

“Io lavoro con il cuore”: giornata mondiale per il cuore

Stefania Bortolotti - redazione@clicmedicina.it

*“In questi anni” - spiega **Rodolfo Paoletti**, Professore Emerito della Facoltà di Farmacia dell'Università di Milano e Presidente della Fondazione italiana per il cuore (FIPC) – “la Giornata Mondiale per il Cuore ha affrontato molti dei temi principali in cui sviluppare una corretta prevenzione delle malattie cardiocerebrovascolari: dalla conoscenza dei fattori di rischio delle malattie del cuore e dei vasi, alla conoscenza dei numeri del proprio rischio, dalla attenzione al bambino a quella sulla famiglia, all’attenzione alla donna e alle diseguaglianze cui è soggetta di fronte alla malattia più importante per lei, anche prima dei tumori, soprattutto dopo la menopausa. Sono stati più volte presi in considerazione tra i temi della Giornata: l’obesità, e come affrontarne la prevenzione, le scelte alimentari, l’attività fisica, il fumo. Il tema di quest’anno è la giusta prosecuzione del tema del 2009: la prevenzione della salute del cuore sul luogo di lavoro. Il richiamo è un richiamo forte e squillante al singolo individuo e alle aziende a fare il possibile per operare in senso preventivo nei confronti delle malattie cardiovascolari. L’individuo può e deve fare molto per la sua prevenzione, ma anche l’azienda deve essere al suo fianco in questo percorso non certo semplice ma duraturo.”*

I nostri stili di vita sono rapidamente cambiati a causa di un radicale mutamento del sistema socioeconomico pesantemente influenzato dall’incessante e per molti versi positiva crescita delle nuove tecnologie. Con esse si è fatto strada lo stress, che è miccia di diverse patologie, in particolare quelle cardiovascolari. La Fondazione italiana per il cuore ha elencato le abitudini di coloro, uomini ma ormai prevalentemente donne che, con questa condotta mettono a rischio quotidianamente la loro vita. Sono i nostri colleghi d’ufficio, di redazione, di fabbrica. Aiutiamoli a ripensare ai loro comportamenti e a gestire lo stress.

La giornata di Laura e di Michele

Due tazzine di caffè e una sigaretta al mattino. Prendono l’auto e portano i figli a scuola. Poi in auto al posto di lavoro, curvi sul computer per tutta la mattina, un panino a pranzo, una sigaretta in 30 secondi fuori dall’azienda ripetuta un paio di volte nel pomeriggio. Ritorno a casa in auto nel traffico fumando una sigaretta, cena “pesante” guardando la Tv e fumando per rilassarsi.

Cosa può succedere a Laura e Michele

*“Le malattie cardiovascolari sono la prima causa di morte in Italia, questo dato è confermato anche dalle ultime rilevazioni Istat (http://www.istat.it/dati/dataset/20100330_00/)” – spiega **Alberto Lombardi** della Fondazione italiana per il cuore – “il primo passo per curare le malattie cardiovascolari e per ridurre il numero di decessi e il conseguente peso sociale ma anche economico di dette malattie, è la prevenzione. Prevenzione che deve essere adottata dal singolo individuo in ogni momento della giornata. Dal momento che noi passiamo più della metà della giornata fuori di casa sul posto di lavoro, ecco che tale luogo diviene un punto critico e sensibile dove l’attività di prevenzione non deve diminuire. Molto è stato fatto a livello delle Istituzioni per cercare di ridurre il numero di incidenti mortali nel luogo di lavoro. Non è una questione di Nord o Sud di Italia. Il percorso che ha cercato di ridurre il numero di morti bianche, attraverso la legge 626 e seguente ha dato delle risposte positive, ma il punto focale che stiamo discutendo non è la sicurezza sul posto di lavoro, ma quanto nell’azienda, istituzione o ufficio, la doppia responsabilità di chi gestisce e di chi lavora, può fare per sfruttare al massimo le grandi potenzialità della prevenzione intelligente delle malattie a grande impatto sociale, fra cui in primis le malattie cardiovascolari. Molto si sta facendo per ridurre le morti bianche ma non è ancora sufficiente. Purtroppo per ridurre le morti per le malattie cardiovascolari (220.159 nel 2009 di cui 95.037 uomini e 125.122 donne) non molto si fa nonostante il poco costo e la grande efficacia che un*

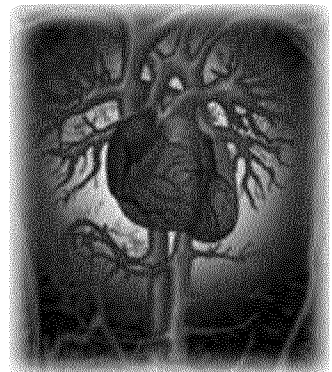
programma nazionale in tutti i luoghi di lavoro avrebbe. Con risultati importanti sul costo di dette malattie in Italia (calcolati in almeno 22 miliardi di € all'anno, e ancora in crescita): è dimostrato che con un approccio globale ai fattori di rischio delle malattie cardiovascolari si può ambire a dimezzare i morti, e a ridurre di molto le malattie e di conseguenza l'impatto economico".

Come aiutare Laura e Michele

"La prevenzione è importante" – sottolinea **Giovanni Spinella**, presidente di CONACUORE (Coordinamento Nazionale Associazioni del Cuore) – La prevenzione è controllare il colesterolo, la pressione, fare esercizio fisico regolarmente, adottare una corretta dieta. Ma accanto alla prevenzione, va ricordato che a volte è necessario intervenire in modo efficace e tempestivo quando la morte del cuore colpisce improvvisamente una persona apparentemente sana, o in cura. Questa morte improvvisa può colpire il cittadino sia sul luogo di lavoro sia sul campo da gioco. Faccio riferimento alla morte cardiaca improvvisa che non ha età, colpisce il ragazzo giovane che sta giocando su un campo da calcio, colpisce l'impiegato che sta lavorando al computer, colpisce l'operaio che sta lavorando in fabbrica. Ricordo che in Italia sono circa 60.000 - uno ogni 9 minuti - i decessi dovuti a questa patologia tanto silente quanto devastante. Molte di queste morti possono essere evitate con l'uso del defibrillatore, importante apparecchiatura salvavita. Quindi la battaglia contro le malattie cardiovascolari vuole anche dire creare e rendere efficiente in tutto il nostro Paese una rete che permetta, con l'uso del defibrillatore, di salvare almeno una parte delle persone colpite da morte cardiaca improvvisa.

Come informare Laura e Michele

"La Federazione Italiana di Cardiologia, anche per questa edizione della Giornata Mondiale per il Cuore," - dice **Francesco Romeo**, Presidente della Federazione Italiana di Cardiologia, che federa numerose associazioni scientifiche nel campo cardiologico fra cui l'Associazione Nazionale dei Medici Cardiologi Ospedalieri e la Società Italiana di Cardiologia - sostiene e coordina, insieme a Fondazione italiana per il cuore, diverse iniziative promosse dai cardiologi in occasione della Giornata Mondiale per il Cuore in diversi ospedali italiani dove saranno organizzati eventi educazionali rivolti ai cittadini. La Giornata Mondiale per il Cuore è un evento di estrema importanza, è forse il momento in cui i medici e le strutture sanitarie sono più a stretto contatto con i cittadini nello sforzo di far comprendere in termini semplici, ma precisi e chiari, quanto sia importante fare prevenzione e come deve essere iniziata e mantenuta tale prevenzione. Tale prevenzione non ha limiti spaziali e temporali, non deve essere fatta solo nel fine settimana e a casa, deve essere fatta sempre, a casa come sul luogo di lavoro o sul campo da gioco, nei giorni feriali come nei giorni festivi. La Federazione Italiana di Cardiologia è sempre in prima linea, così come Fondazione italiana per il cuore e CONACUORE, quando si parla di prevenzione e vedo estremamente positivo il fatto che quest'anno il tema della Giornata Mondiale per il Cuore sia la giusta prosecuzione di quello dell'anno scorso. L'importanza della prevenzione sul posto di lavoro, il ruolo del lavoratore, il ruolo delle aziende non potevano essere esauriti in modo soddisfacente con una sola edizione della Giornata Mondiale per il Cuore. Conoscere i propri numeri, non fumare, muoversi, avere una alimentazione corretta, sono le chiavi di successo di una prevenzione responsabile.



Quale esercizio fisico per Laura e Michele

"Muoversi, come e quando, come inserire l'esercizio fisico in un modo di vivere che oggi è profondamente cambiato rispetto a quanto l'uomo ha fatto per millenni? Oggi il tempo e gli impegni obbligano a usare sistemi di trasporto che non pare lascino spazio e possibilità ad un

esercizio fisiologicamente corretto. Otto ore seduti davanti al computer, con il solo movimento di quattro dita, non aiutano. Rimanere per altre due ore inchiodati davanti a un televisore, o molte più per un ragazzo davanti a un gioco elettronico. Non ci sono più i cortili di un tempo dove i bambini si rincorrevano. Così inizia **Livio Luzzi**, Preside Facoltà di Scienze Motorie – Università degli Studi di Milano. Coordinatore del Dottorato di Ricerca in Scienze dello Sport – Università degli Studi di Milano. Il ruolo degli insegnamenti e della ricerca universitaria nell'area delle Scienze del movimento riveste (e rivestirà sempre di più) un ruolo fondamentale nella formazione di professionisti che insegnino a muoversi e a fare sport fin dall'infanzia, sia in ambiente scolastico che extrascolastico. A questo riguardo l'Università degli Studi di Milano è impegnata nel potenziamento e nello sviluppo dell'area delle Scienze motorie con una serie di iniziative didattiche, di ricerca e di sviluppo logistico. Si vuole arrivare ad estendere la cultura del movimento, oggi inserita prevalentemente nelle strutture sportive, come parte integrante del programma di salvaguardia della salute all'interno del posto di lavoro.

Cosa consigliare a Laura e Michele

“Fra le molte cose che il mondo del lavoro può fare se ne suggerisce una semplice. Inizia il tuo percorso di protezione della salute del tuo cuore con questi pochi e semplici passi”: dice **Pablo Werba** del Centro della Prevenzione dell'Aterosclerosi – Ospedale Cardiologico **Monzino**, di Milano IRCCS.

Si parla di prevenzione, di modificazione degli stili di vita e sappiamo tutti che questi programmi riducono i fattori di rischio delle malattie cardiovascolari. Purtroppo il cambiamento di abitudini e soprattutto la compliance non è facile da raggiungere già nei pazienti che hanno avuto un infarto o un ictus tantomeno nei soggetti apparentemente sani. Noi medici lottiamo tutti i giorni per arrivare a questa forma di educazione. Abbiamo imparato che non è con le ricette complesse e i percorsi difficili da mantenere che si possono ottenere risultati importanti. Ma è con piccoli passi, che non stravolgano l'abitudine quotidiana e con la possibilità di fissarsi dei traguardi da raggiungere poco per volta, come fossero dei premi, che riusciamo a costruire lo stile di vita dei nostri soggetti.

Il percorso si costruisce insieme e si percorre insieme, la persona con il proprio medico. E' fondamentale che ciascuno di noi ottimizzi i propri strumenti di lavoro, aggiorni il computer e collaudi le attrezzature, ma consideri anche che adottando abitudini di vita appropriate e mantenendo la propria salute psicofisica sta anche tutelando il mezzo più importante ed efficace per svolgere il proprio lavoro: se stesso.

La decisione di fare una vita più sana va presa subito e non va posticipata. E' bene che si usino tutte le occasioni di fare movimento, dal gioco, al muoversi in città, in casa, e anche nella sede di lavoro.

E' possibile fare una scelta sana del cibo, ovunque, anche sul posto di lavoro.

Il fumo fa male sempre, di prima mano, di seconda, e di terza mano: è una tossicodipendenza e come tale va affrontata, anche chiedendo aiuto.

Laura e Michele in Città

*“Il Comune di Milano e in particolare il mio assessorato è molto sensibile al tema della prevenzione” - dice l'Assessore alla Salute del Comune di Milano, **Giampaolo Landi Di Chiavenna**: “e tra le priorità del mio lavoro vi è proprio la promozione di stili di vita corretti. Tale attività si esplica con campagne di promozione ma soprattutto di sensibilizzazione su quanto sia importante la prevenzione. Se Roma è la capitale politica, Milano è la capitale finanziaria e con le pressioni psicologiche e sociali che il lavoratore oggi subisce, il mio assessorato non poteva certo restare immobile davanti ai pericoli portati da comportamenti scorretti: incremento del fumo soprattutto nel genere femminile, abuso di alcool anche tra i minorenni, stress nel mondo del lavoro. È corretto che il lavoratore debba in prima persona iniziare il percorso verso una prevenzione responsabile, ma è altrettanto corretto e doveroso che il mondo imprenditoriale sia al*

fianco del lavoratore al fine di fornire tutto il supporto necessario, in termini di strutture, in termini psicologici, in termini economici. Non dimentichiamo che il posto di lavoro per la persona maggiorenne è l'ufficio e l'azienda, ma per i bambini il posto di lavoro si chiama scuola. Anche qui dobbiamo, come Istituzioni, come semplici cittadini, come genitori, lavorare per il bene dei nostri ragazzi”.

Ogni anno viene consegnato il Premio World Heart Champion. A chi va quest'anno il premio?

Viene chiesto a **Emanuela Folco**, Segretario Generale della Fondazione italiana per il cuore.

*“Come avevamo annunciato l'anno scorso desideriamo premiare con la medaglia d'oro quest'anno quella o quelle aziende che abbiano programmato un impegno continuativo di aiuto ai propri collaboratori nel realizzare percorsi di protezione della salute del cuore nella sede di lavoro. Come abbiamo imparato in questi anni l'attenzione non solo alla sicurezza ma anche alla salute del personale nel luogo di lavoro costituisce un “asset” aziendale. Nella nostra indagine di questi mesi abbiamo trovato, a volte con sorpresa, molte realtà e molti modelli che stranamente nascosti rappresentano esempio di “best practice” trasferibili. Per questo abbiamo contattato la Confindustria e chiederemo aiuto alle Associazioni Industriali regionali, perché desideriamo evitare di costruire uno scenario troppo ridotto. In questa non facile impresa siamo accompagnati dal Centro Cardiologico **Monzino** che ha già una sua esperienza pluriennale di sostegno ad alcune aziende nel disegnare percorsi di salute. Cercheremo l'aiuto anche del Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali, del Ministero della Salute, di quello delle Pari Opportunità, dell'INPS, e quello dei Sindacati. Abbiamo quindi pensato di inviare alle aziende il nostro “Manifesto Salvacuore” accompagnato da un breve questionario, che aiuterà a capire meglio questa Italia nascosta di intervento per la salute, le cui risposte saranno la base per arrivare alla nomination per il World Heart Champion 2010”.*

Stefania Bortolotti