

▼ **Cuore e Alzheimer: strategie nelle giornate mondiali**

Cuore: attenzione speciale a donne e giovani. Emergenza Alzheimer: raddoppierà in venti anni. (Servizio a pag. 10-11)

Il 29 settembre si celebra la Giornata mondiale indetta dalla World Heart Federation

Il cuore nelle mani delle donne

L'allarme: si curano della salute familiare ma sono poco attente alla propria

DI ELENA TREMOLI *
 E PABLO WERBA **

La decisione della World Heart Federation di affrontare nella "Giornata mondiale per il cuore 2013" del prossimo 29 settembre lo stesso argomento del 2012 non è casuale: il cuore delle donne e dei giovani merita un'attenzione speciale. In particolare, le donne vigilano naturalmente per il benessere della famiglia e della comunità, ma spesso trascurano la propria salute nell'infondata concezione di essere "resistenti" ai problemi cardiovascolari. Dati recenti suggeriscono tutto il contrario: il report 2012 dello "European heart network" e della "European society of cardiology" segnala che le malattie cardio-cerebrovascolari sono in Europa la principale causa di morte nelle donne (52% dei decessi a qualsiasi età e 26% dei decessi sotto i 65 anni); in Italia i numeri sono solo discretamente più bassi (43% e 14%, rispettivamente).

La relativa protezione di cui godono naturalmente le donne durante gli anni fertili viene persa con l'avvento della menopausa, ed è proprio questo il momento nel quale la semina delle cattive abitudini, mantenute nel corso della vita (fumo, sedentarietà, stress e alimentazione scorretta), si traduce nella "raccolta" di eventi clinici (infarto cardiaco e ictus) che gravano sul benessere e l'autonomia della donna o ne troncano precocemente l'esistenza. Per quanto riguarda il fumo di sigaretta, nuovi studi scientifici indicano che il suo effetto deleterio sui vasi del sangue è addirittura maggiore nelle donne che negli uomini. Tuttavia, paradossalmente nel nostro Paese la prevalenza di fumatori ha mostrato negli ultimi 20 anni un declino dell'abitudine al fumo solo negli uomini (dal 35,1% al 29,9%), mentre nello stesso periodo il numero di donne fumatrici è addirittura leggermente aumentato (dal 16,8% al 17,1%).

Oltre alla cura di sé, l'adozione da parte della donna di un corretto stile di vita ha effetti moltiplicativi. Infatti, i profili di comportamento sono contagiosi, in particolare se il modello è donna, ma il buon esempio familiare non basta.

L'influenza dell'ambiente è forte, e bambini e ragazzi sono oggi bersagliati da un'offerta massiccia di proposte, come pure di pressioni sociali (pubblicità, moda, appartenenza al gruppo ecc.), che mettono in pericolo la loro salute

futura.

I numeri in Italia sono molto preoccupanti: nel periodo 1993-1994 fumava il 9% dei ragazzi e ragazze di 15 anni di età, mentre nel periodo 2009-2010 la prevalenza è salita al 22% dei ragazzi e 23% delle ragazze.

Uno dei problemi fondamentali nella lotta contro le malattie cardiovascolari è che i giovani le considerano "cose da anziani" e naturalmente non riescono ad afferrare che è proprio lo stile di vita che hanno oggi quello che determinerà il loro benessere e la loro salute nel vicino domani.

La percezione del rischio come problema sia potenziale che remoto, specialmente da parte di donne e ragazzi, solleva la necessità di un attento studio dell'efficacia e del costo/beneficio di interventi di prevenzione che, anziché puntare sul problema del rischio stesso (come a esempio, la politica di "warnings" sui pacchetti di sigarette), favoriscano lo sviluppo e/o rafforzamento dei cosiddetti fattori di protezione.

Questi interventi devono tenere in considerazione che circa l'88% delle persone inizia a fumare entro i 18 anni di età e che il 99% lo fa entro i 26 anni di età. Pertanto, è possibile ipotizzare che se si potesse evitare un primo contatto col fumo durante l'età adolescenziale o giovanile, solo un esiguo numero di adulti fumerebbe.

Alcuni dei fattori di protezione con efficacia dimostrata consistono in misure esterne restrittive, imposte all'individuo, quali l'aumento del prezzo delle sigarette e il divieto di fumare in spazi pubblici chiusi.

Il divieto di vendere tabacco ai minori e di fumare nei cortili delle scuole sono misure che rientrano in questa categoria di protezioni dettate per legge.

Tuttavia, per quanto condivisibile possa essere il loro obiettivo, una crescita ulteriore delle imposizioni rischia di essere percepita come repressione e indurre comportamenti reattivi opposti ai desiderati, specialmente nell'adolescente.

Altri fattori di protezione spettano al singolo individuo e possono essere acquisiti sin dall'infanzia durante il proprio sviluppo, sia culturale sia emozionale. La formazione di un carattere critico verso i messaggi pubblicitari, di uno

spirito di difesa contro le minacce al diritto alla propria salute, alla libertà e al benessere, e lo sviluppo di una sicurezza in se stesso che permetta al giovane di fare sana resistenza alle pressioni dell'ambiente (accettazione dal gruppo di pari, a esempio), sono alcune delle competenze vitali ("life skills") che possono determinare delle scelte personali positive, anziché

l'adesione e adozione inconsapevole di pericolose abitudini.

* *Presidente Fondazione italiana per il cuore e Direttore scientifico*

del Centro Cardiologico Monzino, Irccs

** *Responsabile Unità prevenzione Aterosclerosi del Centro Cardiologico Monzino, Irccs*

Romanzi illustrati, monologhi e ironia: per fare prevenzione serve creatività

In Italia il 18,5% della popolazione tra i 15 e i 24 anni di età fuma, e l'inizio dell'abitudine avviene durante il corso della scuola media o superiore nella maggior parte dei casi (il 76% dei fumatori inizia tra i 15 e i 20 anni di età). Questi numeri, estratti dal rapporto Doxa 2012 dell'Osservatorio Fumo alcol e droga dell'Istituto superiore di Sanità rivelano la serietà del problema del fumo nei bambini, adolescenti e giovani adulti, e la necessità di affrontarlo con la massima energia e, soprattutto, creatività.

In questo senso, il Centro Cardiologico Monzino e la Fondazione italiana per il cuore hanno instaurato una collaborazione con il Rotary Club Milano Sud, il 118 Milano, l'Areu e il Comune di Milano per l'attuazione del corso "Scuola Sicura", una iniziativa finalizzata a istruire gli studenti delle scuole superiori di Milano sui

principi della rianimazione cardiopolmonare e della prevenzione cardiovascolare. Il programma si potrebbe replicare in tutta Italia.

Per richiamare l'attenzione dei giovani sul "Perché si comincia a fumare? Perché si fa fatica a smettere? Quali sono le conseguenze del fumo a breve e lungo termine?" stimolando nei ragazzi una riflessione critica su questi temi senza voler fare una predica, sono stati creati strumenti originali di comunicazione scientifica "alternativa". Un breve romanzo illustrato racconta l'animata conversazione fra tre allievi della scuola superiore che discutono in cortile, con passione, sulla vera o falsa libertà dell'atto di fumare sigarette. Il racconto è incluso nel manuale consegnato ai partecipanti al corso.

Inoltre è stato presentato nella stessa sede e in diverse scuole di

Milano un monologo ironico in cui il protagonista impersona una sigaretta, che tenta di difendere, cinicamente, il suo diritto di esistere, di impadronirsi della volontà, mettendo così a rischio la salute delle persone che "scelgono liberamente" la sua compagnia. Infine, per invogliare i giovani a pensare alla prevenzione utilizzando la loro infinita immaginazione, il Monzino ha lanciato nel 2012 e ripeterà nel 2013 una gara di idee intitolata "Crea con il Cuore", un'opportunità per ragazzi tra i 14 e i 24 anni di età di esprimere il proprio talento artistico proponendo messaggi di prevenzione (audio spots, videoclip, immagini ecc.) con il linguaggio fresco e naturale proprio della comunicazione tra pari.

**E.T.
P.W.**

Le malattie cardiovascolari nel mondo

- **17,3 milioni** i decessi ogni anno per malattie cardiovascolari
- **1 milione** i bimbi che nascono ogni anno con una malattia cardiaca congenita
- **1 su 3 ogni anno** i decessi nelle donne per malattie cardiovascolari
- **600.000** i non fumatori, bambini inclusi, che muoiono ogni anno per il fumo passivo

