

Giornata Mondiale del Cuore 2015, Danza e Tai Chi per “far star bene il tuo cuore”

Le malattie cardiovascolari costituiscono la prima causa di morte nel mondo, causando 17,3 milioni di decessi prematuri ogni anno. La stragrande maggioranza di queste patologie è attribuibile a fattori di rischio comportamentali che possono essere facilmente controllati quali fumo, dieta non sana e soprattutto inattività fisica e stress. Daiichi Sankyo partecipa alla Giornata Mondiale del Cuore con la campagna di sensibilizzazione “Make your heart feel good” (Fai star bene il tuo cuore), con una serie di video che mostrano al pubblico, anche meno giovane, come prendersi cura del proprio cuore in modo divertente e rilassante.

Roma, 24 settembre 2015 - Le malattie cardiovascolari costituiscono la prima causa di morte nel mondo, causando 17,3 milioni di decessi prematuri ogni anno, eppure l'80 % di queste patologie potrebbe essere evitato o controllato modificando lo stile di vita e le cattive abitudini quali: fumo, dieta non sana e soprattutto inattività fisica e stress. Questi ultimi fattori sono determinanti nell'insorgenza dell'ipertensione, una patologia che colpisce un miliardo di persone nel mondo ed è responsabile di circa 9,4 milioni di decessi ogni anno. E sono proprio l'attività fisica e la gestione dello stress le parole d'ordine di “**Make your heart feel good**”, la campagna di sensibilizzazione promossa da Daiichi Sankyo in occasione della Giornata Mondiale del Cuore con i programmi educativi di danza e Tai Chi, che hanno ricevuto il sostegno dell'*Atrial Fibrillation Association (AFA)*, della *Società Italiana Per la Prevenzione Cardiovascolare (SIPREC)* e della *European Heart Rhythm Association (EHRA)*, come metodi utili, piacevoli e accessibili a tutti, per prendersi cura della salute del proprio cuore. Da oggi è possibile vedere i video con sottotitoli in italiano direttamente online o ordinarli gratuitamente in formato DVD sul sito www.makeyourheartfeelgood.eu.

Il Programma di Danza

Ispirato al fenomeno televisivo *Strictly Come Dancing*, che nel 2011 ha conquistato i cuori dei telespettatori di tutto il mondo, il programma si avvale degli stessi protagonisti, la ballerina professionista Flavia Cacace e la celebrità britannica Russell Grant, per mostrare agli spettatori quanto sia facile e divertente ballare, con movimenti facili e multidirezionali che incrementano mobilità e flessibilità del corpo, a prescindere dall'età di chi li esegue. A presentare e sostenere il programma di danza, con un breve video introduttivo, c'è anche il **Prof. Massimo Volpe**, primario di cardiologia e direttore della Scuola di Specializzazione in Malattie dell'Apparato Cardiovascolare dell'Università “La Sapienza” di Roma: “Le ricerche dimostrano come l'esercizio fisico regolare sia estremamente importante per tutti coloro che desiderano prevenire l'insorgenza di problemi cardiovascolari, e ballare è una forma di attività fisica benefica e divertente, anche quando si svolge da soli”. Il video è fruibile con sottotitoli in italiano nella sezione [Dance Programme Videos](http://www.makeyourheartfeelgood.eu) del sito www.makeyourheartfeelgood.eu.

Il Programma Tai Chi di Rilassamento

Il Tai Chi è l'antica arte della meditazione in movimento, le cui origini risalgono alla Cina del XIII secolo. Questa pratica ha diversi benefici, tra i quali quello di essere accessibile praticamente a chiunque e quello di aiutare a calmare la mente e ridurre lo stress. In nove video di pochi minuti ciascuno, l'istruttore senior di Tai Chi, Christopher Allen, mostra allo spettatore come rilassarsi attraverso una serie di movimenti gentili e a basso impatto su muscoli e articolazioni. Gli esercizi, eseguibili anche da seduti, sono utili anche per coloro che non possono alzarsi o stare in piedi per lunghi periodi di tempo. A supportare il programma di Tai Chi è la **Dott.ssa Sabine Ernst**, membro della Società Europea di Cardiologia e cardiologa al Royal Brompton & Harefield NHS Trust del Regno Unito: "Quest'attività è praticata in tutto il mondo, a prescindere dall'età, ma è di beneficio soprattutto alle persone in età avanzata grazie ai pochi limiti che essa pone. E' ampiamente riconosciuto, inoltre, che in caso di ipertensione, oltre al trattamento farmacologico, bisogna intervenire a livello cognitivo-comportamentale per ridurre lo stress fisico e mentale, e tali modifiche risultano molto più efficaci se applicate con tecniche di rilassamento". Il programma è fruibile con sottotitoli in italiano nella sezione [Relaxion Videos](#) del sito www.makeyourheartfeelgood.eu

I programmi educativi creati da Daiichi Sankyo rispettano le raccomandazioni formulate dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, che suggeriscono agli adulti di età compresa tra i 18 e i 65 anni di svolgere fino a 150 minuti a settimana di attività fisica aerobica tra moderata e vigorosa, mentre gli adulti over 65 dovrebbero prolungare la stessa attività fino a 300 minuti a settimana. Ai pazienti si raccomanda comunque di consultare il proprio medico o specialista prima di intraprendere qualsiasi forma di esercizio fisico.