

COMUNICATO STAMPA

PREVENZIONE PIÙ EFFICACE SE INIZIA DA RAGAZZI

Al via la *Milano Heart Week*, settimana promossa dal Centro Cardiologico Monzino in collaborazione con il Comune di Milano dedicata alla prevenzione cardiovascolare. Quest'anno coinvolti anche i più giovani.

Milano, 17 settembre 2019 - Torna, dal 21 al 29 settembre, la **Milano Heart Week**, una settimana di eventi aperti al pubblico di ogni età sulla prevenzione cardiovascolare, promossa dal **Centro Cardiologico Monzino**, in collaborazione con il **Comune di Milano**.

L'iniziativa, unica in Italia, si colloca nell'ambito dei progetti per la **Giornata Mondiale per il Cuore dell'Organizzazione Mondiale Sanità (OMS)**, che si celebra il 29 settembre per sensibilizzare i cittadini di ogni età al valore della prevenzione cardiovascolare. La Milano Heart Week viene presentata oggi presso la Sala Stampa di Palazzo Marino da Barbara Cossetto, Direttore Marketing, Comunicazione e Risorse umane Istituto Europeo di Oncologia e Centro Cardiologico Monzino, Cesare Fiorentini, Direttore Area Clinica del Monzino, Maria Novella Luciani, Direzione Generale della Ricerca e dell'Innovazione in Sanità del Ministero della Salute, Elena Tremoli, Direttore Scientifico del Monzino e Gabriele Rabaiotti, Assessore alle Politiche sociali e abitative del Comune di Milano.

Le malattie cardiovascolari sono la prima causa di mortalità in Italia e nel mondo. Nel nostro Paese sono 225mila (127mila donne e 98mila uomini) le vittime annuali delle malattie cardio-cerebrovascolari, come infarto, scompenso e ictus, e molte di queste morti si verificano prima dei 60 anni di età. È importante sottolineare però che i tassi di mortalità per queste malattie si sono ridotti di **oltre il 35%** negli ultimi undici anni, soprattutto grazie alla **prevenzione**. La possibilità di ribaltare lo scenario del futuro è dunque nelle mani di ognuno di noi, come ci ricorda la Giornata Mondiale per il Cuore.

A Milano, grazie al Monzino, la Giornata diventa Settimana, con un programma articolato di incontri sui temi all'avanguardia nella ricerca e nella tecnologia di prevenzione cardiovascolare "di precisione", vale a dire su misura per ogni individuo. «Il Comune di Milano e il Centro Cardiologico Monzino - dichiara l'assessore alle Politiche sociali e abitative **Gabriele Rabaiotti** - collaborano da diversi anni per diffondere la cultura della salute nei quartieri, in particolare a Ponte Lambro dove, attraverso il Laboratorio di quartiere, abbiamo portato avanti un programma mirato alla prevenzione delle malattie cardiovascolari che ha raggiunto ottimi risultati.



Siamo quindi felici di allargare i confini di questa collaborazione a tutta la città di Milano che, siamo certi, risponderà con entusiasmo a questa seconda edizione della Milano Heart Week».

L'elemento nuovo di quest'anno è il **"fattore giovani"**: i ragazzi tra gli 11 e i 16 anni sono il nuovo obiettivo delle campagne di sensibilizzazione. «Il principio di prevenzione di precisione si può sintetizzare in: *a ciascuno la sua prevenzione*. – spiega **Elena Tremoli** – Si tratta, in pratica, di personalizzare l'intensità degli interventi preventivi, migliorando la capacità di identificare i soggetti a massimo rischio di malattia, rispetto a quelli meno suscettibili agli effetti dannosi dei fattori di rischio più noti, come fumo, alimentazione scorretta o scarsa attività fisica. Effetti pericolosi per tutti, sia ben chiaro, ma non nella stessa misura».

«È importante sottolineare che nella logica della personalizzazione rientrano a pieno diritto anche coloro che hanno problemi cardiovascolari o hanno già avuto episodi come infarto e ictus. La prevenzione, infatti, riguarda tutti e non solo la popolazione sana» - precisa **Cesare Fiorentini**. «La prima forma di personalizzazione è l'età – continua Tremoli - e nella fascia 11-16 anni il nostro intervento preventivo deve essere molto forte, perché in quel periodo di norma si acquisiscono abitudini che durano tutta la vita. Inoltre i giovani non sono immuni dal rischio cardiovascolare. 1.000 morti cardiache improvvise ogni anno in Italia sono di persone al di sotto dei 35 anni. Certo, non è facile trovare linguaggi e strumenti adeguati per parlare di prevenzione ai ragazzi, ma è una sfida culturale con cui vale la pena di confrontarci».

Il calendario della Milano Heart Week raccoglie questa sfida organizzando presso il *Museo della Scienza e della Tecnologia Leonardo da Vinci* laboratori sulla prevenzione per i ragazzi delle scuole medie e superiori. Al di là di questo momento educativo, sono diversi gli eventi che li possono coinvolgere insieme ai più grandi: ad esempio l'incontro sulla **Prevenzione Digitale**, l'appuntamento **"Cuore High-Tech"** con Guido Meda e Mauro Sanchini, la serata **"Ridere fa bene al cuore"** con Claudio Bisio, Giacomo Poretti e Alessandro Cattelan e la **Milano Heart Week Run** con RTL 102.5 e J-Ax.

Il programma della Milano Heart Week è studiato per ogni tipo di pubblico: si parte il 21 settembre con il Concerto dell'**Orchestra Sinfonica Giuseppe Verdi** dedicato al cuore delle donne, per concludersi con la Corsa-Camminata al Parco Sempione il 29 settembre per celebrare tutti insieme la Giornata Mondiale per il cuore.

Per informazioni, ufficio stampa:

Donata Francese	donata.francese@dfpress.it	335 6150331
Francesca Massimino	francesca.massimino@dfpress.it	339 5822332



Centro Cardiologico
Monzino

GLI APPUNTAMENTI



17 SETTEMBRE

PRESENTAZIONE MILANO HEART WEEK

Incontro riservato a autorità e stampa



21 SETTEMBRE

CONCERTO D'APERTURA PER IL CUORE DELLE DONNE

"Triplo Concerto per violino, violoncello e pianoforte di Beethoven" dell'Orchestra Sinfonica Giuseppe Verdi



21 SETTEMBRE

PREVENZIONE DIGITALE

Dibattito per appassionati del mondo digital sulle innovazioni in sanità



23-26 SETTEMBRE

LABORATORI SCUOLE

Attività didattiche sulla prevenzione cardiovascolare per le scuole medie e superiori



23 SETTEMBRE

SPORT E CUORE

Il mondo della didattica, dello sport e della medicina si confrontano sulla prevenzione



25 SETTEMBRE

RIDERE FA BENE

Talk show con Claudio Bisio, Alessandro Cattelan, Aldo Grasso e Giacomo Poretti



27 SETTEMBRE

CUORE HI-TECH

All'Open Night del Museo Leonardo da Vinci per scoprire il legame tra tecnologia, medicina e motori



28 SETTEMBRE

GMC AL MONZINO

Appuntamento al Monzino per la tradizionale Giornata Mondiale per il Cuore dedicata a pazienti e familiari



29 SETTEMBRE

MILANO HEART WEEK RUN

Corsa non competitiva per chi vuole unire divertimento, sport e prevenzione cardiovascolare



CONCERTO D'APERTURA PER IL CUORE DELLE DONNE

21 settembre, ore 20.30, Auditorium di Milano

In apertura della Milano Heart Week, l'**Orchestra Sinfonica di Milano Giuseppe Verdi** dedica un concerto al **Monzino Women**, il progetto per la prevenzione, la cura e la ricerca sul cuore delle donne. Il concerto vedrà l'esecuzione del celebre Triplo Concerto per violino, violoncello e pianoforte di Ludwig van Beethoven con la partecipazione di un trio di giovani musiciste, il cui cuore batte da sempre per la musica: Francesca Dego (violino), Miriam Prandi (violoncello) e Francesca Leonardi (pianoforte).

Le quote di iscrizione saranno interamente devolute alla Fondazione IEO-CCM per il sostegno di Monzino Women.

PREVENZIONE DIGITALE

21 settembre, ore 10.30, Museo della Scienza e della Tecnologia L. Da Vinci – Sala Biancamano

Il digitale è pervasivo in medicina, in particolare in cardiologia la sinergia fra tecnologie digitali, ricerca e cura si fa sempre più stretta. E in prevenzione? Fino a che punto il digitale, con la sua capacità di gestione dei big data, ci aiuta oggi nell'impresa di raggiungere la popolazione sana e intercettare i gruppi a maggior rischio di malattie cardiovascolari, per proteggerli meglio? Come ci possiamo tutelare dai rischi del digitale, come la violazione della privacy, l'iper-medicalizzazione, l'eccessiva pervasività? Questi i temi dell'incontro, moderato da **Fulvio Giuliani**, studiato per gli appassionati del mondo digital e delle innovazioni in sanità, che scopriranno esperienze inedite di e-cardiology e prevenzione digitale, come ad esempio lo studio del Monzino sull'Apple Watch per verificare la sua capacità di monitorare la fibrillazione atriale.

SPORT E CUORE

23 settembre, ore 15.00, Museo della Scienza della Tecnologia - Auditorium

Un confronto, moderato da **Gianni Valenti**, aperto su attività fisica, salute e cuore, dedicato agli sportivi di ogni età. L'attività sportiva, confermano gli studi internazionali, è un'assicurazione sulla vita per i più giovani e, per tutte le età, una medicina in grado di migliorare lo stato di benessere generale, facilitando una lunga vita in salute, oltre che di proteggere il cuore. Lo sport è infatti un caposaldo della prevenzione cardiovascolare. Una buona camminata, una corsa, una passeggiata in bici, una nuotata, possono evitare eventi indesiderati e addirittura sostituirsi all'impiego di farmaci o, quantomeno, possono contribuire a ridurne il dosaggio. L'importante è la misura: un'attività moderata e calibrata sulle caratteristiche della persona è protettiva, ma se è intensa e richiede sforzi estremi e prolungati, può essere rischiosa. Da qui la necessità di creare una cultura dell'esercizio fisico nella popolazione da un lato, e dall'altro di strutturare un'interazione fra cardiologo, medico dello sport e allenatori: un modello che vale sia per chi fa sport a livello amatoriale, che per gli atleti professionisti. Con **"Monzino Sport"**, il Centro Cardiologico Monzino si è fatto interprete di questa esigenza, impegnandosi a valutare la situazione cardiovascolare di chi vuole fare attività fisica in sicurezza, anche se presenta problemi di cuore.



LABORATORI PER LE SCUOLE

23-26 settembre, Museo della Scienza e della Tecnologia - Laboratori

Cosa c'entra il cuore con l'arte e la matematica? E in che modo i comportamenti quotidiani possono influenzare la nostra salute e il nostro cuore? Un programma innovativo di attività gratuite per le classi della scuola secondaria di I e II grado aiuterà i ragazzi a scoprirlo, in tre laboratori interattivi con attività sperimentali e incontri con esperti. L'iniziativa si svolge in collaborazione con il Museo Nazionale della Scienza e della Tecnologia di Milano "Leonardo da Vinci" e l'**Ufficio Scolastico Regionale** per la Lombardia. Saranno coinvolte 26 classi delle scuole medie e del biennio di scuola superiore.

RIDERE FA BENE AL CUORE

25 settembre, ore 19.00, Auditorium Museo della Scienza e della Tecnologia – Spazio Polene

Un talkshow con **Claudio Bisio, Alessandro Cattelan e Giacomo Poretti**, moderati da **Aldo Grasso**, dove non mancheranno le risate perché **“ridere fa bene al cuore”**. E questa non è solo una frase di saggezza popolare, ma un suggerimento di alcuni studi scientifici, prevalentemente americani. È stato infatti dimostrato che avere un atteggiamento positivo e ottimistico verso la vita, mantenendo il buon umore, comporta numerosi benefici per la salute e in particolare per il nostro sistema cardiovascolare. In sintesi, le emozioni positive ci proteggono. Ma la ricerca ha provato anche il contrario: le emozioni negative, una situazione di stress o uno stato depressivo, aumentano il rischio di malattia cardiovascolare. Cercare quindi di cogliere il lato ironico della vita, quando si può, è una forma di prevenzione cardiovascolare. È ovvio che il sorriso ci protegge se inserito in un contesto psicofisico di buona salute. In sostanza se si fuma, si mangia troppo e male e non si fa un passo dalla sedia, non possiamo pensare che ridere ci salverà. Ma se decidiamo di volerci bene e scegliere la salute, una risata sicuramente ci può aiutare.

CUORE HIGH -TECH

27 settembre, ore 19.30, Museo della Scienza e della Tecnologia – Sala Cavallerizze

Un appuntamento tra imaging cardiovascolare, proiezioni e incursioni nel mondo dei motori e della velocità. L'incontro avviene nel quadro della **“Open Night: a tu per tu con la ricerca”**, iniziativa europea per promuovere la cultura della scienza creando occasioni di incontro fra i ricercatori e la popolazione. Il Centro Cardiologico Monzino è un ospite fisso della Open Night e quest'anno il tema che vuole portare al pubblico è **Tecnologia e Cuore**. Più precisamente, quanto oggi tecnologia e ricerca cardiovascolare sono alleate per vincere la grande sfida: impedire lo sviluppo delle diverse malattie, alcune molto gravi, legate al funzionamento del cuore e del sistema circolatorio. La nuova frontiera della medicina, infatti, non è (solo) continuare a migliorare le cure, ma fare in modo che le persone non si ammalino, grazie a una prevenzione che si fa sempre più precisa e personalizzata. Per fare questo i medici hanno bisogno di tecnologie avanzate di imaging e di ricerca, che devono conoscere nei dettagli e padroneggiare con passione, proprio come i piloti fanno con i motori.



Come per i medici e i ricercatori, anche per i piloti la tecnologia è amica ed è lo strumento per vincere le nuove sfide. Sia i medici che i piloti lavorano oggi con ingegneri, programmatori, analisti e altre figure per ampliare le performance. Ma l'individuo, con le sue intuizioni, le sue capacità di reazione e le sue doti umane, è e rimane il protagonista, o il campione. Accanto ai medici e ai ricercatori del Monzino ci saranno **Guido Meda**, Vice Direttore e capo dei motori di Sky Sport e **Mauro Sanchini**, pilota e commentatore tecnico della MotoGP su Sky.

GIORNATA MONDIALE PER IL CUORE AL MONZINO

28 settembre, ore 10.00, Centro Cardiologico Monzino - Aula Magna

Torna l'appuntamento al Monzino per pazienti e familiari per celebrare la Giornata Mondiale per il Cuore. Quest'anno il tema è "**Osserviamo la salute delle arterie**". Quando parliamo di prevenzione cardiovascolare, in realtà, parliamo di preservare la salute delle arterie, che è determinata dai nostri stili di vita, oltre che dal naturale invecchiamento cellulare e da fattori genetici. Dunque proteggere le nostre arterie significa *rispettare* le regole di un corretto stile di vita e, quando necessario, ricorrere agli esami diagnostici più avanzati che permettono di *trovare in anticipo* ogni lesione. Oggi le tecnologie di imaging avanzato ci danno un dettaglio di informazioni inimmaginabile solo pochi anni fa, arrivando in alcuni casi a definire addirittura il nostro rischio individuale di malattia. Ma queste informazioni precise sulla persona potrebbero essere inutili se non si accompagnano a una presa di coscienza consapevole, e non si traducono in uno stile di vita che rispetti la salute delle arterie.

EVENTO DI CHIUSURA: MILANO HEART WEEK RUN

29 settembre ore 10.00, Parco Sempione – Piazza del Pulvinare, Arena Civica

La **Milano Heart Week Run**, 5 km di corsa non competitiva o di camminata, chiude la Settimana unendo divertimento, sport, informazione e prevenzione cardiovascolare. Come l'evento di apertura, la Corsa associa un messaggio di prevenzione e sostegno alla ricerca. Le quote di iscrizione saranno interamente devolute alla Fondazione IEO-CCM a favore di "**Monzino Sport**", il progetto del Centro Cardiologico Monzino per proteggere il cuore e la salute degli sportivi di ogni livello ed età. Ad animare la mattinata e accompagnare i runner durante lo svolgimento della corsa, la musica della Discoteca Nazionale di RTL 102.5 con **Angelo Baiguini e Nicoletta DePonti** e il saluto di un ospite speciale: **J-Ax**.



Centro Cardiologico
Monzino

PATROCINI E PARTNER DELL'EVENTO

PROMOSSA DA



Centro Cardiologico
Monzino

IN COLLABORAZIONE CON



CON IL PATROCINIO DI



PATROCINIO
Comune di
Milano



Ministero della Salute



Regione
Lombardia



WORLD
HEART
FEDERATION



Rete
Cardiologica
IRCCS



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI MILANO
LA STATALE



POLITECNICO
MILANO 1863



Federfarma Lombardia
Unione Regionale delle Associazioni Provinciali
dei Farmacisti di Farmacia della Lombardia

MEDIA PARTNER

**CORRIERE
DELLA SERA**



La Gazzetta dello Sport
Tuttorivista della vita



sky tg24

PARTNER

Con il supporto incondizionato di:



Abbott

In collaborazione con:

MUSEO
NAZIONALE
DELLA SCIENZA
E DELLA
TECNOLOGIA
LEONARDO
DA VINCI



21-29 settembre 2019
Seguici su: milanoheartweek.it