SI PARLA DI CUORE: CAMMINATA DEL CUORE

Domenica 31 marzo, puntuali allo scoccare delle 10.00, medici volontari hanno smesso di misurare la pressione arteriosa e i 350 zainetti blu col simbolo del Soroptimist club Belluno Feltre, indossate da un pubblico colorato e variegato, sono partiti dal piazzale dell’Ospedale San Martino per la 5 Km non competitiva attraversando il parco di villa Morassutti e il centro città.

-Questa è la terza tappa della campagna di informazione sulla Medicina di genere, - spiega la presidente del club Belluno-Feltre Pierina Arrigoni- in particolare sui rischi legati alle malattie vascolari specie nel sesso femminile, che segue le due conferenze legate ai mercoledì e giovedì della salute in collaborazione con l’ULSS1 Dolomiti, per aderire al progetto nazionale “SI…parla di cuore”.

La cardiologa Michela Madalosso, madrina della camminata, ha ricordato come le malattie cardiovascolari sono ancora oggi la principale causa di mortalità nella popolazione e per ridurla sarebbe sufficiente adottare un corretto stile di vita, eliminando fattori di rischio quali il fumo e controllando la pressione arteriosa, i valori glicemici, la dislipidemia, il peso corporeo attraverso una dieta equilibrata (maggiore apporto di alimenti integrali, frutta, verdura e legumi, riducendo l’apporto proteico animale e i carboidrati) e con un potenziamento dell’attività fisica.

Ha sottolineato poi che la prevenzione cardiovascolare va intrapresa fin dalla giovane età e coltivata negli anni per il modificarsi delle condizioni di rischio nel corso della vita. In particolar modo le donne, dopo la menopausa, sono meno protette dall’effetto degli ormoni e presentano un rischio CV pari se non superiore a quello dell’uomo.

In coerenza con il messaggio sulla prevenzione, la prima ragazza e il primo ragazzo che hanno tagliato il traguardo sono stati premiati con un bel cesto di frutta e verdura.