

Informacja prasowa

18 lipca 2016r.

Serce na talerzu

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.

Serce jest dla nas wyrozumiałe. Przez lata znosi palenie papierosów, obfite, tłuste jedzenie i brak aktywności ruchowej. Dieta wspomagająca jego pracę powinna być przestrzegana przez całe życie. Celem jest zachowanie niskiego stężenia cholesterolu, prawidłowego ciśnienia tętniczego oraz prawidłowej wydolności serca. Zalecane są produkty bogate w błonnik, czyli warzywa, owoce, gruboziarniste pieczywo, kasze, ryż niełuskany a przede wszystkim rośliny strączkowe. Okazuje się, że niedobory błonnika w diecie mogą być groźniejsze dla układu krążenia niż dieta oparta na czerwonym mięsie. Czy dieta zdrowa dla serca musi być monotonna? Ekologiczne targi są pełne kolorowych nieprzetworzonych produktów z upraw i hodowli prowadzonych zgodnie z filozofią „slow food” (kultura spożywania żywności i promocja lokalnych, tradycyjnych sposobów ich produkcji). Na zakupy w osiedlowym sklepie zabierz ze sobą aplikację - mobilny przewodnik po zagadnieniach zdrowego żywienia, często wraz z przepisami kulinarnymi, aby z dobrej jakości produktu stworzyć smaczne potrawy. O istnieniu związków chemicznych wchodzących w skład żywności wie każdy, kto choć raz czytał etykietę wybranego produktu. Wiedza na ten temat

upowszechnia się wraz ze wzrostem liczby zwolenników ekologicznej żywności, stanowiących już ponad 30% społeczeństwa. Apetyt na zdrowie rośnie wraz z odkrywanymi kolejnymi zdrowymi produktami.

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.