

DIRECTIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ A JUDEȚULUI CLUJ
Cluj-Napoca, 400158, Str. Constanța nr. 5, etaj I; Telefon: 0264433645; Fax: 0264484995
E-mail: dspj.cluj@dspcluj.ro;

Nr. _____ / _____

ZIUA NAȚIONALĂ A INIMII - 4 mai 2011
Comunicat de presă

Din 1997, în România se marchează anual, în 4 mai, **Ziua Națională a Inimii**. În 2011 sloganul acestei zile este **“Aleargă pentru inimă, sănătate și viață!”**

Scopul acestei zile este de a atrage atenția populației asupra factorilor de risc pentru bolile cardio-vasculare: stresul, fumatul, abuzul de alcool, alimentația nesănătoasă și sedentarismul. Inactivitatea fizică este factor de risc pentru bolile cardio-vasculare, precum și pentru alte boli netransmisibile, cum ar fi diabetul zaharat sau cancerul. Mișcarea are efecte benefice pentru sănătate. Este importantă practicarea regulată, de mișcare cu ritm moderat, 30-45 minute zilnic.

De asemenea, atragem atenția pacienților cronici sau celor în curs de recuperare, cărora medicii le-au recomandat o anumită “doză” de mișcare asociată tratamentului medicamentos, ca “doza” - parte a tratamentului global nu este facultativă, ci trebuie „luată” cu aceeași consecvență ca și pilula zilnică, desigur în condițiile de auto-control sau supraveghere de specialitate prescrise în schema de tratament.

În România au devenit o tradiție Crosurile Inimii .

Crosul Inimii reprezintă de asemenea un apel către administrația publică locală pentru a oferi în continuare sprijin amenajărilor necesare mișcării pentru sănătate, precum piste marcate pentru jogging și biciclete, în parcuri și alte locuri ferite de poluare. Menționez că există o prevedere legală puțin cunoscută: *Hotărârea Guvernului României nr. 283/13.03.2003* privind Programul Național Mișcare pentru Sănătate care pune la dispoziția cetățenilor în mod gratuit de cel puțin trei ori pe săptămână, câte două ore pe zi, cele mai multe facilități sportive din domeniul public (deținute de Ministerul Tineretului și Sportului, alte ministere și comunități locale).

Direcția de Sănătate Publică Cluj, în parteneriat cu Direcția Județeană pentru Sport și Tineret și Asociația Medicilor Școlari Cluj, organizează în 7 mai orele 17, în Parcul Victor Babes, un Cros al Inimii pentru toți cei care cred că mișcarea este sănătate. Cu această ocazie se vor distribui afișe și pliante de educație pentru sănătate. Suntem încrezători că crosurile inimii pot contribui la evoluția ca efort și mentalitate de la cele câteva zeci de entuziaști de astăzi la sute și mii de alergători pentru sănătate, tineri și vârstnici, în viitorul apropiat.

DIRECTOR EXECUTIV

Dr. DORINA DUMA