



## CONVEGNO V PASSI PER LA SALUTE DEL CUORE

L'ESERCIZIO FISICO FA BENE AL CUORE

**30 SETTEMBRE 2023**

**9.30 - 13.00**

**CASA DELLA CULTURA - VILLA DE SANCTIS**

**VIA CASILINA 665**

**PARCHEGGIO VIA DEI GORDIANI 5**

### **INTERVENGONO:**

**MAURO CALISTE - PRESIDENTE MUNICIPIO V**

**MASSIMILIANO VALERIANI - COMMISSIONE SANITÀ REGIONE LAZIO**

**FABRIZIO CIARALLI - DIRETTORE DISTRETTO 5 ASL RM 2**

**MONICA MORICONI - DELEGATA SANITÀ SINDACO DI ROMA**

**ANTONIO DE CINTI - ASSESSORE ALLE POLITICHE SOCIALI DEL MUNICIPIO V**

**MARCO AMBROSETTI - PRESIDENTE ITACARE PREVENTION**

**MATTEO RUZZOLINI - CONSIGLIO DIRETTIVO ITACARE PREVENTION**

**ANNA PATRIZIA JESI - PRESIDENTESSA ASSOCIAZIONE ONLUS CARDIOSALUS**

**VINCENZO CASTELLI - PRESIDENTE FONDAZIONE GIORGIO CASTELLI**

**MANUELA IANNUCCI - FISIOTERAPISTA CARDIOSALUS**

### **MODERANO:**

**MARCO RICCI - ASSESSORE POLITICHE DELLO SPORT MUNICIPIO V**

**GIAN FRANCESCO MUREDDU - VICE PRES. ITACARE PREVENTION**

**SARANNO PRESENTI GAZEBO PER LA VALUTAZIONE DELLE ANALISI EMATOCHIMICHE, MISURAZIONE DELLA PRESSIONE ARTERIOSA ED ELABORAZIONE DEL RISCHIO CARDIOVASCOLARE, BLS CON DEMOPRATICA E DIMOSTRAZIONE DI ATTIVITÀ AEROBICHE.**

**ROMA**  
Municipio V  
Roma





**Municipio Comune di Roma**

**ITACAREPrevention**



*(Italian Alliance for Cardiovascular  
Rehabilitation and prevention)*

Evento satellite al Congresso Nazionale ITACARE Prevention 24-25 novembre 2023

## **V Passi per la Salute del Cuore**

**L'esercizio fisico fa bene al Cuore**

**30 settembre 2023**

**Roma, Casa della Cultura**

**Villa De Sanctis, Via dei Gordiani 5**



Con la partecipazione di:

ASL RM2

Aletica "Villa De Sanctis"

Centro Anziani Municipio Roma V

Circolo Sportivo "Villa De Sanctis"

Conacuore

Fondazione CardioSalus, Roma

Fondazione Giorgio Castelli Onlus

Fondazione Italiana per il Cuore

## Razionale

L'esercizio fisico è un intervento centrale in prevenzione cardiovascolare. Muoversi fa bene al cuore a tutte le età e per tutte le condizioni cliniche. Nelle persone sane l'attività fisica è parte integrante di uno stile di vita sano ed è dimostrato come, eseguirla in maniera costante, contribuisca, insieme a una corretta alimentazione, a mantenersi in salute nel tempo e ad evitare in età adulta l'infarto e l'ictus.

In caso di persone che abbiano già avuto un problema di cuore l'esercizio fisico è forse ancora più importante. La prevenzione diventa "secondaria e la riabilitazione cardiologica è l'intervento multidisciplinare con maggiore impatto sulla prognosi dei pazienti con cardiopatia ischemica e scompenso cardiaco.

L'evento "**I 5 passi per la Salute del Cuore**" racchiude 5 punti fondamentali per mantenere il cuore sano: 1) abolizione del fumo 2) controllo del colesterolo 3) controllo della pressione arteriosa 4) controllo della glicemia e del peso corporeo 5) attività fisica regolare. Oltre a questo è importante soprattutto per i giovani che si affacciano alle attività fisiche, una valutazione iniziale dell'apparato cardiovascolare per riconoscere in tempo quelle rare forme congenite che possono determinare la morte improvvisa. Basta un elettrocardiogramma per salvare una vita.

L'evento è l'occasione per portare il messaggio di promozione degli stili di vita sani a tutte le persone, giovani e meno giovani, sportive o sedentarie. **I 5 passi per la Salute del Cuore**, è promosso dal **V Municipio di Roma Capitale** e dall'**Italian Alliance for Cardiovascular REhabilitation and Prevention (ITACARE-P)**, "associazione di cardiologia riabilitativa nazionale" leader nella prevenzione cardiovascolare, il cui prossimo Meeting Nazionale si terrà proprio a Roma il 25-26 novembre 2023.

L'evento si svolgerà in collaborazione e con la Polisportiva Villa De Sanctis, l'Atletica "Villa De Sanctis", l'associazione dei pazienti Conacuore, la Fondazione CardioSalus di Roma, la Fondazione Giorgio Castelli Onlus di Roma, la Fondazione Italiana per il Cuore, la ASL RM2 e il Centro Anziani del V Municipio di Roma.

Sarà affiancato da stand in cui medici, infermieri e fisioterapisti promuoveranno l'attività sportiva e l'esercizio fisico attraverso dimostrazioni pratiche, valuteranno il "rischio cardiovascolare globale" ai cittadini che ne faranno richiesta utilizzando gli strumenti della carta del rischio italiana ed europea e divulgheranno materiale informativo.

**Sede:** villa De Sanctis Parco, Parco Casilino-Labicano, parco urbano della città di Roma. Si trova nel quartiere Prenestino-Labicano, all'interno della zona urbanistica del Casilino, nel territorio del Municipio Roma V. Villa de Sanctis si estende su un'area, che in epoca romana faceva parte dei possedimenti di Elena madre di Costantino, nota come ad Duos Lauros, che si trovava allora all'altezza del III miglio dell'antica via Labicana. In questa area vennero edificati il mausoleo di Elena, tuttora presente nell'estremo sud-est della villa, e la basilica paleocristiana dei Santi Marcellino e Pietro, di cui oggi rimangono soltanto alcuni resti appena visibili. Al di sotto del parco si sviluppano le catacombe dei Santi Marcellino e Pietro risalenti al periodo anteriore alla Persecuzione dei cristiani sotto Diocleziano (284-305).

## Testimonial e relatori

Mauro Caliste - Presidente V Municipio Comune di Roma  
Fabrizio Ciaralli – Direttore Distretto 6, ASL RM2  
Monica Moriconi – Delegato alla Sanità del Sindaco di Roma.  
Antonio De Cinti – Assessore Politiche Sociali V Municipio, Roma.  
Aurora Aglietti V Municipio Comune di Roma  
Marco Ricci Assessore V Municipio Comune di Roma  
ITACARE: Italian Alliance for Cardiovascular Rehabilitation and prevention  
dott. Marco Ambrosetti -Presidente ITACARE-P  
dott. Gian Francesco Mureddu - Vice-presidente ITACARE-P,  
Dott. Matteo Ruzzolini- Consiglio Direttivo ITACARE-P,  
ConaCuore  
Prof.ssa Anna Patrizia Jesi (Presidente Associazione Onlus CardioSalus- Roma  
Dott. Vincenzo Castelli. Presidente Fondazione Giorgio Castelli- Roma  
Manuela Iannucci, fisioterapista - Cardiosalus  
Team di fisioterapisti  
Infermieri Ospedali San Giovanni, FNF Isola Tiberina, S. Andrea Roma (grippe ITACARE-P)

## Attività

1. Apertura al pubblico di un “gazebo” per consigli sulla salute cardiovascolare, distribuzione di opuscoli, calcolo del rischio cardiovascolare con le carte del rischio.
2. Apertura al pubblico di un “gazebo” con dimostrazione di rianimazione cardiopolmonare da esperti del BLS-D
3. Percorsi ed attività fisiche guidate e differenziate aperte al pubblico nel Parco Casilino-Labicano.

**Materiali:** distribuzione di opuscoli divulgativi ITACARE-P, Fondazione per il Cuore, Cardiosalus.

## Programma

Ore 9:30: saluto del Presidente del V Municipio Mauro Caliste

Ore 9:35: interventi di:

- Fabrizio Ciaralli – Direttore Distretto 6, ASL RM2

- Monica Moriconi – Delegato alla Sanità del Sindaco di Roma.

- Antonio De Cinti – Assessore Politiche Sociali V Municipio, Roma.

Ore 9:50: Riconoscere i fattori di rischio cardiovascolare allunga la vita (Matteo Ruzzolini, Cardiologia Gemelli-FBF-Isola Tiberina Roma)

Ore 10:00 L'importanza dell'esercizio fisico in prevenzione cardiovascolare: Marco Ambrosetti (Presidente ITACARE-P)

Ore 10:10 Cosa fare se ho avuto un infarto? Gian Francesco Mureddu (vicepresidente ITACARE\_P)

Ore 10:20: esercizio fisico e vita sociale. Marco Ricci (assessore Sport e commercio V Municipio Comune di Roma).

## Programma percorsi I 5 Passi per la Salute del Cuore

**Ore 10:30 Apertura dei percorsi 5 passi per la salute** – con percorsi differenziati e dimostrazione di attività fisica aerobica e dei gazebo punti di counselling infermieristico e medico ai cittadini, sugli stili di vita sani, e la valutazione del rischio cardiovascolare

Percorsi di “camminata della salute” nel parco guidata dal team di fisioterapisti

Tappe/Isole facoltative ad accesso libero con distribuzione di opuscoli informativi ed attività

1] Gazebo carta del rischio con counselling medico. Valutazione delle analisi ematochimiche, misurazione della pressione arteriosa ed elaborazione dei profili di rischio cardiovascolare (CardioSalus, Roma)

2] Gazebo BLS con demo pratica (Fondazione Castelli Onlus Roma)

**Ore 13:00: termine della manifestazione**