



Comunicato stampa – Berna, 31 ottobre 2023

## **L'allenamento dopo un attacco cardiaco aumenta la fiducia in se stessi**

***Un infarto cardiaco lascia tracce. Spesso le persone colpite perdono fiducia nel proprio corpo. I gruppi del cuore della Fondazione Svizzera di Cardiologia possono offrire sostegno: oltre a migliorare la forma fisica, rafforzano infatti anche la stabilità psichica.***

L'infarto cardiaco per le persone colpite è un evento che segna uno spartiacque. Oltre alle conseguenze fisiche, molte e molti provano anche abbattimento psichico: tra il 20 e il 40 % soffre di disturbi d'ansia o depressioni. «Ho sempre paura che possa capitarmi di nuovo» è un'affermazione frequente dopo l'evento. Vi è insicurezza soprattutto riguardo agli sforzi fisici e ai segnali del corpo ivi collegati. «Le persone colpite spesso hanno timore a praticare attività fisica», afferma la responsabile dei gruppi del cuore Sandra Fuhrer, «anche se invece questa sarebbe urgentemente indicata dopo un infarto». Infatti, un programma di attività fisica adattato alle necessità individuali riduce il rischio di un nuovo evento grave.

### **Su misura di pazienti cardiopatiche e cardiopatici**

Sandra Fuhrer non dirige solo un gruppo del cuore ma coordina anche, presso la Fondazione Svizzera di Cardiologia, i circa 150 gruppi sparsi in tutta la Svizzera. I gruppi del cuore offrono un programma di attività fisica adatto a pazienti cardiovascolari, sotto la guida di terapisti e terapeuti formati che seguono regolarmente corsi di aggiornamento. Ogni gruppo ha un piano per le emergenze, se dovesse capitare qualcosa, e ciò infonde sicurezza nelle partecipanti e nei partecipanti. «Molte persone rivivono per la prima volta in un gruppo del cuore quanto il loro corpo sia sollecitabile», spiega Fuhrer. Inoltre lo scambio con persone dal vissuto simile motiva ancora di più ad allenarsi con regolarità.

### **L'ideale dopo la riabilitazione**

I gruppi del cuore subentrano ai programmi di riabilitazione ambulatoriale o stazionaria. Sono a disposizione di tutte le persone con alle spalle un evento cardiovascolare o un'operazione al cuore. Ma sono benvenute e benvenuti anche pazienti con problemi polmonari, insufficienza cardiaca, diabete o sovrappeso. I costi sono fissati dai gruppi stessi e in parte vengono rimborsati dalle assicurazioni complementari di alcune casse malati.

Maggiori informazioni nonché video clip sui gruppi del cuore figurano qui:

[www.swissheartgroups.ch](http://www.swissheartgroups.ch)

Avvertenza per i professionisti dei media:

Questo testo è disponibile all'indirizzo [www.swissheart.ch/media](http://www.swissheart.ch/media)

### **Persona di contatto Fondazione Svizzera di Cardiologia:**

*Peter Ferloni*

*responsabile Comunicazione*

*Dufourstrasse 30*

*Casella postale, 3000 Berna 14*

*Telefono 031 388 80 85*

*ferloni@swissheart.ch*

[www.swissheart.ch](http://www.swissheart.ch)

**Venga a visitarci qui:**

[www.facebook.com/schweizerischeherzstiftung](https://www.facebook.com/schweizerischeherzstiftung)

[www.instagram.com/herzstiftung\\_ch](https://www.instagram.com/herzstiftung_ch)

[www.twitter.com/herzstiftungCH](https://www.twitter.com/herzstiftungCH)

[www.youtube.com/herzstiftung](https://www.youtube.com/herzstiftung)

### **Con impegno contro le cardiopatie e l'ictus cerebrale**

La Fondazione Svizzera di Cardiologia, promuovendo la ricerca e con una vasta opera di informazione, si impegna affinché un minor numero di persone soffra di malattie cardiovascolari o subisca un ictus cerebrale, si evitino le menomazioni e le morti premature a causa di una malattia cardiovascolare e per le persone colpite la vita resti degna di essere vissuta. La Fondazione Svizzera di Cardiologia, fondata nel 1967, è un'organizzazione di pubblica utilità, indipendente e certificata dalla fondazione ZEWO, e si finanzia principalmente attraverso le donazioni.