

Prendiamoci a cuore

Il messaggio è chiaro che più chiaro non si può: «Work with heart». «Lavora col cuore», dice il logo della decima Giornata mondiale indetta dalla World Heart Federation (Whf) per domenica 27 settembre. «Prendite cura sempre».

Il richiamo alla responsabilità individuale nella prevenzione delle malattie cardiovascolari non è nuovo. Nuovo è il contesto in cui si suggerisce di prestare attenzione: non più solo la casa, ma anche il luogo di lavoro. Non più le pareti domestiche ma quelle dell'ufficio. La responsabilità si allarga dal singolo alle imprese,

diventa "sociale".

La Whf punta sulle cifre: infarti, ictus & Co. uccidono 17,2 milioni di persone ogni anno. L'80% delle morti precoci - un colpo alla forza produttiva mondiale - potrebbe essere evitato controllando tre fattori di rischio: fumo, inattività fisica e cattiva alimentazione. Di qui l'invito alle aziende perché si organizzino con «programmi di benessere» per i lavoratori. Un modo intelligente per prenderli "a cuore". Salvando vite e profitti. (M.Per.)

A PAG. 14-17

Si celebra domenica 27 settembre la decima edizione della Giornata mondiale ideata dalla World Heart Federation

Al cuore serve essere preso a cuore...

Anche al lavoro massima attenzione alla salute cardiovascolare - In Italia è allarme costi

La Giornata mondiale per il cuore, ideata dalla World Heart Federation (la Federazione mondiale di cardiologia) - il più importante ente internazionale di cardiologia collegato all'Organizzazione mondiale della Sanità - è realizzata contemporaneamente in più di cento Paesi in tutto il mondo. In Italia è promossa e realizzata dalla Fondazione italiana per il cuore in collaborazione con la Federazione italiana di cardiologia con la collaborazione di Conacuore.

Grazie a tale evento, da dieci anni i cittadini di molti Paesi nel mondo sono invitati, l'ultima domenica di settembre, a riflettere sulla salute del proprio cuore.

Quest'anno la Giornata mondiale per il cuore si svolgerà domenica 27 settembre con questo messaggio: «Prenditi cura del tuo cuore. Sempre. In ogni luogo e in ogni momento». In questo modo si pone l'accento sull'importanza che ogni singolo individuo ha nel prevenire e controllare il rischio di malattie cardiovascolari in ogni momento, sette giorni su sette, e in ogni luogo, a casa come al lavoro.

Il lavoro occupa la maggior parte della nostra giornata, e in quelle ore i fattori di rischio delle malattie cardiovascolari possono duramente colpirci. Il luogo di lavoro ha una doppia valenza: da un lato può essere responsabile di uno scorretto stile di vita come il fumo di sigaretta concentrato in due minuti fuori dalla porta o sul balcone, un eccesso di sedentarietà, la cattiva alimentazione, lo stress, e anche l'inquinamento atmosferico (interno ed esterno agli edifici), e questi sono fattori che possono agire indipendentemente o insieme.

Adottare un corretto stile di vita in ogni ambiente e in ogni momento della nostra giornata di lavoro, in altre parole non fumare, svolgere una regolare attività fisica

e scegliere una sana e corretta alimentazione aiutano la persona a migliorare il proprio stato di salute e a ridurre la mortalità dovuta alla malattia cardiovascolare. L'attore principale è sempre il singolo individuo, che in prima persona, può ottenere risultati soddisfacenti se solo lo vuole.

Dall'altro lato i luoghi di lavoro hanno dimostrato di essere un posto ideale per promuovere un corretto stile di vita, poiché la maggior parte di noi trascorre più della metà della giornata sul posto di lavoro e nei trasferimenti.

Lo scenario delle malattie cardiovascolari in Italia induce a serie riflessioni: ogni anno i decessi per malattie cardiocerebrovascolari sono circa 250.000. Le donne hanno un triste primato: la mortalità per le donne è infatti del 55% contro il 45% per gli uomini (European cardiovascular disease statistics 2008). Nei prossimi dieci anni, se il trend continuerà, si raggiungerà il traguardo di 2,4 milioni (1,1 milioni di donne e 1,1 milioni di uomini) di morti in dieci anni per le malattie cardiovascolari (come se scomparissero due grandi città italiane).

Il budget totale del Servizio sanitario nazionale nel 2008 è stato di 107 miliardi di euro (pubblico) e di 20 miliardi di euro (privato). Gli investimenti economici nelle malattie cardiovascolari sono stati nel 2006 di 13,8 miliardi di euro per i soli costi diretti e di 8 miliardi di euro per i costi indiretti. Il budget farmaceutico globale nel 2007 è stato pari a 12,7 miliardi di euro nel pubblico e di 6 miliardi di euro nel privato (dati Osmed 2008). Il costo dei farmaci (al pubblico) utilizzati nelle malattie cardiovascolari nel 2007 è stato pari a 5,7 miliardi di euro (Osmed 2008). Nei prossimi dieci anni l'Italia

accumulerà un costo di spesa (diretta e indiretta, tra cui la perdita di giornate di lavoro) per le malattie cardiocerebrovascolari pari a 200 miliardi di euro.

La riduzione della mortalità per le malattie cardiovascolari è sicuramente un messaggio positivo e incoraggiante. Riduzione di mortalità non vuole dire riduzione di morbilità, che per fattori di rischio in controtendenza (diabete e obesità) continua a crescere. Il mondo scientifico, dalla ricerca alla clinica, non lesina energie per meglio conoscere i meccanismi di queste malattie e per trovare sempre nuove e più efficaci terapie; ma tutto questo non è sufficiente!

Il singolo individuo deve assolutamente imparare a conoscere, affrontare, valutare e prevenire i fattori di rischio delle malattie cardiovascolari. La medicina senza l'aiuto del singolo individuo poco può fare per ulteriormente diminuire la mortalità ma soprattutto la morbilità di infarto e ictus. Sono comparsi alcuni lavori su prestigiose riviste scientifiche che hanno fornito una visione importante e confortante in termini di prevenzione delle malattie cardiovascolari (Nejm 2007;356:2388-98; Am J Epidemiol 2005;162:764-773). I risultati confermano l'importante ruolo svolto dal singolo individuo: con un corretto stile di vita e con l'aiuto di una terapia corretta, quando necessario, la morbilità, e quindi anche la mortalità per malattie cardiovascolari si può dimezzare. Bisogna dunque che ognuno di noi si attivi per conoscere e combattere i fattori di rischio modificabili per le malattie cardiovascolari.

**Alberto Lombardi
 Rodolfo Paoletti**

Fondazione italiana per il cuore - Milano

Alcune iniziative in programma

18/27 BOLOGNA

Il Comune di Bologna insieme con la rete Città Sane organizza la seconda edizione de «I Percorsi del Cuore e della Memoria», dal 18 al 27 settembre. È prevista una serie di iniziative che comprendono sia la Giornata mondiale per il cuore celebrata domenica 27, sia la Giornata mondiale della memoria, celebrata invece domenica 20 settembre. Per la Giornata mondiale per il cuore è previsto un incontro con la popolazione in Piazza Maggiore (viene allestito un ambulatorio-tenda) durante il quale viene misurato l'assetto lipidico e personale specializzato fornisce informazioni sulla prevenzione delle malattie cardiovascolari. In contemporanea, promossa dal Contesole Bike Group - Fiab Bologna, si svolge una passeggiata in bicicletta per le piazze di Bologna, con termine sempre in piazza Maggiore alla tenda. Durante la serata, invece, è prevista una manifestazione di tango argentino, con lezioni gratuite aperte a tutti. Info: Dott. Sergio D'Addato - Centro Aterosclerosi dell'Università di Bologna, Policlinico S. Orsola Malpighi, tel. 051 636224

26 ROMA

La Fondazione Giorgio Castelli Onlus organizza in collaborazione con Ares 118 Lazio un corso di rianimazione cardio-respiratoria e uso del defibrillatore dedicato agli operatori sportivi (Bls-D). Il corso è gratuito, si svolge a Roma dalle ore 8,30 alle 13,30. Info: Dott. Vincenzo Castelli, Fondazione Giorgio Castelli, tel. 06 24301496

27 MILANO

Il Centro cardiologico Monzino, Irccs, organizza presso la sede di Via Parea 4, diverse manifestazioni aperte al pubblico: domenica mattina dalle 9 alle 13 è previsto un test per valutare i fattori di rischio cardiovascolari e lo svolgimento di un "percorso guidato" presso il Centro, per conoscere l'ospedale e i laboratori di ricerca. Dalle 11,30 alle 13 è in programma il convegno pubblico «Benessere sul luogo di lavoro» con i seguenti interventi: tipo di lavoro e rischio cardiovascolare (Pablo Verba); stress da ambiente di lavoro e salute del cuore (Sandra Goldin); attività fisica: anche nell'ambiente di lavoro (Pietro Palermo); mangiare bene fuori casa (Monica Girolì). Al termine delle

relazioni, dalle 13 alle 14,30 si svolge un "Pranzo della Salute", in un normale ambiente di lavoro. Tutti i diversi momenti sono pubblici e gratuiti, la prenotazione è obbligatoria. Info: tel. 02 4804951 (dal lunedì al venerdì, 9-17, segreteria organizzativa Cq Travel; www.cardiologicomonzino.it)

27 PORDENONE

L'Associazione provinciale Amici del Cuore "Domenico Zanuttini" Onlus di Pordenone, organizza alle 8,30 "La marcia del cuore" (20esima Marcia del castello), in collaborazione con l'Associazione sportiva Carducci, con partenza dal campo sportivo di Torre in via Peruzza, con percorsi non competitivi di 5, 11 e 21 Km. Per tutta la popolazione dalle 9 alle 18,30, in Piazza Cavour è disponibile la "Tenda del cuore" con il controllo gratuito di colesterolo, pressione, peso, altezza e calcolo del rischio cardiovascolare. Info: Sig. Renato Battiston, Associazione provinciale Amici del Cuore "Domenico Zanuttini" Pordenone, tel. 0434 362440

27 FORLÌ

La Fondazione cardiologica Myriam Zito Sacco di Forlì organizza anche quest'anno un convegno dedicato a medici (ospedalieri e di base) e infermieri (ore 9,30 presso il Centro Engel di Ravennana, 407 a Forlì). Il titolo del convegno riprende la tematica dell'edizione di quest'anno: «Prenditi cura del tuo cuore, sempre. In ogni luogo e in ogni momento». Intervengono Franco Rusticali, Rodolfo Paoletti, Giorgio Noera e Jacqueline Epping. Info: Sig. Mirco Bresciani, cell. 3487228652

2 BOJANO

L'Università Cattolica del Sacro Cuore - Centro di ricerche e formazione ad alta tecnologia nelle scienze biomediche di Campobasso organizza alle 19,00 a Bojano (Cb) un incontro sulla «Ricerca scientifica e i nuovi progressi della medicina nella cura delle malattie cardiovascolari» presso l'Antica Cattedrale di Bojano. Intervengono Don Rocco Di Filippo, Savino R. Cannone, Antonio D'Amico e Giovanni De Gaetano. Info: tel. 0874 312566

Progetto Cuore-Studi longitudinali: tassi di incidenza e letalità

Età	Eventi coronarici				Eventi cerebrovascolari			
	Uomini		Donne		Uomini		Donne	
	Tassi di incidenza per anno x 1.000	Letalità %	Tassi di incidenza per anno x 1.000	Letalità %	Tassi di incidenza per anno x 1.000	Letalità %	Tassi di incidenza per anno x 1.000	Letalità %
35-44	3,0	8,8	0,3	7,7	0,5	16,7	0,3	23,1
45-54	4,2	18,6	1,0	11,5	1,6	33,3	0,6	31,0
55-64	10,9	35,3	2,5	27,5	4,8	31,8	2,2	34,2
65-74	10,6	56,4	4,6	63,6	7,7	47,5	5,3	55,3
35-74	6,3	30,4	1,4	28,0	2,7	34,3	1,2	37,7

Fonte: www.cuore.iss

I costi in Italia per Mcv (mln di euro)

	Mcv totali	Coronaropatie	Ictus
Costi sanitari diretti	13.790	2.655	2.620
Produttività persa per mortalità	2.529	940	440
Produttività persa per morbilità	1.440	375	314
Costi informali per la cura	4.095	817	1.161
Totale	21.855	4.788	4.537

Fonte: European cardiovascular disease statistics 2008

I fattori di rischio (Italia, 35-74 anni)

