



Salute: a Milano settimana del cuore, appello esperti a proteggerlo fin da bimbi?

## Descrizione

(Adnkronos) Torna in città la Milano Heart Week, (22-29 settembre), la settimana di eventi sulla prevenzione cardiovascolare e il benessere del cuore, che il Centro Cardiologico Monzino Irccs progetta e organizza da otto anni per il pubblico di ogni età. L'intenso calendario delle attività (disponibile al link [www.milanoheartweek.it](http://www.milanoheartweek.it)) si conclude con la celebrazione della Giornata mondiale del cuore, il 29 settembre, istituita dalla World Heart Federation per sensibilizzare i cittadini di tutto il mondo sulle diverse e innovative possibilità di prevenire le malattie cardiovascolari. "Il termine stesso 'prevenzione' ha cambiato significato: non più o non solo protezione dalla malattia nell'età a rischio, ma miglioramento degli stili di vita durante tutto l'arco della vita. Questa nuova concezione deve essere trasmessa con tutti gli strumenti a nostra disposizione, dall'età delle scuole elementari, senza soluzione di continuità, fino alla terza età" • dichiara Giulio Pompilio, direttore scientifico Monzino. "Per fare un esempio concreto, in base alle proiezioni degli ultimi studi internazionali, obesità e sovrappeso (insieme all'ipertensione) rappresenteranno i principali fattori di rischio di malattie cardiovascolari da qui al 2050. Purtroppo in Italia, aggiunge Pompilio, quasi il 40% dei bambini tra i 7 e i 9 anni è in sovrappeso o obeso, secondo i dati dell'Organizzazione mondiale della sanità. Del resto relativamente agli stili di vita, dal rapporto dell'Oms, emerge anche che il 67% dei bambini italiani tra 6 e 9 anni va a scuola in macchina, contro una media europea che si attesta attorno al 50%, e che l'Italia presenta anche tra le percentuali più alte di bimbi che trascorrono almeno una media di 2 ore al giorno davanti alla televisione o agli schermi di dispositivi elettronici. Dobbiamo insegnare ai bambini a muoversi, a mangiare correttamente, a dedicarsi ad attività creative, se vogliamo farli star bene e ridurre il rischio di ammalarsi da adulti. Dall'altra parte, anche per gli adulti si è aperta una nuova era della prevenzione, grazie alle tecnologie portatili oggi disponibili, ai nuovi farmaci e alla maggiore consapevolezza dell'importanza dell'esercizio fisico". Per questo ogni evento della Heart Week è 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 ad ascoltare il proprio corpo e conoscere il rischio individuale per proteggere il proprio cuore e mantenersi in forma. Da segnalare due appuntamenti 'storici': la Open Night, in occasione della Notte europea delle ricercatrici e dei ricercatori, il 26 settembre al Museo Nazionale Scienza e Tecnologia Leonardo da Vinci di Milano (Via San Vittore 21, Milano) e la Night Run Monzino il 27 settembre a CityLife. Altro appuntamento da non perdere: il 25

---

settembre al Centro Brera (Via M. Formentini 10, Milano) un momento di dialogo tra il filosofo della scienza Telmo Pievani e il direttore scientifico del Monzino Giulio Pompilio su un tema piÃ¹ che mai attuale: lâ??equilibrio tra scienza, tecnologia e umanitÃ nella medicina di oggi. â??salutewebinfo@adnkronos.com (Web Info)

**Categoria**

1. Salute

**Tag**

1. adnkronos
2. Salute

**Data di creazione**

Settembre 9, 2025

**Autore**

andreaperocchi\_pdnrf3x8

default watermark