



World
PT Day
2026

MALATTIE CARDIOVASCOLARI

Le malattie cardiovascolari sono la
principale causa di morte a livello globale

Ogni anno, le malattie
cardiovascolari (MCV) causano
20.5 milioni
di decessi in tutto il mondo

Il 30% dei decessi
a livello globale è causato
dalle MCV

Di questi, **l'85%**
è causato da **infarto**
e **ictus**

Più del 75%
delle malattie
cardiovascolari colpiscono
i **paesi a basso e medio**
reddito

Prevenzione

La maggior parte delle MCV può essere prevenuta contrastando i seguenti fattori di rischio comportamentali e ambientali:



fumo di tabacco



abuso di alcol



alimentazione
scorretta e obesità



inquinamento atmosferico



sedentarietà

A livello globale, **l'ipertensione**
arteriosa rappresenta il principale
fattore di rischio per le MCV

Come può la fisioterapia aiutare a prevenire le MCV?

I fisioterapisti fanno parte dell'équipe sanitaria che offre cure incentrate sul paziente. Il loro contributo permette di:



individuare i soggetti a maggior rischio, come persone con ipertensione, diabete, obesità o uno stile di vita sedentario, e valutare la loro capacità di movimento e tolleranza allo sforzo



progettare programmi di esercizio sicuri e personalizzati per migliorare la forma fisica e ridurre il rischio cardiaco, incoraggiando abitudini sane come una vita più attiva e la gestione del peso



promuovere l'identificazione e l'intervento precoce per prevenire gravi complicanze, riconoscendo i segnali d'allarme per indirizzare tempestivamente i pazienti verso accertamenti medici quando necessario

Che cosa sono le malattie cardiovascolari?

Con il termine MCV si definisce l'insieme delle **patologie che colpiscono il cuore e i vasi sanguigni**. Questi disturbi ostacolano la normale circolazione di sangue, ossigeno e nutrienti all'interno dell'organismo.



Con il passare del tempo, i vasi sanguigni possono restringersi, irrigidirsi o ostruirsi, costringendo il cuore a faticare più del normale. Ciò riduce l'afflusso di sangue a organi vitali come il cervello, il cuore stesso e i muscoli, aumentando il rischio di eventi gravi come infarti o ictus.



In che modo la fisioterapia aiuta chi soffre di MCV?

Il fisioterapista supporta i pazienti nella gestione delle MCV, riducendo la probabilità di nuovi eventi cardiaci (come un infarto) attraverso:

- l'individuazione dei principali **fattori di rischio** individuali, offrendo consigli su come adottare stabilmente uno stile di vita sano
- l'offerta di programmi di esercizio su misura, aiutando le persone a **superare l'eventuale** paura di fare sforzi fisici
- l'educazione terapeutica sulle strategie migliori per **prevenire** ulteriori problematiche cardiache
- migliorare la forma fisica, stimolare le persone a **rimanere attive** e a godere di una migliore qualità di vita
- il supporto e la consulenza per imparare a **gestire** la propria condizione di salute **in autonomia**

I migliori esercizi per la salute cardiaca



L'esercizio aerobico mantiene il cuore in salute: rende più semplici le attività quotidiane, riducendo la sensazione di stanchezza e l'affanno. Inoltre, migliora l'umore, favorisce il sonno e riduce il rischio di problemi cardiaci.



L'allenamento contro resistenza aumenta la forza: diventando più forte, potrai svolgere le attività di tutti i giorni e fare esercizio con maggiore facilità e minor sforzo.



Gli esercizi di equilibrio e flessibilità aiutano a muoversi in sicurezza: lo stretching evita l'irrigidimento muscolare, facilitando i movimenti e riducendo il dolore o il rischio di infortuni. Gli esercizi di equilibrio aiutano a mantenere la stabilità, riducendo il rischio di cadute.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay
8 Settembre
www.world.physio/wptday