

Quanto conosci davvero il tuo cuore?

La prevenzione inizia con un gesto semplice: **l'ascolto.**

Ti proponiamo nove riflessioni basate sulle linee guida internazionali, pensate per aiutarti a valutare e custodire il benessere quotidiano del tuo cuore.

- | | | | |
|---|---|----|----|
| 1 | La mia alimentazione manca di porzioni regolari di frutta, verdura e cereali integrali? | SI | NO |
| 2 | Dedico meno di 150 minuti alla settimana ad attività fisica o movimento moderato? | SI | NO |
| 3 | Fumo sigarette o convivo regolarmente con contesti di fumo passivo? | SI | NO |
| 4 | Dormo meno di 7-9 ore a notte, o vivo risvegli frequenti e stanchezza diurna? | SI | NO |
| 5 | Il mio peso corporeo è sopra la norma o tende ad affaticarmi nel movimento? | SI | NO |
| 6 | Non conosco i miei valori di colesterolo nel sangue, o sono sopra i limiti consigliati? | SI | NO |
| 7 | Registro livelli elevati di zucchero nel sangue, o non controllo la glicemia da tempo? | SI | NO |
| 8 | Ho riscontrato valori di pressione arteriosa superiori alla norma (ipertensione)? | SI | NO |
| 9 | Convivo quotidianamente con stress prolungato, ansia, depressione o sbalzi d'umore? | SI | NO |

**Se hai risposto sì a due o più domande vale la pena fermarsi.
Non significa essere malati, ma avere ancora una finestra di tempo per agire.**



INFORMAZIONI E CONTATTI

• Dove siamo:

IRCCS Santa Maria Nascente

Fondazione Don Gnocchi

Via Capecelatro 66, 20148 Milano

Direttore Sanitario: Dott. Andrea Labruto

• Come accedere:

L'accesso all'Ambulatorio Cardio Sport è possibile in regime di attività privata.

• **Per informazioni sulle tariffe e prenotazioni è possibile rivolgersi:**

- telefonicamente da lunedì a venerdì (8.30 - 16.30): **02.40308825**

- via e-mail: riabcario.milano@dongnocchi.it

• **Per scoprire l'elenco di tutti i servizi** consulta il nostro sito web: www.dongnocchi.it

Seguici su



Scopri il servizio



Fondazione
Don Carlo Gnocchi



Il cuore non aspetta

CARDIO SPORT: il tuo percorso di prevenzione cardiovascolare personalizzato

IRCCS S. Maria Nascente

La salute è un impegno quotidiano

La maggior parte degli infarti non arriva all'improvviso.

L'80% degli eventi cardiovascolari prematuri è prevenibile.

Si costruiscono lentamente, anno dopo anno, attraverso una combinazione di abitudini, parametri biologici e stati emotivi che spesso ignoriamo.

La buona notizia è che **questi fattori sono misurabili e quasi sempre modificabili, se intercettati prima che diventino malattia.**

La prevenzione cardiovascolare moderna si fonda su nuove abitudini cruciali.

Le 9 abitudini che proteggono il cuore

Gli otto pilastri della salute cardiovascolare definiti dall'American Heart Association, più un nono di recente riconoscimento.

- 1

Alimentazione sana
Meno sale e zuccheri; più fibre, frutta e verdura.
- 2

Attività fisica
Almeno 150 min/settimana a intensità moderata.
- 3

Non fumare
Il fumo triplica il rischio di eventi acuti.
- 4

Sonno di qualità
7-9 ore per notte, regolari e ristoratrici.
- 5

Peso corporeo
Mantenere un peso nella fascia salutare.
- 6

Colesterolo
Valori controllati per proteggere le arterie.
- 7

Glicemia
Il diabete accelera l'aterosclerosi.
- 8

Pressione arteriosa
Tra i principali fattori di rischio cardiovascolare.
- 9

Benessere psicologico
Stress, ansia e depressione aumentano il rischio cardiovascolare.



La nostra soluzione: una prevenzione personalizzata

Un percorso multidisciplinare per ridurre il rischio.

Dodici mesi di valutazione, allenamento e supporto coordinati da un Case Manager dedicato. Pensato per chi ha fattori di rischio ma non ha ancora avuto eventi.

Il team

- **Cardiologo:** coordinatore clinico
- **Medico dello sport:** idoneità e valutazione funzionale
- **Dietista:** piano alimentare e BIA
- **Psicologo:** counseling e motivazione
- **Fisioterapista:** allenamento supervisionato
- **Case Manager:** gestione appuntamenti, percorso e compliance

Cosa include

- **Valutazione medica iniziale:** visita clinica, CPET, ECG basale ed esami ematochimici.
- **Valutazione nutrizionale:** analisi della composizione corporea (BIA) e screening dei comportamenti alimentari, con piano alimentare su misura.
- **Counseling psicologico:** inquadramento e strategie contro stress e drop-out con test validati.
- **Allenamento personalizzato:** 30 sedute cardio (aerobica, forza e stabilità) con monitoraggio digitale.
- **Follow-up clinico:** report conclusivo al termine del percorso e monitoraggio dell'attività fisica raccomandata.

Primo passo

Parlane con il tuo medico, o contatta direttamente il Case Manager del percorso.

Ogni persona ha un cuore diverso. Anche la prevenzione.

Il percorso Cardio Sport attivo all'IRCCS "S. Maria Nascente" della Fondazione Don Gnocchi di Milano, rappresenta un **modello innovativo e multidisciplinare** di prevenzione cardiovascolare, nato dall'integrazione tra cardiologia riabilitativa e medicina dello sport.

L'obiettivo è **migliorare la salute cardiovascolare** attraverso un approccio completo che unisce valutazione clinica, allenamento personalizzato, educazione terapeutica e supporto nutrizionale e psicologico. Il programma è dedicato a persone con fattori di rischio cardiovascolare intercettate prima di eventi acuti.

Struttura del percorso

1 | Valutazione iniziale

Visita multidisciplinare con valutazione del rischio cardiovascolare, ECG, test da sforzo, ecocardiogramma, esami del sangue e valutazione funzionale.

2 | Piano personalizzato

Ogni persona riceve un programma su misura che comprende attività fisica, alimentazione, supporto psicologico e obiettivi concreti di cambiamento.

3 | Allenamento supervisionato

Un programma di esercizio fisico personalizzato, monitorato da professionisti e adattato ai propri obiettivi.

4 | Educazione ai corretti stili di vita

Strumenti pratici per imparare a gestire in autonomia attività fisica, alimentazione e salute cardiovascolare.

5 | Supporto nutrizionale e psicologico

Consulenze dedicate per migliorare le abitudini alimentari, gestire lo stress e rafforzare la motivazione al cambiamento.

6 | Follow-up

Controlli periodici per monitorare i risultati e consolidare i benefici nel tempo.

Il percorso Cardio Sport rappresenta un'evoluzione della prevenzione cardiovascolare: non solo trattamento, ma costruzione attiva della salute.