

29 settembre 2025

GIORNATA MONDIALE PER IL CUORE

NON PERDERE IL BATTITO

Negli ultimi 50 anni, grazie alle nuove tecniche di indagine diagnostiche e terapeutiche, la mortalità e la morbilità per malattie cardiovascolari si sono ridotte.

Tuttavia, ogni anno, ancora **oltre 20 milioni** di cuori smettono di battere a causa di queste patologie.

L'80% delle morti premature da malattie cardiovascolari può essere evitato.

Effettua screening periodici.

Adotta uno stile di vita sano caratterizzato da un'alimentazione corretta e regolare attività fisica per almeno 25 minuti al giorno.

Riduci o tieni sotto controllo i fattori di rischio (fumo, alcol, obesità, ipertensione, diabete e colesterolo alto).

Grazie alla prevenzione molti cuori potranno continuare a battere.