

Stili di vita: attenzione al cuore

Margherita Sassi

In occasione del Congresso della Società Italiana di Prevenzione Cardiovascolare (Siprec) i cardiologi specificano che di prevenzione si parla soltanto perchè si preferiscono gli stili di vita a rischio, dal fumo all'alimentazione sbagliata, dall'eccessiva sedentarietà alla trascuratezza nel monitorare la salute. Le conseguenze sono drammatiche: le malattie cardiovascolari, infatti, rappresentano ancora la principale causa di morte nel nostro paese, essendo responsabili del 44% di tutti i decessi; in particolare, le malattie del sistema cardiocircolatorio rappresentano la prima causa di morte tra gli uomini (38,7%), seguite dai tumori (32,1%), e sono responsabili di una percentuale di decessi ancora più alta tra le donne (48,4% contro il 23,8% di morti dovute a tumori). Per avere un'idea esatta della gravità del fenomeno basta considerare gli anni potenziali di vita persi, cioè quelli che un individuo avrebbe potuto vivere in più secondo l'attuale speranza di vita media, annualmente le malattie del cuore tolgono circa 300mila anni di vita alla popolazione under-65. Il trend potrebbe essere invertito se si seguissero degli stili di vita più salutari: "Il fatto - ha affermato il presidente della Siprec Gaetano Crepaldi - è che tutti parlano di prevenzione, ma pochi la fanno davvero. Si spendono milioni di euro per sofisticate apparecchiature diagnostiche e per terapie sempre più complesse, ovvero per curare le malattie già conclamate, ma quasi nulla si fa sul fronte della prevenzione. E questo - ha aggiunto - nonostante gli studi confermino che basterebbe una minima riduzione anche di un solo fattore di rischio per ridurre la mortalità". Purtroppo, è il commento del presidente Siprec, "la gente non segue i consigli e il domani sarà ancora peggiore, perché i bambini sono sempre più obesi, non fanno moto e si avvicinano sempre prima al fumo di sigaretta". Fumo, obesità e sedentarietà sono tra i problemi principali, ma anche ipertensione e diabete. Una delle strade per cercare di ridurre le malattie cardiovascolari, ha infatti sottolineato il presidente della Facoltà di Medicina dell'Università di Tor Vergata a Roma e vicepresidente della Società Europea di Prevenzione Cardiovascolare Renato Lauro, è appunto quella di combattere il diabete, che oggi colpisce nel mondo 200 milioni di persone e ha un costo sociale che varia da 1.000 a 11.000 euro l'anno. Un diabetico, ha ricordato Lauro, ha infatti una probabilità quattro volte superiore rispetto a un soggetto non diabetico di incorrere in una malattia coronarica e in altre complicanze vascolari. In altre parole, la prevenzione può davvero salvare la vita e queste sono le semplici regole da applicare: evitare il fumo, anche passivo, per preservare la salute di cuore e arterie. In Italia fuma il 30% circa degli uomini e il 21% delle donne; praticare attività fisica è una prescrizione fondamentale, ma gli italiani risultano sempre più sedentari, tanto che il 34% degli uomini e il 46% delle donne non svolge alcuna attività fisica; bilanciare l'alimentazione e variare la qualità di cibi. Ridurre il consumo di grassi e sale e aumentare quello di fibre,

pesce, frutta, verdure e legumi, mangiando di tutto un poco: i centenari insegnano, ricordano i cardiologi, e nella maggior parte dei casi non sono ne' astemi ne' digiunatori; mantenere inferiore a 200 mg/dl il valore del colesterolo. Per questo e' consigliabile ridurre il consumo di insaccati, formaggi e carni rosse; monitorare la pressione arteriosa, sia quella massima (sistolica) sia la minima (diastolica). Il valore desiderabile per la massima, negli adulti, e' inferiore a 140, mentre quello della minima non deve superare 90.

