



numero di disabili. L'impatto economico già nel 2006 sfiorava i 22 miliardi, di cui 14 per costi diretti sanitari e 4 miliardi dovuti alla perdita di produttività". Così quello di creare palestre o di offrire spazi per il 'fitness da pausa pranzo' è un trend salvacuore in ascesa. Parola di 'addetto ai lavori': Luzi spiega che "l'università degli Studi di Milano ha attivato diversi progetti di collaborazione con aziende su questo fronte". Ma le cattive abitudini da combattere sono tante e coinvolgono inevitabilmente anche l'alimentazione. Gettonatissimo il panino al volo o lo snack della macchinetta ad alto tasso di colesterolo, consumato direttamente davanti al computer. E, per compensare, la maxi-cena di recupero davanti alla tv. "Su questo fronte la Fondazione italiana per il cuore ha intenzione di avviare una battaglia in favore del light snack. Siamo disponibili a offrire collaborazione scientifica alle grandi aziende alimentari per aiutarle a produrre cibi più leggeri, sani ed equilibrati, pensati proprio per le esigenze dei lavoratori", annuncia Lombardi. Un'iniziativa che strappa il plauso dell'assessore alla Salute del Comune di Milano, Giampaolo Landi di Chiavenna: "Mi unisco all'invito rivolto all'industria alimentare per snack più leggeri e rilancio la necessità di iniziative come quella attivata nella metropoli con i menu di lunga vita promossi da diversi ristoranti milanesi. Ci vorrebbe anche l'happy hour di lunga vita e lo snack di lunga vita". Ma l'appello è rivolto anche agli italiani: "Avete sempre una scelta. Boicottate le mense che non propongono cibi salutari", propone Pablo Werba del Centro per la prevenzione dell'aterosclerosi, attivo nell'ospedale cardiologico Monzino di Milano. Un'ipotesi che ha un precedente. "E' successo in un ospedale", racconta lo specialista. Un gruppo di dipendenti ha trascinato tutto il personale in uno 'sciopero della mensa', sostituita con la 'schiscetta' e il pasto fai-da-te. Si deve dire addio anche alle 'bionde' sul posto del lavoro. In Italia si contano 5,2 milioni di donne fumatrici e 5,9 mln di tabagisti uomini. "Ci sono altri modi per rilassarsi - sottolinea Werba - Mettere in ordine i propri spazi, imparare a programmare e gestire le scadenze, rifiutare compiti troppo ambiziosi, dedicarsi per pochi secondi alla cosiddetta 'respirazione diaframmatica', fare un po' di stretching". In occasione della Giornata mondiale per il cuore, " la Federazione italiana di cardiologia - ricorda il presidente Francesco Romeo - sostiene diverse iniziative dei cardiologi in diversi ospedali italiani dove saranno organizzati eventi educazionali per i cittadini". La prevenzione in questo campo è fondamentale, conclude Giovanni Spinella, presidente di Conacuore: "Ricordo che in Italia sono circa 60 mila, una ogni 9 minuti, le vittime della morte cardiaca improvvisa. Decessi evitabili con l'uso tempestivo del defibrillatore. Siamo al lavoro per creare in tutta Italia una rete efficiente".