

ASCOLTA IL TUO CUORE



Il **cuore** è, insieme al cervello, l'organo più "importante" del nostro corpo. Per vivere bene e in salute è fondamentale mantenere il cuore sano perché, se il cuore si ammala, è a rischio il benessere di tutto l'organismo.

Le **malattie cardiovascolari** sono influenzate da diversi fattori di rischio, condizioni che aumentano la probabilità di sviluppare una malattia cardiovascolare o aggravarla se già presente, e rappresentano la principale causa di morte in tutto il mondo (quasi 18 milioni l'anno secondo l'Oms) e la prima causa di morte sia in Italia (30,8%) sia in Europa, dove pesano per il 32%, seguite da quelle oncologiche (22%).

La **prevenzione cardiovascolare**, quindi, inizia dal singolo cittadino e mira ad agire su tutti i fattori di rischio modificabili. Gli stili di vita salutari rappresentano l'arma più efficace per contrastare l'insorgenza e la progressione delle malattie cardiovascolari. La prevenzione, dunque, si rivolge nello specifico a soggetti non affetti da malattie cardiache e si basa principalmente sulla correzione dello stile di vita, comprendendo buone abitudini alimentari, un'adeguata attività fisica, senza dimenticare una buona igiene del sonno e la riduzione dei fattori stressanti, insieme ad un controllo annuale dei valori di pressione arteriosa, colesterolo e glicemia (soprattutto se ci sono familiari portatori di queste condizioni di rischio), continuando poi a monitorare nel tempo questi parametri. Per le persone già affette da malattie cardiovascolari è importante non solo adottare e mantenere comportamenti salutari, ma anche assumere i farmaci come da prescrizione medica ed effettuare gli esami e le visite di controllo nei tempi indicati dal medico curante.

Per questi motivi, il CRT Cilento, col patrocinio della Diocesi e del Comune di Vallo della Lucania, si è posto l'obiettivo di organizzare un Convegno sulla prevenzione delle malattie e dei disturbi cardiovascolari, per garantire prima di tutto la conoscenza e la divulgazione del problema ai soci e a tutti i concittadini e, in secondo luogo, fornire mezzi e soluzioni che, se adottate regolarmente, possano essere efficaci a prevenire o quantomeno contrastare tali tipi di malattie, possibilmente lungo tutto il corso della vita. Il Convegno, in una giornata dedicata, vedrà l'allestimento di una Tavola Rotonda, alla quale parteciperanno i medici facenti parte di Associazioni già presenti nel campo della prevenzione delle malattie cardiovascolari, e i professionisti locali, ognuno col proprio contributo nella medicina, nella diagnosi e nella divulgazione alla comunità. Il successivo Dibattito vedrà un confronto fra i relatori intervenuti e la partecipazione del cittadino, che potrà intervenire, con le proprie domande e riflessioni, in merito ai temi proposti.