



Παγκόσμια Ημέρα Καρδιάς

Η Παγκόσμια Ημέρα Καρδιάς καθιερώθηκε το 1999 και διοργανώνεται έκτοτε κάθε χρόνο στις 29 Σεπτεμβρίου από τη Διεθνή Ομοσπονδία Καρδιάς, με την υποστήριξη της Παγκόσμιας Οργάνωσης Υγείας. Στόχος είναι η ευαισθητοποίηση του παγκόσμιου κοινού για τα καρδιαγγειακά νοσήματα, που τις τελευταίες δεκαετίες αποτελούν μάστιγα στις βιομηχανικά ανεπτυγμένες χώρες και τείνουν να μετατραπούν σε "πανδημία" για τον πλανήτη, αγγίζοντας και τους πληθυσμούς των αναπτυσσόμενων χωρών.

Στατιστικά στοιχεία

Ένας στους δέκα άνδρες, ηλικίας 50-59 ετών, έχει "σιωπηλή" στεφανιαία νόσο και κινδυνεύει να πάθει έμφραγμα χωρίς καμία προειδοποίηση. Αντίθετα, οι γυναίκες είναι περισσότερο τυχερές, καθώς το καρδιακό επεισόδιο συνήθως "προειδοποιεί" με πόνο στο στήθος.

Μείωση του κινδύνου εμφάνισης καρδιαγγειακής νόσου κατά 20-25% μπορεί να επιτευχθεί εάν κάποιος ακολουθεί σταθερά τους κανόνες της μεσογειακής διατροφής, ενώ ελάττωση του βάρους κατά 5% επιτυγχάνει 30% μείωση του ενδοκοιλιακού λίπους που θεωρείται και το πλέον επικίνδυνο.

Η καρδιαγγειακή νόσος παραμένει η κύρια αιτία θνησιμότητας στον κόσμο καθώς ένας στους τρεις θανάτους παγκοσμίως οφείλεται σε καρδιακή νόσο και αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο.

Γ1

Γιάννης Παναγάκος