

SCREENING

Primo sintomo:
la pressione alta

MIGLIAIA di persone hanno scoperto casualmente essere ipertese partecipando in Italia a uno screening gratuito in farmacia. Dai dati elaborati emerge che 10.096 persone ignoravano di avere la pressione normale, pressione alta, o di essere ipertese. In particolare, delle 24.282 persone che hanno dichiarato di non essere ipertese o di non assumere alcuna terapia per abbassare la pressione, un quinto ha scoperto di avere valori superiori alla norma.

IDATI elaborati dai cardiologi, ha precisato Claudio Ferri presidente SIIA (Società Italiana dell'Iperensione Arteriosa) sono stati resi disponibili agli interessati per avviare terapie salvavacore mentre un report viene offerto alle istituzioni per aggiornare i dati sui fattori di rischio cardiovascolare. La campagna di prevenzione intitolata «Abbasso la pressione!» ha coinvolto oltre 3.700 farmacie, ha ricordato Marco Cossolo, presidente Federfarma Nazionale. Monitorati gratuitamente 48.229 soggetti. Sono stati elaborati anche dati sui risultati risultati raggiunti secondo linee guida da chi segue terapie antipertensive.



di ALESSANDRO
MALPELO

SONO FONDAMENTALI i primi mille giorni di vita per far crescere un cuore sano. Per questo la mamma durante la gestazione deve evitare fumo e alcol e altre condizioni a rischio, che possono avere ripercussioni sulla salute del feto, mentre il bambino deve vivere in contesti ambientali salubri, in quanto l'esposizione al fumo passivo, agli inquinanti atmosferici, danneggia le arterie, e di pari passo compromette il cuore.

Anche dopo, nell'età adulta, occorre tenere in forma l'apparato cardiovascolare e continuare a fare prevenzione, attività fisica e mantenere una dieta equilibrata.

Questi i cardini della campagna della *World Heart Federation*, lanciata in occasione della Giornata Mondiale del Cuore, promossa in Italia da varie onlus tra le quali la *Fondazione Italiana per il Cuore* (FIPC) e il coordinamento delle associazioni, *Concuore*.

«**TRA I FATTORI DI RISCHIO** riconosciuti - ha precisato Anna Vittoria Martoli (*Istituto nazionale per le ricerche cardiovascolari*) nel corso di un incontro stampa a Milano - i più frequenti sono ipertensione, diabete mellito, obesità e dislipidemia. In questo contesto il diabetico è un soggetto a rischio cardiovascolare che richiede una stratificazione del rischio accurata e un trattamento anche dei fattori concomitanti».

A proposito delle precauzioni da tenere nei primi mille giorni di vita, di cui dicevamo prima, «studi epidemiologici indicano che la nostra salute si prepara ed è programmata proprio a partire dall'infanzia», ha dichiarato Sergio Pecorelli (*Giovanni Lorenzini Medical Foundation*) che precisa ulteriormente: «L'origine

Dalla culla all'età adulta Così il cuore resta sano La prevenzione inizia durante la gravidanza

di varie malattie trasmissibili complesse va ricercata nelle influenze che l'ambiente esercita sul genoma già dal concepimento e fino al compimento dei primi due anni». È da qui che parte la prima linea della prevenzione.

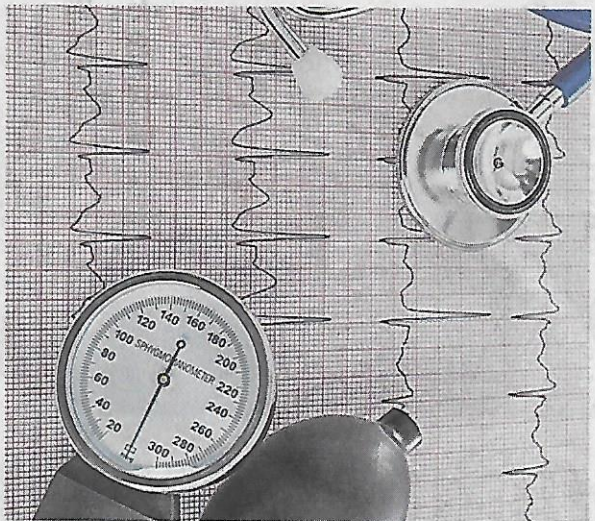
LA GIORNATA Mondiale del Cuore (celebrata ieri, ma varie iniziative proseguono oggi e nei prossimi giorni) è un evento che sostiene la campagna 25by25 indetta dall'Organizzazione Mondiale della Sanità. L'Oms sollecita tutti a mettere in atto alleanze e strategie per ridurre,

entro il 2025, il 25% dei decessi causati dalle malattie croniche non trasmissibili come le aftezioni del cuore, delle arterie, e le patologie strettamente collegate, come il diabete. Tanti simili eventi sono in programma in questi mesi, incontri aperti al pubblico organizzati da enti locali, ospedali, aziende sanitarie, associazioni, istituzioni pubbliche o private.

SUL VERSANTE trattamenti ci sono novità. Francesco Romeo presidente della *Fondazione italiana cuore e circolazione* ha detto ieri, in conferenza stampa a Roma, che la ricerca punta a fare progressi nello scompensamento cardiaco con adozione di nuove tecnologie e con riparazioni valvolari per via percutanea (Tavi). La campagna della Sic, *Società italiana di cardiologia*, intitolata *One value, one life*, si batte da tempo su questi temi.

Dagli Usa arriva intanto il primo sistema diagnostico per l'insufficienza cardiaca in grado di rilevare il 70% degli episodi di scompenso di cuore. Grazie alla segnalazione di rischio incombente sui defibrillatori i medici potranno giocare d'anticipo al fine di scongiurare eventuali ospedalizzazioni.

Infine, è assodato che un moderato allenamento migliora la condizione di insufficienza cardiaca. Allo stesso tempo sono pochi, di solito giovani e motivati, i soggetti che fanno pratica sportiva anche se il cuore fa le bizze. L'elettrostimolazione, riferiscono i biofisici, «permette invece di estendere i benefici dell'allenamento alla resistenza, alla fatica fisica, a un numero di pazienti più ampio in età avanzata, migliorando la qualità di vita nell'anziano».



DA EVITARE

FUMO (anche passivo)



ALCOL



INQUINAMENTO



FATTORI DI RISCHIO CARDIOVASCOLARE



ipertensione

diabete mellito

obesità



TEST ONLINE

**Dieci domande
sullo stile di vita**

NELL'AMBITO della Giornata Mondiale del Cuore, la campagna «Cuoriamoci, piccoli gesti per la salute del cuore», offre un test sugli stili di vita della popolazione, per alcuni versi virtuose e per altre ancora poco salutari. Il test è sul sito www.cuoriamoci.it con domande sull'utilizzo di cibi e condimenti in cucina, consumo di alimenti preziosi per mantenersi in salute, la pratica regolare di uno sport.

L'INIZIATIVA fa parte della campagna promossa dalla Fondazione Italiana per il Cuore in collaborazione con la Società Italiana di Scienza dell'Alimentazione, per promuovere il benessere con piccoli l'attività fisica e l'eliminazione di cibi spazzatura. «Abbiamo voluto offrire alle persone uno strumento per valutare quanto si prendano effettivamente cura della salute del cuore, tenendo in mente che le sane abitudini non solo aiutano a stare in forma ma sono necessarie per un corretto funzionamento dell'organismo e per prevenire le malattie cardiovascolari, che rappresentano la principale causa di malattia, e il 44% dei decessi», ha affermato Emanuela Folco, Presidente della Fondazione Italiana per il Cuore. © RIPRODUZIONE RISERVATA

ALIMENTAZIONE

**Consumiamo poco
pesce, yogurt e frutta**

DAL SONDAGGIO eseguito tra giugno e settembre 2018 emerge che solo il 16% delle persone interpellate in Italia dichiara di consumare regolarmente pesce. Un dato negativo per il cuore, se si considerano i benefici per la salute cardiovascolare tra chi almeno due volte a settimana consuma pesce (dal salmone e merluzzo fino al pesce azzurro dei nostri mari, magro sotto il profilo dietetico e poco costoso). Soltanto la metà della popolazione segue una dieta ricca di latte e yogurt: «Le linee guida consigliano di consumare 2-3 porzioni al giorno (250-375g) tra latte e yogurt, noi arriviamo a malapena a una sola porzione al giorno (126g)», dichiara Andrea Ghiselli, presidente della Società Italiana di Scienza dell'Alimentazione.

PER QUANTO riguarda frutta e verdura, il 45% degli intervistati ha ammesso di mangiarne almeno 1-2 porzioni al giorno, mentre il 42% ne consuma di più, circa 3-4 porzioni. Soltanto il 12% raggiunge però le 5 porzioni quotidiane raccomandate dall'Oms. Anche il consumo di frutta secca e semi oleosi è ancora poco diffuso, sebbene i benefici per l'apporto di Omega 3 siano ampiamente riconosciuti: il 52% non ne consuma mai. © RIPRODUZIONE RISERVATA