

COMUNICATO STAMPA

Milano Heart Week 2024

DAL MONZINO IL DECALOGO DELLA PREVENZIONE CARDIOVASCOLARE

La Night Run Monzino a CityLife dà il via alla settima edizione della Settimana del Cuore promossa dal Centro Cardiologico Monzino, che lancia le dieci regole per proteggere il nostro cuore

Milano, 12 settembre – La **Night Run Monzino** – sabato 14 settembre a CityLife con partenza alle 19.00 – dà il via alla settima edizione della **Milano Heart Week** del **Centro Cardiologico Monzino**. Seguirà una settimana di eventi sulla prevenzione cardiovascolare e il benessere del cuore, che ruoterà intorno al 29 settembre, **Giornata mondiale del Cuore**.

L'idea guida della Week è che la prevenzione è la miglior cura per le malattie cardiovascolari: una cura senza farmaci né interventi, che ci dà benessere e tranquillità. Per questo ogni evento – tutti gratuiti e aperti al pubblico - 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. (Il calendario delle attività della Milano Heart Week è disponibile al link: www.milanoheartweek.it)

Da qui l'iniziativa quest'anno di preparare e diffondere un decalogo messo a punto dagli esperti Monzino sulla base della letteratura scientifica internazionale: dieci semplici raccomandazioni, estratte dalle ricerche più avanzate che, se seguite sistematicamente, ridurrebbero drasticamente l'incidenza delle malattie del cuore e la mortalità collegata.

“Stiamo vivendo l'età dell'oro della cardiologia, ma i progressi non riguardano solo gli interventi o le tecniche d'avanguardia. Oggi sappiamo molto di più sui fattori di rischio - cioè che cosa può farci ammalare - e soprattutto sappiamo come misurarli e tenerli sotto controllo. È questa la rivoluzione silente della prevenzione, che potrebbe rapidamente cambiare il volto delle malattie del cuore e fare in modo che non ci facciano più paura. Ma la rivoluzione non avrà successo senza la partecipazione della popolazione, che deve ancora convincersi che la prevenzione è una scelta facile e piacevole. Il nostro decalogo vuole dare un contributo in questa direzione, fornendo un prezioso vademecum per la salute del cuore”, dichiara il Prof. Giulio Pompilio, Direttore Scientifico Monzino.

Ecco il decalogo:

1. Evitare il fumo in ogni forma e ad ogni età
2. Svolgere attività fisica: il movimento è come un farmaco
3. Adottare uno stile alimentare sano e equilibrato. La dieta mediterranea è sempre consigliabile.
4. Controllare il consumo di sale. Non superare i 5 gr al giorno e fare attenzione al sale nascosto nei prodotti
5. Non esagerare con gli zuccheri. Il livello di zuccheri nel sangue (glicemia) è importante per il cuore

6. Combattere lo stress con le attività che più ci rilassano e ci allontanano dai pensieri negativi
7. Praticare regolarmente la terapia del buonumore. L'ideale è ridere 15 minuti al giorno
8. Prendere consapevolezza dell'importanza del sonno e crearsi una routine della buonanotte
9. Eseguire i controlli raccomandati per la propria età e il proprio stato di salute
10. Per le donne: consultate un cardiologo quando si avvicina la menopausa. C'è un check-up speciale per voi.