



Roma, 10 maggio 2024 - Nata per iniziativa della Società Italiana per la Prevenzione Cardiovascolare (SIPREC), la Giornata Italiana per la Prevenzione Cardiovascolare è giunta alla quarta edizione e ha ricevuto ogni anno la Medaglia d'Oro del Presidente della Repubblica.

Perché le malattie cardiovascolari rappresentano un enorme problema di salute pubblica nel nostro Paese (un decesso su tre è attribuito a loro) come nel resto del mondo; tutto ciò che può contribuire a prevenirle assume dunque una grande rilevanza. E come è facile intuire già dal nome, la *mission* della SIPREC è proprio quella di favorire la prevenzione cardiovascolare a tutte le età e di fare informazione, la prima arma di prevenzione.

Ecco dunque i consigli degli esperti per proteggere la salute del cuore e delle arterie. I fattori di rischio che minacciano la salute di cuore e arterie sono tanti ma gli strumenti per neutralizzarli non mancano. E il più importante di tutti, la 'madre' di ogni progetto di prevenzione è la conoscenza, la consapevolezza, l'*awareness* di quanto cattive abitudini e fattori di rischio siano impattanti e dannosi per il cuore e le arterie, ma anche del fatto che la salute cardiovascolare si costruisce giorno dopo giorno, a partire da giovanissimi.



Prof. Massimo Volpe

“Se le persone non sanno che la maggior parte delle malattie cardiovascolari potrebbero essere prevenute, perché dovrebbero fare prevenzione? Ecco perché - afferma il prof. Massimo Volpe, presidente della Società Italiana per la Prevenzione Cardiovascolare (SIPREC) - la conoscenza è un’arma formidabile di prevenzione. E per contribuire alla conoscenza dei fattori di rischio e a come combatterli per prevenire le malattie cardiovascolari proprio in occasione della Giornata Italiana per la Prevenzione Cardiovascolare inauguriamo sul portale della SIPREC la ‘Casa della Prevenzione Cardiovascolare’, una sezione che ospita podcast, video e testi dedicati a questo argomento, che verrà aggiornato continuamente con nuovi contenuti. Perché anche la prevenzione evolve, non solo nei contenuti (cioè nella lotta ai fattori di rischio cardiovascolari emergenti), ma anche nel linguaggio”.

“I principali fattori di rischio per la salute di cuore e arterie - prosegue il prof. Massimo Volpe - sono il colesterolo alto, l’ipertensione, il fumo di sigaretta, il diabete, il sovrappeso/obesità, la sedentarietà. Ma accanto a questi, ne stanno emergendo anche di nuovi, come lo inquinamento, un sonno disturbato o insufficiente, lo stress e anche le mode alimentari e i cattivi consigli dei social”.

Ecco dunque il decalogo degli esperti su come difendersi dalle malattie cardiovascolari adottando uno stile di vita salutare, che può in molti casi essere sufficiente da solo a correggere i fattori di rischio e a evitare o posticipare il ricorso alle terapie farmacologiche.

1. **La**

matematica della salute*. Il punto di

partenza per conoscere il rischio cardio-vascolare è ‘misurare’ e farlo regolarmente. “I valori della pressione - ricorda il prof. Volpe - si possono controllare facilmente a casa con un apparecchio elettronico, appuntandoli magari su un quadernetto o sul cellulare per comunicarli poi al medico”. Un’altra fondamentale misurazione casalinga è quella del peso: la bilancia va ‘frequentata’ anche ogni mattina, mentre una volta ogni 2-3 settimane andrà misurato il giro vita con un metro da sarta, perché i depositi di grasso più nocivi per la salute sono quelli che si annidano tra i visceri addominali, sulla ‘pancia’ (i numeri ideali da non superare sono 94 cm per gli uomini e 80 cm per le donne). “Colesterolo LDL, trigliceridi e glicemia - prosegue il prof. Volpe - vanno invece controllati periodicamente con un esame del sangue a cominciare dai 20 anni o anche prima se c’è una familiarità importante; andranno poi ricontrollati a scadenze diverse a seconda del livello di rischio”.

2. **La dieta ‘one-health’**. In un’epoca di grande preoccupazione per l’ambiente, ognuno di noi è chiamato fare la sua parte. “Scoprirete - anticipa il prof. Volpe - che quello che fa bene all’ambiente, giova anche alla salute di cuore e arterie. La dieta mediterranea infatti, oltre ad essere di gran lunga la migliore per la nostra salute, è anche una delle più eco-sostenibili”. E dunque, semaforo verde per frutta, verdure e legumi, semi e frutta a guscio, cereali integrali, latticini magri, uova, pesce (soprattutto grasso, come pesce azzurro o salmone), carni bianche. Semaforo giallo, decisamente tendente al rosso invece per dolci, carni rosse e processate, che sono tra le più nemiche anche della salute del pianeta andrebbero dunque consumate saltuariamente e con moderazione (carni rosse massimo 350-500 grammi a settimana). Alla larga dunque dai consigli dei cosiddetti ‘meatfluencer’, i nuovi (pericolosi) idoli dei social che propugnano la moda della dieta carnivora. Anche sale (> 5 grammi al giorno) e zucchero vanno consumati con moderazione.

3. **Attenzione**

alle bollicine. Se quelle dello

spumante o dello champagne, utilizzate soprattutto per festeggiare un compleanno o un bell’evento, sono le benvenute (ma anche in questo caso, trattandosi di alcol, la moderazione è d’obbligo e non andrebbero superati i 100 grammi di alcol a settimana), andrebbero invece decisamente evitate quelle dei soft drink e delle bibite zuccherate. Un bicchiere ogni tanto è accettabile ma non deve diventare un’abitudine. Sono calorie ‘liquide’, insidiose, inutili

da un punto di vista nutrizionale e dannose per il metabolismo.

4. Sigaretta?

No grazie. Il fumo di tabacco è un pericolo per la salute di tutto l'organismo (è responsabile della metà delle morti evitabili nei fumatori) e va dunque evitato. Attenzione anche a chi vi fuma vicino, perché anche il fumo passivo mette a rischio cuore e arterie. E per chi non si riesce a liberarsi da solo dalle 'bionde' "oggi - ricorda il prof. Volpe - sono a disposizione tanti metodi, farmacologici (cerotti o gomme alla nicotina, bupropione, vareniclina) e non (psicoterapie), proposti dai medici dei Centri anti-fumo. Un altro aiuto per smettere di fumare può venire dal passaggio temporaneo alle e-cig o al tabacco riscaldato. Ma deve essere solo per un breve periodo perché neppure questi metodi sono privi di rischi, soprattutto per i polmoni".

5. Più sneakers

e meno tacchi (o scarpe scomode). La lotta alla sedentarietà parte anche dalle scarpe. Molto importante è infatti dichiarare guerra alla sedentarietà. È importante muoversi almeno 5 minuti ogni ora, facendo il giro del palazzo, una rampa di scale, un corridoio. E questo è più facile se si indossano un paio di scarpe comode. Per quanto riguarda invece l'attività fisica a questa andrebbero dedicati 150-300 minuti a settimana di attività aerobica (camminare, correre, bicicletta, nuoto, ballo, ecc), alternata ad esercizi di resistenza (con pesetti, bande elastiche, ecc.) 2 volte a settimana.

6. Proteggi il

tuo sonno. Non è solo l'inquinamento atmosferico a danneggiare cuore e arterie, ma anche quello sonoro e luminoso. "Un eccesso di rumore o di luminosità, non solo quella che viene dall'esterno, ma anche dallo schermo di tablet e cellulari, può danneggiare l'architettura e la durata del sonno. E un sonno poco ristoratore alla lunga presenta il conto all'apparato cardiovascolare. Dormire male contribuisce all'aumento di peso, che a sua volta può portare ad un aumento di pressione e aumentare il rischio di diabete e di colesterolo alto". E dunque, anche tappi per le orecchie e mascherina per gli occhi, favorendo un buon riposo notturno, aiutano a proteggere la salute del cuore. Un altro importante nemico del cuore che si nasconde tra le pieghe della notte sono le OSA (sindrome delle apnee notturne); ne soffre quasi 1 persona su 10 e aumenta il rischio di tutte le malattie cardiovascolari. Se il partner russa o smette di respirare per vari secondi nel sonno, meglio fare un controllo.

7. Cancella lo

stress dalla tua vita. Lo stress fa male al cuore e alle arterie. Per rilassarsi è di grande aiuto fare sport o semplicemente andare a camminare, soprattutto immersi nella natura, tra gli alberi o in riva al mare. In alternativa, soprattutto nelle giornate di pioggia, yoga, pilates e tecniche di meditazione, aiuteranno a completare la 'cura' relax.

8. Semplificare

e organizzare. A volte, per

correggere i fattori di rischio sono necessari i farmaci, contro l'ipertensione, il colesterolo, il diabete ad esempio. E questo può creare un problema di aderenza alle terapie. "Soprattutto quando sono tante le pillole da assumere - consiglia il prof. Volpe - possono venire in aiuto le combinazioni di più principi attivi nella stessa compressa. Portapillole, con divisori per giorno e orario o sveglie sul cellulare, aiutano invece a ricordare quando assumere le compresse nei diversi orari della giornata".

9. Non bucare

l'appuntamento con le vaccinazioni.

"Le vaccinazioni contro l'influenza, ma anche contro lo pneumococco, il Covid-19 e il virus respiratorio sinciziale nella popolazione anziana e nelle persone fragili - ricorda il prof. Volpe - aiutano a ridurre il rischio di malattie cardiovascolari". Un appuntamento dunque da non perdere è quello con le vaccinazioni autunnali.

10. Naviga in acque sicure: Il Dottor Google impazza

ovunque ma non sempre i suoi consigli sono corretti. "Per la vostra navigazione attraverso i flutti dei

fattori di rischio cardiovascolari e per scoprire come contrastarli - invita il prof. Volpe - nuotate dunque acque sicure, cioè in siti certificati come quello della SIPREC. Alla sezione 'Casa della Prevenzione' troverai tanti consigli qualificati che ti aiuteranno a sciogliere dubbi e ad imparare come voler bene al proprio cuore. Ve lo ricorda anche il nostro testimonial il nuotatore e campione olimpico Gregorio (Greg) Paltrinieri".

Le malattie cardiovascolari

rappresentano ancora la principale causa di morte nel nostro Paese. Secondo l'ISTAT nel 2021 il 30,8 per cento di tutti i decessi (27,7 per cento nei maschi e 33,7 per cento nelle femmine) sono stati riconducibili a queste patologie. In particolare, la cardiopatia ischemica è risultata responsabile dell'8,4 per cento di tutti i decessi (9,3 per cento nei maschi e 7,5 per cento nelle femmine) e le malattie cerebrovascolari del 7,6 per cento (6,3 per cento nei maschi e 8,8 per cento nelle femmine).

I progressi della medicina

hanno fatto molto per migliorare la sopravvivenza di chi incorre in queste malattie, ma la mortalità resta però ancora molto elevata. Inoltre chi sopravvive a un evento cardiaco diventa un malato cronico, con ricadute sulla qualità della vita e aggravio economico per il Servizio Sanitario Nazionale e la collettività. In Italia la prevalenza di cittadini affetti da invalidità cardiovascolare è pari al 4,4 per mille (dati Istat). Il 23,5% della spesa farmaceutica italiana (che corrisponde all'1,34% del Pil), è assorbita da farmaci per l'apparato cardiovascolare (Relazione sullo stato sanitario del

Paese, RISSP 2000).

*I numeri della salute

- Pressione sistolica 120-130 mmHg
- Pressione diastolica 80-85 mmHg
- Colesterolo LDL: < 100 mg/dl
- Emoglobina glicata (in caso di diabete) < 7% (53 mmol/mol)
- Circonferenza vita: ? 94 cm per gli uomini e ? 80 cm per le donne