

2014-08-30 18:41:51

<http://justnews.pt/noticias/dia-mundial-do-coracao-promove-estilos-de-vida-saudaveis>

## Dia Mundial do Coração promove a criação de ambientes saudáveis para o coração

Dia 29 de setembro comemora-se o Dia Mundial do Coração, promovido, a nível global, pela Federação Mundial do Coração (World Heart Federation - WHF), com o propósito de informar as pessoas sobre as doenças cardiovasculares. A campanha deste ano salienta a necessidade de serem criados ambientes saudáveis para o coração e tem como lema: "Junte-se ao movimento global para melhorar as escolhas saudáveis para o seu coração... onde quer que viva, trabalhe ou se divirta".

A doença cardiovascular é a causa de morte número um em todo o mundo. É responsável por 17,3 milhões de mortes prematuras, prevendo-se que, em 2030, aumente para 23 milhões. No entanto, e como é já sabido, a maioria destas doenças pode ser prevenida, alterando os fatores de risco, tais como fumar, seguir dietas pouco saudáveis e não ter atividade física.

Assim sendo, este ano, a Fundação Mundial do Coração faz uma série de recomendações que visam melhorar a saúde cardiovascular da população.

De acordo com Luís Negrão, assessor médico da Fundação Portuguesa de Cardiologia (FPC), criar ambientes saudáveis para o coração permite fazer mudanças positivas, que podem reduzir o risco de doença cardíaca e de AVC.

Manuel Carrageta, presidente da FPC, aconselha a adoção da Dieta Mediterrânica: "É a alimentação mais saudável que existe, de acordo com a evidência científica, rica em produtos vegetais, frutos secos, cereais integrais, peixe e gorduras vegetais."



É também salientada a importância da população ser incentivada a manter-se ativa, fazendo, pelo menos, 30 minutos de marcha diária, sobretudo quem tem uma vida sedentária, passando os dias sentado, por exemplo, à secretária.

Qualquer atividade física moderada é aconselhada, pela sua ação preventiva sobre as doenças do coração. A partir de uma certa idade, poderá haver algum risco cardiovascular ao iniciar a atividade física num ritmo intenso, caso não seja um praticante habitual.

“A atividade física confere segurança e proteção se for feita diariamente. Quando esporádica e violenta, implica risco”, refere o presidente da Federação Portuguesa de Cardiologia. É importante promover um estilo de vida saudável na população, pelas grandes vantagens que implica: o indivíduo sente-se melhor, envelhece mais lentamente e tem um menor risco de sofrer um evento cardiovascular.

### **Comemorações centradas em São Pedro do Sul**

A Fundação Portuguesa de Cardiologia, em conjunto com diversas entidades, pretende mobilizar a população portuguesa para a participação em atividades físicas e desportivas, promovidas pelas câmaras municipais e por outras entidades locais.

Luís Negrão refere que o Dia Mundial do Coração vai assinalar-se na véspera, domingo, 28 de setembro, e que o local eleito, este ano, para ser o centro mediático das comemorações será São Pedro do Sul.