

MALATTIE CARDIACHE, PRIMO KILLER DELLE DONNE

Potrà suonare come un paradosso, ma quando si parla di problemi di cuore - beninteso, non nel senso di questioni sentimentali - le donne sono molto più superficiali di quanto si possa pensare. Di fronte al problema delle malattie cardiovascolari, tendono a sottovalutare. E così, nonostante i problemi cardiaci siano la causa di morte numero uno per le cittadine dell'Unione europea, c'è ancora una cospicua fetta di popolazione femminile che non considera la trombosi come un problema serio da contrastare.

Il pericolo trombosi

Le malattie cardiovascolari sono la prima causa di morte per le donne in Europa: 55 donne su 100 muoiono di malattie cardiovascolari, contro il 38% degli uomini. Eppure solo 13 donne su 100 considerano la trombosi come una malattia da combattere. A ricordarlo è Lidia Rota Vender, presidente di Alt Onlus (Associazione lotta alla trombosi), in occasione del Milano Film Festival.

"La trombosi è la minaccia più grave per la qualità e la durata della loro vita futura", spiega Rota Vender. "Le donne credendo di essere protette, fanno meno attività fisica, mangiano troppi grassi, fumano e non vogliono smettere, sono sovrappeso e non se ne curano".

Quanto conta lo sport

"E' fondamentale far capire al maggior numero di donne possibile", dice ancora Vender, "che è possibile vivere meglio e più a lungo adottando stili di vita sani che non comportino l'obbligo di sentirsi in castigo e a disagio, ma anzi vincenti.

Su questo argomento leggi anche:

5 insospettabili motivi per cui lo sport fa bene
Cuore e stili di vita
Cuore e salute
Cuore e infarto
Cuore e alimentazione
Quanto è allenato il tuo cuore? Qual è lo sport fatto per te?
Cuore sano? Bastano 6 regole facili
Quando il cuore... soffia