Institutul
Național de
Sănătate Publică

COMUNICAT DE PRESĂ

ZIUA MONDIALĂ A INIMII

29 SEPTEMBRIE 2026

Ziua Mondială a Inimii are loc anual pe **29 septembrie,** motiv pentru care Institutul Național de Sănătate Publică se alătură Federației Mondiale a Inimii (WHF- World Heart Federation) care-și reunește rețeaua globală de membri pentru a crește gradul de conștientizare cu privire la principala cauză de deces la nivel mondial și a sublinia importanța recunoașterii semnelor și simptomelor bolilor cardiovasculare (BCV).

Sub sloganul ”***Nu rata nicio bătaie a inimii tale!***”, menit să evidențieze simptomele ascunse ale bolilor de inimă, toată lumea este încurajată să mențină ritmul, să parcurgă pași mici pentru sănătatea inimii, fie că este vorba de o schimbare în alimentație sau în comportament, fiecare pas poate face o mare diferență.[i]

Organismele internaționale aflate în fruntea inițiativelor de sănătate publică remarcă transformări profunde în modul în care sunt înțelese și tratate bolile netransmisibile. Cu toate acestea, la marcarea Zilei Mondiale a Inimii 2026, ne aflăm în fața unui paradox dureros: deși medicina cardiovasculară a avansat spectaculos, bolile cardiovasculare rămân principala cauză de mortalitate la nivel global și național.

Conform datelor actualizate ale Organizației Mondiale a Sănătății (OMS) și WHF, aproximativ 20 de milioane de persoane mor anual din cauza bolilor cardiovasculare, reprezentând cca. 32% din totalul deceselor globale. Mai mult de 85% dintre aceste decese sunt provocate de atacuri de cord și accidente vasculare cerebrale, iar trei sferturi au loc în țări cu venituri mici și medii.[ii,iii]

Raportul Mondial al Inimii 2025 (World Heart Report 2025), publicația de referință a WHF, plasează pentru prima dată obezitatea în centrul analizei globale a riscului cardiovascular.[iv] Concluziile sunt îngrijorătoare: obezitatea nu mai poate fi privită doar ca un simplu factor de risc modificabil sau o alegere de stil de viață, ci ca o boală cronică recidivantă care alimentează direct hipertensiunea arterială, insuficiența cardiacă și ateroscleroza.

Concluziile cheie ale Raportului Mondial al Inimii indică o dinamică alarmantă:

- IMC ridicat provoacă 3,7 milioane decese/an, fiind principalul factor determinant al deceselor cauzate de boli cardiovasculare – 10 % din decesele globale cauzate de bolile cardiovasculare sunt atribuite IMC-ului ridicat.
- Generația viitoare este în pericol- copiii care trăiesc cu un IMC ridicat au un risc cu 40% mai mare de a dezvolta boli cardiovasculare la vârsta maturității comparativ cu semenii lor. Prevalența obezității la copiii cu vârste între 5-19 ani a crescut de la 1,7% în 1990 la 6,9% în 2022 pentru fete și de la 2,1% la 9,3% pentru băieți.
- Proiecții critice - prevalența obezității la adulți s-a triplat la bărbați din 1990 până în 2022 (de la 4,8% la 14%) iar la femei a fost mai mult decât dublată (de la 8,8% la 18,5%). Dacă tendințele actuale persistă, până în anul 2050, aproape 2 din 3 adulți cu vârsta de peste 25 de ani vor fi supraponderali sau vor suferi de obezitate.
- Bariera stigmatizării și sedentarismul modern - stigmatizarea socială și neînțelegerea obezității împiedică accesul pacienților la sprijin medical adecvat. În plus, schimbările din mediul de muncă (munca la birou, orele suplimentare prelungite) și disponibilitatea crescută a alimentelor ultra-procesate intensifică această povară sanitară și economică.

Adresa: str. dr. Leonte Anastasievici nr. 1-3, sector 5, cod poștal 050463, București, România
Telefon secretariat: +4 0213 183 620, +4 0213 183 619 | **Fax:** +4 0213 123 426 | **E-mail:** directie.generala@insp.gov.ro

România, printre cele mai afectate țări din Uniunea Europeană: 1 din 2 români moare din cauza bolilor cardiovasculare.

Rata mortalității prin boli cardiovasculare în România este de 2,5 ori mai mare decât media UE. Aproximativ 1 din 2 persoane în România a decedat din cauza bolilor aparatului circulator în anul 2023. Hipertensiunea arterială (HTA) este responsabilă de peste 60% din decesele de cauză cardiovasculară, 6.6 milioane de români suferă de hipertensiune, iar dintre aceștia doar 68% sunt diagnosticați, doar 59% sunt tratați și doar 30% au valorile tensionale controlate prin tratament.[v]

Campania Națională pentru Prevenția Bolilor Cardiovasculare, derulată în decembrie 2024 de Institutul Național de Sănătate Publică (INSP) și Profilul de Țară privind Sănătatea (Comisia Europeană) arată că bolile aparatului circulator sunt responsabile pentru aproximativ 50% - 55% din totalul deceselor la nivel național.

Asistăm zilnic la cazuri de atac vascular cerebral și infarct miocardic la pacienți din ce în ce mai tineri. Această realitate nu este doar o cifră într-un raport, reprezintă familii afectate, vieți curmate prematur și o presiune imensă pe sistemul de asistență medicală primară și de urgență.

De aceea este important să ne focusăm pe soluții! Majoritatea bolilor cardiovasculare (până la 80%) pot fi prevenite prin intervenții timpurii asupra factorilor de risc comportamentali și de mediu: consumul de tutun, alimentația bogată în sare, zahăr și grăsimi trans, sedentarismul, consumul dăunător de alcool și poluarea aerului.

Pentru a inversa aceste tendințe, reducând mortalitatea prematură cauzată de bolile netransmisibile, Federației Mondiale a Inimii (WHF)[vi] precizează că este nevoie de un efort conjugat prin trei axe prioritare:

- Prevenției și depistare timpurie în medicina primară - accesibilizarea screening-ului cardiovascular la nivel național și transformarea bilanțului anual metabolic într-un drept individual.
- Diminuarea mediului care este favorizant pentru obezitate - susținerea măsurilor de sănătate publică promovate de WHF, de la reglementarea publicității la alimente ultra-procesate destinate minorilor, până la extinderea infrastructurilor urbane destinate activității fizice.
- Echitate și incluziune în sănătate - asigurarea accesului universal la diagnostic, investigații paraclinice și terapii moderne pentru toți pacienții, indiferent de regiune sau venituri.

Recomandări pentru populația generală

- ✓ Observați-vă semnele - nu ignorați stările neobișnuite de oboseală, palpitațiile, lipsa de aer la efort sau disconfortul toracic.
- ✓ Cunoașteți-vă numerele (riscul): vizitați medicul de familie cel puțin o dată pe an pentru verificarea tensiunii arteriale, a profilului lipidic, a glicemiei și a indicelui de masă corporală (IMC).
- ✓ Adoptați schimbări sustenabile: reducerea consumului de sare și zahăr, renunțarea la tutun și 30 de minute de mișcare zilnică scad cu până la 80% riscul de infarct sau accident vascular cerebral.

Pentru înțelegerea factorilor de risc, recunoașterea semnelor de alarmă și implicarea activă a fiecărei persoane în gestionarea propriei sănătăți, INSP a dezvoltat un material, în cadrul **Proiectului JACARDI (Joint action cardiovascular diseases and diabetes)**, intitulat ***Viața ta, sănătatea ta: Pași simpli pentru controlul diabetului și bolilor de inimă***.(poate fi accesat la următorul link: https://insp.gov.ro/wp-content/uploads/2026/08/JACARDI_Brosura-HLQ-versiune-actualizata-iul-2026.pdf)

Acțiunea JACARDI, este derulată în 22 de țări europene, printre care și România, coordonată de Institutul Național de Sănătate Publică, desemnat de Ministerul Sănătății ca autoritate competentă pentru România, are ca scop testarea și oferirea de soluții inovatoare care să ajute pacienții pe tot parcursul vieții lor, de la prevenție și depistare precoce până la tratament, îngrijire și autogestionarea bolilor cardio-vasculare (BCV) și a diabetului.[vii]

Adresa: str. dr. Leonte Anastasievici nr. 1-3, sector 5, cod poștal 050463, București, România
Telefon secretariat: +4 0213 183 620, +4 0213 183 619 | **Fax:** +4 0213 123 426 | **E-mail:** directie.generala@insp.gov.ro

Mesaj pentru Fiecare inimă

Nu rata nicio bătaie a inimii tale – cunoaște-ți numerele care îți pot salva viața!

Programați o vizită la medicul de familie pentru a vă măsura tensiunea arterială, glicemia, colesterolul și indicele de masă corporală. Prevenția nu este un lux, este cel mai profund act de grijă față de propria persoană și față de comunitate.

Testați-vă cunoștințele despre sănătatea inimii completând ***testul Heart Smart*** din aplicația sau de pe site-ul Zilei Mondiale a Inimii.

Nu rata nicio bătaie a inimii tale – Recunoaște semnele, protejează-ți inima și acționează!

#Ziuamondialăainimii
#Dontmissabeat

[i] https://world-heart-federation.org/world-heart-day/

[ii] https://world-heart-federation.org/?hl=en-US

[iii] https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-(cvds)

[iv] https://world-heart-federation.org/report2025/

[v] https://www.societate-hipertensiune.ro/stiri/comunicate-de-presa/ziua-mondiala-a-hipertensiunii-arteriale-17-mai-2024

[vi] https://world-heart-federation.org/news/world-heart-federation-launches-2026-dont-miss-a-beat-campaign-to-highlight-hidden-symptoms-of-heart-disease/

[vii] https://insp.gov.ro/acasa/actiunea-comuna-pentru-bolile-cardiovasculare-si-diabet-jacardi/

Adresa: str. dr. Leonte Anastasievici nr. 1-3, sector 5, cod poștal 050463, București, România
Telefon secretariat: +4 0213 183 620, +4 0213 183 619 | **Fax:** +4 0213 123 426 | **E-mail:** directie.generala@insp.gov.ro