



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) 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