



QUATTRO REGOLE PER UN CUORE IN FORMA

La maggior parte delle malattie cardiache ha origine da una serie di cattive abitudini, pertanto, dal momento che le stesse sono difficili da curare, è meglio prevenirle.

Per la prevenzione non c'è nulla di meglio che rispettare poche regole, molto semplici.

D'altro canto, dopo alcuni studi, si è giunti alla conclusione che ci sono individui decisamente predisposti alle malattie cardiache: si tratta delle persone particolarmente ansiose e stressate, con un ritmo di vita intenso.

Il miglior modo per prevenire le malattie cardiache è certamente quello di rendere la nostra vita gratificante, godendo dei piaceri quotidiani senza essere schiavi della fretta, seguendo un'alimentazione corretta per evitare l'obesità, praticando un moderato esercizio fisico, cercando di non fumare e di non consumare troppo alcool.

Visto che le malattie cardiache sono la principale causa di morte nel mondo occidentale, fate tesoro

di queste quattro semplici ma preziose regole:

- *Praticare esercizio fisico, soprattutto all'aria aperta*
- *Evitare il nervosismo eccessivo e le emozioni forti: cercare di avere un ritmo di vita rilassato*
 - *Non bere e non fumare:*
- evitare di sostare in ambienti pieni di fumo*
 - *Seguire un regime alimentare povero di grassi e ricco di frutta e verdura.*



STUDIO LEGALE ASSOCIATO **Cappelli & Cappelli**

Rua del Papavero, 6
63100 ASCOLI PICENO - 0736 259700

trasporti e traslochi
nazionali ed internazionali

Federici & Luzi
trasporti e traslochi

Tel. 0736 43490
Cell. 347 8340397 (Andrea Luzi)



 **cuorepiceno**
Associazione Onlus

Contatti per informazioni:

Gabriele Cappelletti, Presidente Cuorepiceno: tel. 347 8794811
Angela Gasperi, Vice Presidente Cuorepiceno: tel. 320 8408910
V. Maurizio Parato, Resp. parte scientifica: tel. 348 0189491

sito internet:

www.cuorepiceno.altervista.org

e-Mail:

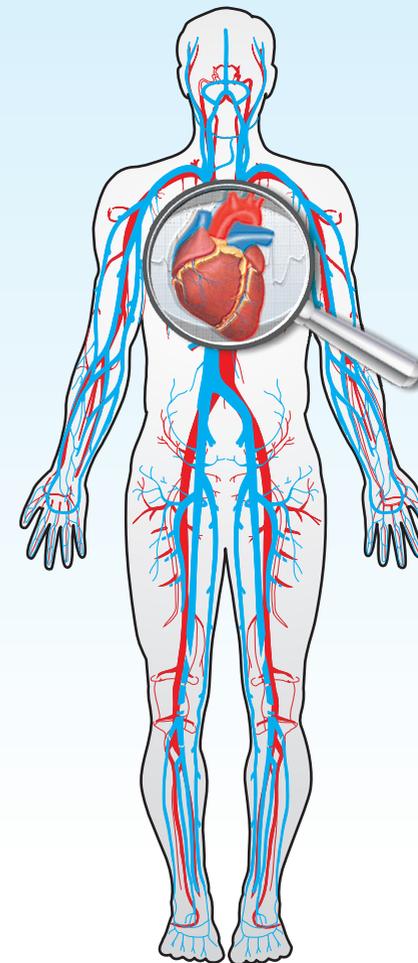
cuorepiceno@email.it



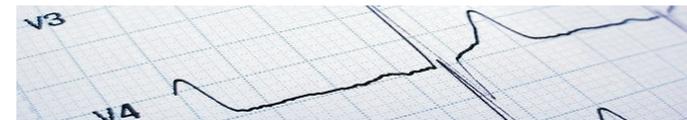
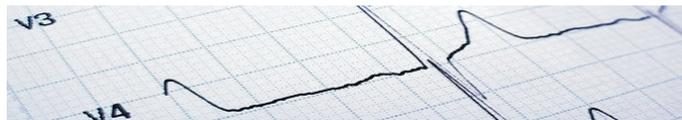
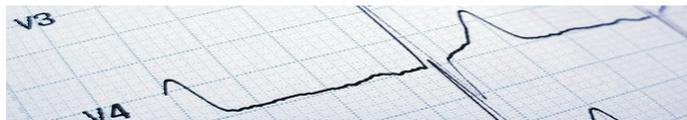
organizzano:

VEDI IL TUO CUORE

**Campagna di prevenzione
della morte improvvisa cardiaca**



CUOREPICENO Associazione Onlus - Ascoli Piceno
<http://www.cuorepiceno.altervista.org> - cuorepiceno@email.it



organizza:

“VEDI IL TUO CUORE”

**CAMPAGNA DI PREVENZIONE
CARDIOVASCOLARE
MIRATA AL RICONOSCIMENTO
PRECOCE DI PATOLOGIE CARDIACHE
CHE ESPONGONO AL RISCHIO
DI MORTE IMPROVVISA.**



Nelle domeniche di **settembre, ottobre, novembre e dicembre 2010**, con inizio dal **12 settembre**, presso l'Ambulatorio Medico della Caritas Diocesana, via Madonna della Pietà 111, medici-cardiologi ed infermieri volontari di **Cuorepiceno**, **eseguiranno gratuitamente:**

- un elettrocardiogramma
- un ecocardiogramma

al fine di escludere eventuali patologie del cuore che possono provocare morte improvvisa.

In ogni Domenica, i volontari di **Cuorepiceno** saranno a disposizione con materiale informativo.

Per appuntamenti chiamare la Caritas Diocesana di San Benedetto del Tronto al numero 0735 588286.

Cos'è Cuorepiceno ?

CUORE PICENO è una onlus nata ad Ascoli Piceno il 5 giugno 2009 che ha come obiettivo prioritario l'educazione sanitaria e l'informazione capillare sui temi riguardanti le malattie cardiovascolari.

E' nata dall'idea di cittadini sensibili a tali problematiche e mira ad arruolare, con una campagna massiva di iscrizioni, tutti i cittadini abitanti nel territorio piceno che desiderano collaborare, assieme alle istituzioni sanitarie pubbliche, a limitare i danni prodotti dalle malattie cardiovascolari e soprattutto dall'infarto cardiaco nel territorio di residenza. Onlus di questo tipo sono presenti ormai in tantissime realtà del territorio nazionale, ma non ve n'era una simile nel Piceno.

Per questo l'idea di Gabriele Cappelletti, Angela Gasperi e di altri cittadini di creare CUOREPICENO è stata subito supportata da tanti cardiologi operanti presso l'Ospedale Mazzoni i quali hanno deciso di far parte del gruppo di soci fondatori.

Cosa fa Cuorepiceno ?

CUOREPICENO si prefigge di organizzare forum, tavole rotonde, seminari, meeting scolastici in cui si imparerà a conoscere le malattie cardiovascolari, come prevenirle e affrontarle.

Organizzerà, inoltre, manifestazioni a tema nelle piazze cittadine di tutto il Piceno, finalizzate allo screening di popolazione per quanto riguarda i principali fattori di rischio coronarico: ci saranno quindi la giornata del colesterolo, dell'ipertensione, contro il fumo etc. Molte di queste iniziative saranno organizzate su scala nazionale assieme a CONACUORE, l'organismo di coordinamento delle associazioni CUORE in tutta Italia (www.conacuore.it).

Altro importante scopo di **CUOREPICENO** sarà sostenere le famiglie di cardiopatici in particolare difficoltà attraverso iniziative a sfondo umanitario (organizzazione spettacoli, lotterie, eventi sportivi, etc.). Due sedi dell'associazione saranno aperte ad Ascoli e a San Benedetto, presso i presidi delle rispettive ZT che ringraziamo per l'ospitalità che vorranno offrire.

CUORE PICENO Onlus è esclusivamente fondata sul volontariato dei cittadini, quindi ci si attende che la campagna iscrizioni di ogni anno abbia un buon esito e che molti cittadini rispondano all'invito.

Per le iscrizioni consultare il sito:
www.cuorepiceno.altervista.org

