

## Jak młode jest Twoje serce?

(Ze strony [http://www.toster.jaaz.pl/dzien\\_serca\\_2006/mat.html](http://www.toster.jaaz.pl/dzien_serca_2006/mat.html))

**Niskokaloryczna, zdrowa dieta** to jeden z podstawowych czynników opóźniających starzenie się serca. Pytanie o wiek serca to hasło obchodów Światowego Dnia Serca - "Jak Młode jest Twoje Serce?"

Zawały i choroby serca to najczęstsza przyczyna zgonów w dzisiejszym świecie. Rocznie z tego powodu umiera 17,5 miliona osób. 80 % to mieszkańcy krajów ubogich i średniozamożnych, w większości w wieku produkcyjnym. Ograniczając czynniki ryzyka takie jak: niezdrowa, wysokotłuszczowa dieta, mała aktywność fizyczna, palenie papierosów, można zapobiec chorobom serca i mieć wpływ na to, żeby serce starzało się wolniej.

"Obecnie wśród wielu ludzi panuje obsesja na punkcie młodego wyglądu. Ale tak naprawdę ważny jest wiek serca" - powiedział Prof. Valentin Fuster, Prezes World Heart Federation. "Jeśli będziemy dbać o to, aby nasze serce było długo młode to drastycznie zmaleje roczna liczba przedwczesnych zgonów z powodu chorób serca i zawału."

Zbawienny wpływ na pracę serca ma aktywność fizyczna. Biegając przez jedną godzinę tygodniowo lub dłużej, można zredukować ryzyko chorób serca o 42 %. Energicznie spacerując 30 minut każdego dnia można zmniejszyć ryzyko chorób układu krążenia o 18 % i zawałów o 11 %. **Chodzenie do pracy na piechotę to najprostszy sposób na utrzymanie odpowiedniego stanu aktywności fizycznej.**

Brak aktywności fizycznej w istotny sposób przyczynia się do starzenia się serca powodując takie schorzenia jak: otyłość, cukrzyca, nadciśnienie. Serce, to mięsień, który potrzebuje regularnej aktywności, aby efektywnie pompować krew. Regularna aktywność fizyczna zwalnia procesy prowadzące do zwężania tętnic zaopatrujących w krew serce i mózg, zachęca ciało do zużycia przechowywanego tłuszczu, pomaga zmniejszyć wysokie ciśnienie krwi, poprawia poziom "dobrego" cholesterolu (HDL cholesterol) i pomaga utrzymywać odpowiedni poziom glukozy we krwi.

Równie ważna jest odpowiednia, zrównoważona dieta, w której **kalorie spożyte odpowiadają kaloriom już "spalonym"**. Zdrowa dieta powinna zawierać dużą ilość owoców i warzyw, pełnoziarniste produkty, chude mięso, ryby, nisko- i beztłuszczowe produkty. Jeśli chodzi o tłuszcze, to zdrowsze są nieprzetworzone oleje i margaryny takie jak olej słonecznikowy, kukurydziany, rzepakowy i oliwa.

Jednym z najważniejszych czynników sprzyjających chorobom serca jest palenie papierosów. Pokonanie tego nałogu nie tylko spowoduje, że serce przestanie się szybko starzeć, ale dodatkowo poprawi się poziom "dobrego" cholesterolu, zmniejsza skłonność do wykrzepiania krwi i zmniejsza ryzyko nagłego zamknięcia tętnicy .

Palacze nie tylko niszczą swoje zdrowie, ale również mają negatywny wpływ na zdrowie osób ze swojego otoczenia. Biernie palenie zwiększa ryzyko zachorowania na choroby serca od 25% do 30%. Przebywanie w towarzystwie osób palących nawet przez krótki czas, ma bardzo niekorzystny wpływ na układ krążenia zwiększając ryzyko chorób serca.

**"Kontrolowanie najważniejszych czynników przyczyniających się do chorób serca, prowadzi do zwolnienia procesu starzenia się serca"** - uważa Profesor Sidney Smith,

Uniwersytet Północnej Karoliny, Przewodniczący Naukowego Komitetu Doradczego World Heart Federation.- **"Nigdy nie jest za późno, żeby zacząć prowadzić zdrowy tryb życia.** Poprzez zadawanie pytania, które stanowi hasło tegorocznych obchodów - jak młode jest twoje serce, chcemy zachęcić ludzi do zdrowego trybu życia."

Światowy Dzień Serca został zainicjowany przez World Heart Federation, która zrzesza organizacje ze 100 krajów świata. W czasie obchodów tego święta mówi się o profilaktyce chorób serca, jak również organizuje ciekawe akcje prozdrowotne - marsze, wspólne ćwiczenia, zawody sportowe, fora dyskusyjne, panele naukowe, wystawy i koncerty. Informacje o obchodach Światowego Dnia Serca w różnych krajach można znaleźć na stronie [www.worldheartday.com](http://www.worldheartday.com)

## **World Heart Federation**

World Heart Federation to pozarządowa organizacja z siedzibą w Genewie w Szwajcarii. Została powołana, aby poprzez profilaktykę chorób serca, promować prozdrowotny styl życia zmierzający do polepszenia stanu życia ludności. Federacja swoje przesłanie kieruje w szczególności do krajów średniozamożnych i ubogich. Zrzesza 189 organizacji kardiologicznych ze 100 krajów świata z: Azji, Europy, Ameryki Afryki Więcej informacji można znaleźć na stronie [www.worldheart.org](http://www.worldheart.org).

### *Kontakt:*

*Karen Smadja, Cohn&Wolfe Public Relations*

*Tel: + 41 22 908 40 77, Email: [Karen\\_smadja@ch.cohnwolfe.com](mailto:Karen_smadja@ch.cohnwolfe.com)*

*[www.cwnewsroom.ch](http://www.cwnewsroom.ch)*