

Cuore di mamma

La prevenzione passa dalle donne. Sono loro il traino perché nelle famiglie siano adottati stili di vita sani. Sono loro che scelgono cosa dare da mangiare ai figli. Sono sempre loro a dover fare attività fisica per dare il buon esempio. Ne è convinta la World heart federation, che dedica alle donne e ai bambini la Giornata mondiale del cuore 2012, in programma sabato 29 settembre anche in Italia.

«Agisci ora per proteggere i cuori di chi ami», recitano gli opuscoli. Ricordando alcune verità: non è vero che le malattie cardiovascolari colpiscono più gli uomini e gli anziani. Ne muore ogni anno una

donna su tre. E un milione di bimbi nel mondo nasce con difetti cardiaci congeniti.

Iniziativa lodevole, quindi. Peccato che, presi dal furore, gli esperti della Federazione ricordino alle donne che l'attività fisica «non è soltanto esercizio» ma include giocare fuori con i bambini, fare le scale e - udite udite - fare i lavori domestici, con tanto di disegno della novella cenerentola munita di scopa e secchio. Altro che sport: spazzate e lucidate, ché è uguale. Aspettiamo con ansia l'opuscolo per gli uomini: hai visto mai che ci troviamo la raccomandazione di passare l'aspirapolvere e fare il bucato. Cuore di mamma, viva gli stereotipi. (M.Per.)

La Giornata mondiale 2012 è dedicata alla prevenzione nella popolazione femminile

Cuore sano per donne e bimbi

Le mamme sono il traino per l'adozione di stili di vita salutari in famiglia

Sia nel mondo, sia in Europa che in Italia, le malattie cardiovascolari (Mcv) sono al primo posto tra le cosiddette malattie croniche non trasmissibili (in inglese: non communicable diseases o Ncd), molte delle quali, pur essendo prevenibili, causano ancora il 63% dei 57 milioni di decessi globali annuali (dati Oms del 2008). Studi epidemiologici recenti mettono in evidenza che la visione secondo la quale le malattie cardiovascolari colpiscono maggiormente i maschi deve essere riconsiderata. Nel mondo, una donna su tre muore per una patologia cardiovascolare (più che per tutti i tumori messi insieme), e i numeri sono allarmanti: una morte al minuto! Anche il nostro Paese non sembra essere risparmiato. Infatti, dei 250.000 morti/anno per malattia cardiovascolare in Italia, il 54% è donna.

La protezione relativa di cui godono le donne durante gli anni fertili viene persa con la menopausa, periodo in cui l'infarto cardiaco e l'ictus spesso troncano precocemente la loro vita, comunque in media 10 anni più tardi rispetto al sesso "forte". A questo proposito, un aspetto rilevante da considerare riguarda il fatto che spesso nella donna la diagnosi precoce di infarto è resa più difficile dal fatto che i

sintomi possono essere diversi da quelli dell'uomo e spesso non si presentano accompagnati dal caratteristico dolore oppressivo al petto.

Nel considerare il ruolo che la prevenzione delle malattie cardiovascolari può avere, è necessario tener conto non solo del rischio di malattia cardiovascolare delle donne stesse, ma è anche importante il ruolo fondamentale della donna quale motore trainante per l'adozione di uno stile di vita che protegga anche il cuore di tutti i componenti della famiglia. Infatti, le malattie cardiovascolari sono legate in ampia misura a un modo di vivere che include una alimentazione non corretta, un eccesso di consumo calorico, l'inattività fisica e anche, spesso, l'abitudine al fumo di sigaretta.

Le conseguenze (obesità, diabete e patologie cardiovascolari) di queste cattive abitudini sono presenti spesso all'interno dell'intera famiglia. Alcuni esempi di questo fenomeno sono la maggiore frequenza di bambini obesi e di ragazzi fumatori nelle famiglie in cui i genitori, e in particolare la madre, lo sono. Giustamente, il "contagio" di questi modelli di comportamento da genitore a figlio (nonché tra coetanei), ha messo ultimamente in discussione la categorizzazione della

malattia cardiovascolare come "malattia non comunicabile". Al riguardo, risulta particolarmente importante l'influenza del modello familiare nel contrastare l'ampia offerta nella società di oggi di quelle scelte che hanno portato all'allarmante aumento, già in età infantile, della prevalenza di obesità e di diabete tipo 2.

Nella percezione dei giovani, le malattie cardiovascolari sono "problemi da anziani", molto lontani dalle difficoltà o interessi del momento. Tuttavia, la sedentarietà, la scorretta alimentazione e il fumo possono contribuire, per sé o attraverso l'aumento del colesterolo, del peso, della glicemia, della pressione del sangue ecc., allo sviluppo lento e progressivo di una patologia vascolare che resterà silente fino all'età adulta.

Proprio per questo motivo, incentivare i giovani all'adozione precoce di un modo di vivere sano, richiede l'elaborazione di nuovi modi di comunicare che possano raggiungere i giovani in modo da renderli non fruitori passivi di modelli di comportamento inadeguato, ma attori protagonisti del proprio futuro in termini di salute cardiovascolare. In questo contesto, un aspetto importante è anche rappresentato dall'educazione che all'interno della famiglia deve ricevere il bambino, in modo da preve-

nime le cattive abitudini di vita. Un maggiore impegno nella prevenzione delle malattie cardiovascolari nelle donne, nei bambini e nei giovani si riflette-

rà, quindi, anche nel ridurre l'importante impegno economico della Sanità pubblica per la diagnosi e il trattamento di queste malattie in Italia e nel mondo. Da qui l'interesse a dedicare alle

donne e ai bambini la Giornata mondiale per il cuore di quest'anno, che si celebra anche in Italia il 29 settembre.

a cura di
Elena Tremoli
Direttore scientifico Centro cardiologico Monzino - Irccs Milano
Fondazione Italiana per il Cuore
Pablo Werba
Unità Prevenzione Aterosclerosi
Centro Cardiologico Monzino - Irccs Milano

© RIPRODUZIONE RISERVATA

1.000.000
i bambini nel mondo
nati ogni anno con un
difetto cardiaco congenito



600.000
i non fumatori,
inclusi i bambini,
uccisi ogni anno
dal fumo passivo