



*Prof.ssa Maria Grazia Modena, Professore Ordinario di Cardiologia presso l'Università degli Studi di Modena: “Nell’ambito della prevenzione cardiovascolare la donna è caratterizzata da fattori di rischio classici, esclusivi legati al ciclo biologico e peculiari. Per questo bisognerebbe insegnare alle donne di tutte le età ad avere attenzione per il cuore, a partire da una maggiore sensibilità allo stile di vita”*



*Prof.ssa Maria Grazia Modena*

Roma, 10 maggio 2021 - L’insorgenza delle patologie cardiovascolari è differente nelle donne e negli uomini. Il genere maschile è sempre stato quello maggiormente coinvolto, ma recenti studi permettono di rilevare una crescente attenzione anche alle donne. Negli uomini queste malattie iniziano a manifestarsi già nella quarta decade di vita, mentre nelle donne l’incidenza è bassa prima della menopausa, ma aumenta dopo i 60 anni.

Quando l’aspettativa di vita era più bassa, si riteneva che la donna fosse protetta dalle malattie cardiovascolari, ma oggi la situazione è cambiata ed è stata ulteriormente condizionata dalla pandemia, che ha messo in discussione anche le forme più basilari di prevenzione.



*Prof. Pietro Amedeo Modesti*

Riportare l'attenzione su questo tema è uno degli obiettivi della Società Italiana per la Prevenzione Cardiovascolare (SIPREC), che ha promosso e organizzato per il 13 maggio 2021 la prima Giornata Italiana per la Prevenzione Cardiovascolare.

### **I fattori di rischio nella donna**

La donna ha un apparato cardiovascolare diverso dall'uomo: ha un cuore e dei vasi più piccoli; essendo destinata alla procreazione, è protetta dai principali eventi cardiovascolari (infarto, ictus), ma solo fino alla menopausa, quando perde lo scudo ormonale e diventa vulnerabile a queste patologie come l'uomo, con un ritardo di circa 10 anni. Questo dato, unito all'aumento dell'aspettativa di vita, deve indurre le donne a una maggiore prevenzione.

“Troppo spesso la donna è stata trascurata - sottolinea la prof.ssa Maria Grazia Modena, Consigliere SIPREC e Professore Ordinario di Cardiologia presso l'Università degli Studi di Modena - Le patologie cardiovascolari colpiscono la donna tre volte più di tutti i tumori femminili messi insieme (seno, utero, polmone). Per questo bisognerebbe insegnare alle donne di tutte le età ad avere attenzione per il cuore, a partire da una maggiore sensibilità allo stile di vita per tutelare il proprio organismo. In Europa, e similmente in Italia, le donne che oggi muoiono per problemi cardiovascolari (ictus e infarto) sono il 43% contro il 38% degli uomini. A condizionare questi dati in aumento sono i diversi fattori di rischio che caratterizzano le donne, che si possono suddividere in classici, esclusivi e peculiari. I primi sono gli stessi degli uomini: fumo, colesterolo alto, ipertensione, diabete, assenza di movimento, obesità, alimentazione non corretta. La donna però aggiunge dei fattori di rischio esclusivi legati alla sua vita biologica: anzitutto, la menopausa, che può diventare ancora più aggressiva se precoce, tra i 30 e 40 anni; un menarca precoce o tardivo; malattie come ipertensione o diabete in gravidanza; la sindrome dell'ovaio policistico. In terzo luogo, ci sono i fattori di rischio che nella donna sono prevalenti: le malattie autoimmuni come l'artrite reumatoide, il lupus, la sclerodermia, la miastenia, la tiroidite hanno

conseguenze più impattanti nella donna”.



*Prof. Massimo Volpe*

### **Effetti del lockdown: minore attività fisica e peggioramento della salute mentale**

Una gran parte della prevenzione cardiovascolare passa per un corretto stile di vita e quindi per l'attività fisica, uno degli elementi maggiormente penalizzati dalle chiusure per la pandemia. In particolare, durante il primo lockdown a marzo e aprile 2020, le misure sono state talmente rigide da impedire non solo l'accesso a palestre e centri sportivi, ma anche le attività fisiche più basilari. Al diverso impatto di genere di questo lockdown sull'attività fisica e sullo stile di vita è dedicato uno studio pubblicato a marzo 2021 sulla rivista scientifica "Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases" a firma, tra gli altri, del prof. Pietro Amedeo Modesti, Delegato SIPREC Toscana e Professore Ordinario di Medicina Interna Università di Firenze.

Una serie di dati aiuta a comprendere l'entità dei fattori di rischio cardiometabolico in aumento nella popolazione generale con particolare riferimento alle giovani donne. "Gli aspetti di questo studio che colpiscono sono essenzialmente due - commenta il prof. Modesti - Anzitutto, evidenza che le donne, soprattutto le più giovani, fanno meno attività fisica dell'uomo in generale; quella intensa è quasi la metà. Gli uomini sono più propensi a fare sport come forma di divertimento, compagnia, competizione. Nella primavera 2020 crolla l'attività fisica dell'uomo, privato della componente sociale, mentre si evince una maggior tenacia e resilienza delle donne, evidentemente più convinte degli effetti benefici. Il secondo spunto interessante è l'influenza del 'mental health', ossia i disturbi mentali (ansia, stress) creati dal lockdown, che hanno avuto effetti più nefasti sulle donne, che ne hanno pagato le conseguenze con una peggiore qualità del sonno e con l'andare meno d'intestino. Le conclusioni che si possono trarre da questi dati consistono in un sostanziale peggioramento dello stile di vita, sia per gli uomini, che per le

donne. Comportamenti scorretti come la ridotta attività fisica o problemi di salute mentale si sono in gran parte protratti anche nelle fasi successive, pur attenuandosi le limitazioni: questo lungo periodo ha finito per inficiare sulla prevenzione cardiovascolare. Gli effetti che stiamo notando infatti sono un aumento dei comportamenti sbagliati, un minore contatto con medico-paziente, scarsa aderenza alle terapie soprattutto in funzione preventiva, difficoltà nell'accesso agli ospedali”.

### **Il 13 maggio, una giornata di consapevolezza**

L'impatto del Covid-19 sulle patologie cardiovascolari ha indotto la Società Italiana per la Prevenzione Cardiovascolare (SIPREC) a promuovere e organizzare per il 13 maggio 2021 la prima Giornata Italiana per la Prevenzione Cardiovascolare, al fine di accrescere la consapevolezza dell'importanza e dell'incidenza di queste malattie e soprattutto la possibilità di prevenirle. Ci si propone quindi di sensibilizzare tutti gli stakeholders sul ruolo centrale degli interventi di prevenzione basati sia sugli stili di vita che sull'impiego dei farmaci.

“La prevenzione cardiovascolare rappresenta un pilastro del SSN. Nell'ultimo anno si è determinata una scarsa attenzione nei confronti di tutti gli interventi di prevenzione con minore accessibilità ai controlli medici e con un peggioramento degli stili di vita legati alle restrizioni” sottolinea il prof. Massimo Volpe, Presidente SIPREC.

La Giornata proporrà un'informazione dinamica basata sulle tematiche più rilevanti per la prevenzione cardiovascolare: lo stile di vita, con tutte le sue implicazioni a livello di attività fisica, alimentazione e abitudini voluttuarie; i fattori di rischio; l'aderenza alle terapie; la lotta ai “nemici del cuore” (colesterolo, diabete, fumo, ipertensione, obesità, stress, età); il ruolo delle vaccinazioni; le innovazioni legate allo sviluppo della telemedicina.