

29/09/2021

## 29 septembrie, Ziua Mondială a inimii



Din anul 2000 Ziua mondială a inimii este celebrată anual în data de 29 septembrie. A fost instituită la inițiativa Federației Mondiale a Inimii și sub patronajul Organizației Mondiale a Sănătății și al UNESCO, potrivit Agerpres.

Pe site-ul oficial al Ministerului Sănătății se precizează care este scopul celebrării acestei zile.

„Este o ocazie pentru a ne gândi mai mult la sănătatea noastră și în special la inimile noastre. E alarmant faptul că bolile cardiovasculare reprezintă principala cauză de mortalitate în toată Europa, atât la femei, cât și la bărbați, potrivit Cartei europene a sănătății cardiovasculare”.

„Luăm serios în calcul mesajul transmis de Federația Mondială a Inimii, conform căruia cel puțin 80% dintre decesele premature datorate bolilor de inimă și accidentelor vasculare cerebrale pot fi evitate dacă principalii factori de risc,

tutunul, dieta nesănătoasă și inactivitatea fizică sunt controlate”.

Bolile cardiovasculare reprezintă principala cauză de deces în lume. Anual, acestea fac peste 17 milioane de victime, iar numărul este în continuă creștere.

În România, potrivit statisticilor, la 30 de minute o persoană suferă un infarct.

Principalii factori de risc pentru afecțiunile cardiovasculare sunt: vârsta, fumatul, sedentarismul, obezitatea, diabetul, istoricul familial de boli cardiovasculare.

Modificarea stilului de viață include: renunțarea la fumat, controlul greutateii corporale, o alimentație echilibrată și sănătoasă, creșterea nivelului de activitate fizică corespunzător vârstei și stării generale de sănătate a persoanei.

Foto credit: reginamaria.ro

[basilica.ro](http://basilica.ro)