

Giornata mondiale dell'ictus 2015. Prevenzione e riduzione dello stress possono fare la differenza.

—

In Italia gli 850.000 malati di fibrillazione atriale corrono un rischio 5 volte superiore di essere colpiti da ictus rispetto al resto della popolazione, e solo il 37 % degli ipertesi riesce a mantenere sotto controllo la pressione arteriosa, eppure abbassandola di 5 mmHg, anche con la prevenzione e uno stile di vita sano, si possono ridurre i decessi per ictus del 14 %.

Prosegue "Make Your Heart Feel Good", la campagna di sensibilizzazione Daiichi Sankyo sul rischio di ictus associato a fibrillazione atriale e ipertensione. Per ricordare agli italiani che semplici accorgimenti quotidiani possono fare la differenza, Daiichi Sankyo Italia lancia "432 Hearts", la app che permette di ascoltare musica e canzoni preferite con fissazione del la a 432 hertz, una intonazione rilassante e benefica per cuore e cervello.

Roma, 27 ottobre 2015 - In occasione della giornata mondiale dell'ictus del 29 ottobre, prosegue "Make Your Heart Feel Good", l'iniziativa europea ideata da Daiichi Sankyo per sensibilizzare la popolazione sui rischi associati alle patologie cardiovascolari. Questa nuova tappa della campagna si concentra in particolare sulla connessione tra fibrillazione atriale e ictus, spiegata al pubblico in maniera chiara e immediata grazie ad un breve [video animato](#), che si aggiunge ai programmi educativi di danza e tai chi disponibili sul sito [makeyourheartfeelgood.eu](#). Nel nostro Paese, inoltre, Daiichi Sankyo Italia lancia in esclusiva "**432 hearts**", la app per iphone e android che consente di ascoltare le playlist musicali con accordatura del la a 432 hertz (la cosiddetta accordatura scientifica o aurea), una frequenza più adatta all'organismo umano, con effetti rilassanti e benefici su cuore e cervello.

Si stima che 33,5 milioni di individui nel mondo - di cui più di 850.000 diagnosticati in Italia - soffrono di **fibrillazione atriale**, una forma di aritmia cronica che aumenta di 5 volte il rischio di **ictus**, con una prognosi peggiore rispetto agli ictus non correlati a tale aritmia. La patologia che preannuncia il probabile sviluppo di fibrillazione atriale è l'**ipertensione**, che da sola causa 9,4 milioni di decessi ogni anno. Le statistiche rivelano, inoltre, che in Europa il target pressorio ottimale di <140/90 mmHg è raggiunto in meno del 50 % degli ipertesi, in Italia la percentuale raggiunge appena il 37 %, suggerendo che più del 60 % non è sufficientemente controllato. Eppure, secondo le stime, diminuendo la pressione arteriosa di 5 mmHg si potrebbero ridurre i decessi per ictus del 14 %.

Dunque la **prevenzione** può svolgere un ruolo molto importante nella riduzione della mortalità legata a queste patologie, e la si può attuare anche mediante semplici cambiamenti nello stile di vita, quali una dieta più sana, un'attività fisica costante, eliminazione del fumo e tecniche di rilassamento atte a gestire lo stress, un fattore che influenza notevolmente la pressione arteriosa e la frequenza dei battiti cardiaci. Senza contare che scoprire un ritmo cardiaco irregolare può essere semplice quanto imparare a controllare manualmente il proprio polso, con l'eventuale verifica di un esame non invasivo come un elettrocardiogramma (ECG).

Importanza e semplicità della prevenzione sono i concetti su cui punta la campagna di sensibilizzazione Daiichi Sankyo Italia, che da sempre sostiene un approccio olistico alla cura e al benessere dei pazienti, e per celebrare la giornata mondiale dell'ictus 2015, lancia in esclusiva la app 432 hearts, basata sui più recenti e innovativi studi sui benefici della musicoterapia.

Da Verdi ai Pink Floyd, fino ai Coldplay e Mick Jagger, passando per Pavarotti e Plácido Domingo,

l'accordatura scientifica (anche detta accordatura aurea) con il la a 432 hertz corrispondente al do a 256 Hz, è stata proposta e sostenuta da grandi musicisti e studiosi, poiché più rilassante e armoniosa rispetto a quella standard attuale con il la a 440 Hz, perché più vicina alla vocalità e alla fisiologia del corpo umano e della natura. Questo tipo di accordatura musicale ha suscitato poi l'interesse delle neuroscienze, che stanno studiando l'influenza che le onde sonore esercitano su parametri fisiologici quali pressione arteriosa, respirazione, battito cardiaco, risposta neuroendocrina e sincronizzazione bi-emisferica del cervello.

"Proseguendo il percorso ideale iniziato l'anno scorso con la giornata mondiale della fibrillazione atriale, anche in occasione di questa giornata abbiamo scelto di veicolare attraverso la musica un messaggio importante come quello della prevenzione. La musica è infatti una presenza costante ed essenziale nella vita di ognuno e il suo carattere universale la rende uno strumento formidabile per ricordare a tutti che prendersi cura di sé e del proprio benessere psico-fisico può essere facile e persino piacevole, iniziando da piccole e semplici abitudini quotidiane, come ascoltare le canzoni preferite ad una frequenza più naturale e rilassante", spiega **Antonino Reale**, amministratore delegato di Daiichi Sankyo Italia.

La app "432 Hearts" è da oggi disponibile sui siti [Apple Store](#) e [Google Play](#).