuore è un'occasione speciale per divertirsi, prendersi cura del proprio cuore facendo attività fisica e allo stesso tempo sostenere la ricerca scientifica. La corsa non competitiva è aperta ai cittadini di ogni età: 5 o 10 km nel centro di Milano da percorrere ognuno al proprio passo. All'arrivo si balla con i DJ di RTL 102.5.

lunedì 25 allo Spazio Brera di Via Formentini 10 con la presentazione del libro "Le Ragioni del cuore" si va alla scoperta dei segreti del cuore e le sue connessioni. L'autore, Giulio Pompilio, Direttore Scientifico del Monzino, ci conduce verso traguardi da fantascienza nella diagnosi e cura, indicandoci anche scelte di stili di vita alla portata di tutti. Tra diete, movimento e nuovi farmaci, la seconda parte del libro è un vademecum prezioso per fare prevenzione.

venerdì 29 settembre, Giornata Mondiale per il Cuore, è la Notte Europea dei Ricercatori al Museo della Scienza e della Tecnica di Via san Vittore. Il Monzino partecipa alla serata da trascorrere tra laboratori, visite guidate, musica, performance e incontri con le persone che ogni giorno si occupano di ricerca, scienza e società con "La t-shirt intelligente". Chi visiterà il punto Monzino potrà indossare X10X: una maglietta high tech per monitorare la situazione cardiovascolare ovunque ci troviamo. Vivrà così l'esperienza della nuova frontiera dell'e-health in cui orologi, braccialetti, scarpe e tanti altri oggetti diventano "intelligenti". La Heart Week si estende quest'anno fino al **3 - 5 - 7 Ottobre al teatro oscar di Via Lattanzio con lo spettacolo "Ridere di cuore: il Triduo del Giullare"**. Lella Costa, Enrico Bertolino, Giovanni Storti sono solo alcuni dei più amati comici milanesi che si avvicenderanno per tre sere sul palco del Teatro Oscar, a fianco di Giacomo Poretti, per farci divertire parlando di cuore. Perché è provato che ridere fa bene al cuore.

Il calendario completo delle attività della Milano Heart Week è disponibile a questo link: www.milanoheartweek.it