

Informacja prasowa

18 lipca 2016r.

### **Aktywność sercu na zdrowie!**

**W niedzielę 18 września 2016 po raz 15 w Polsce będziemy obchodzić Światowy Dzień Serca. W tym roku odbędzie się on pod hasłem „Polacy mają serce”. Co sprawia, że nasze serca są w dobrym stanie? Eksperci podkreślają rolę profilaktycznych badań diagnostycznych. Nie mniej ważne są zdrowe nawyki żywieniowe, aktywność fizyczna i pozytywne emocje.**

– Centralne Obchody Święta Serca odbędą się w tym roku w Warszawie na podzamczu nad Wisłą i wzorem lat ubiegłych, będą spotkaniem kilku pokoleń ludzi, którzy w różnym stopniu narażone są na choroby układu sercowo-naczyniowego – mówi prof. Piotr Hoffman, Prezes Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego. – Naszym zadaniem jest wskazanie dróg rozwiązania tych problemów i promowanie profilaktyki kardiologicznej. Już dziś zapraszamy do udziału w imprezie – dodaje.

Cztery arterie, podobnie jak naczynia w układzie sercowo-naczyniowym człowieka, będą wiodły do serca całego wydarzenia, czyli sceny głównej. To jednocześnie cztery obszary wpływające na prawidłowe funkcjonowanie każdego serca, którym ta impreza będzie poświęcona.

Co łączy Joannę Kowalską – urzędniczkę, Andrzeja Nowaka – architekta, Anię Zielińską – uczennicę liceum i... ponad 20 milionów Polaków? – Siedzący tryb życia, wiele godzin spędzonych dziennie przed telewizorem lub komputerem, skłonność do nadwagi i otyłości oraz mała aktywność fizyczna.

Rola rekreacji w zachowaniu zdrowego serca i dobrego samopoczucia jest trudna do przecenienia. Choć badania przeprowadzone przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) wykazują, że Polacy należą do najmniej aktywnych fizycznie społeczeństw europejskich, to sytuacja szybko się zmienia. Popularne stają się plenerowe siłownie i treningi otwarte zorganizowane dla dorosłych i seniorów. Co trzecia osoba po 40. roku życia uprawia sport w trosce o swoje zdrowie. W ten sposób ryzyko sercowo-naczyniowe spada aż o 35%.

Ćwiczenia na świeżym powietrzu doskonale wpływają na poprawę krążenia krwi, koordynacji ruchowej oraz kondycji fizycznej. Lekarze, fizjoterapeuci i trenerzy zwracają jednak uwagę, by ruch był dozowany z rozsądkiem. Ryzykujemy swoim zdrowiem, kiedy zupełnie nie ćwiczymy,

albo gdy z dnia na dzień podejmujemy bardzo ciężki wysiłek, bez jakiegokolwiek wcześniejszego przygotowania. Wówczas łatwo o kontuzje, fizyczne wyczerpanie organizmu i problemy z wydolnością mięśnia sercowego. Zanim ulegniemy powszechnej modzie na bieganie, należy zgłosić się do lekarza, by ten ocenił czy taki rodzaj sportu jest dla nas wskazany. Zdaniem kardiologów codzienny 30-minutowy marsz jest najlepszą rzeczą, jaką można zrobić, aby zachować zdrowe serce. Marsz są nie tylko najłatwiejszą, ale też najwygodniejszą formą ćwiczeń dla większości osób.

Promowanie profilaktyki chorób układu sercowo-naczyniowego jest jednym z głównych celów Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego. Obecnej kadencji PTK patronuje hasło „Zdrowe dzieci, zdrowa młodzież, zdrowi dorośli” a misją jest wyrobienie odpowiednich nawyków żywieniowych i zachowań prozdrowotnych u najmłodszych. Obchody Światowego Dnia Serca wpisują się w tę ideę.