

DOMENICA LA GIORNATA MONDIALE. QUEST'ANNO PUNTA SULLA CONSAPEVOLEZZA DEI FATTORI DI RISCHIO

Conoscete il vostro cuore?

di Maria Rita Montebelli

Siete disposti a scorrere un rischio "a scatola chiusa"?

Probabilmente no, soprattutto se, ad essere in ballo, fosse la vostra stessa vita. È per questo che la Giornata mondiale del cuore 2008, invita tutti a «conoscere il proprio rischio», ovvero a fare tutti i passi opportuni per valutare il livello di tutti i nemici della salute del cuore e del cervello.

La declinazione italiana di questa kermesse planetaria, che si terrà in contemporanea in tutto il mondo il 28 settembre prossimo, ha scelto lo slogan «Conta su di te!» per invitare tutti a «misurarsi» con i livelli massimi consentiti di colesterolo, di pressione, di giro vita, di glicemia, che sono i fattori di rischio più noti ed accertati sicuri per le arterie. In modo da poter correre ai ripari prima di incappare nel rischio di rimanere vittime di un infarto o di un ictus.

E se non è certamente possibile intervenire sul numero degli anni (per l'uomo il rischio di malattie cardio-vascolari aumenta dopo i 40 anni, per le donne una decina di anni dopo) o sul genere di appartenenza (le donne, almeno fino alla menopausa sono più "protette" degli uomini), molto si può e si deve fare per tutti i fattori di rischio modificabili: il colesterolo (quello totale deve essere mantenuto al di sotto dei 200 mg/dl e



quello "cattivo", l'LDL, al di sotto dei 100 mg/dl), la pressione (ideale è quella al di sotto dei 120/80 mmHg), il grasso depositato a livello della pancia (la circonferenza massima ammessa del giro vita è per le donne 80 cm e per gli uomini 94 cm),

la glicemia (la diagnosi di diabete scatta al di sopra dei 126 mg/dl di glicemia a digiuno).

E gli esperti "danno i numeri" anche per ognuna delle sane abitudini che tutti dovremmo adottare: 30 sono i minuti di attività fisica (il "minimo sindacale")!

che andrebbero fatti almeno 3-5 volte a settimana; 5 sono le porzioni di frutta e verdura da totalizzare alla fine del giorno; zero infine è il numero di sigarette concesse dagli esperti nelle 24 ore.

Consigli che sembra di aver sentito già tante volte, ma che, chissà perché si tende altrettanto facilmente a dimenticare. Per questo che è così importante continuare a parlare di prevenzione. Come dimostrano anche i risultati dell'Euroaspire III, uno studio sullo stato della prevenzione primaria condotto in 12 nazioni europee.

Da questa ricerca emerge che oltre l'80 per cento dei soggetti considerati ad alto rischio di andare incontro ad una malattia cardio-vascolare (come ad esempio le persone con diabete) sostengono di

non aver mai ricevuto alcuna informazione sull'importanza che un corretto stile di vita riveste per la salute del cuore. L'85% degli intervistati si è dichiarato tuttavia interessato a conoscere il proprio livello di rischio cardio-vascolare.

E probabilmente molti di loro troverebbero delle brutte sorprese. Si stima infatti che una donna su quattro (e un uomo su 5) presenti valori di colesterolo totale superiori a 240 mg/dl e che ben l'80 per cento di loro non faccia alcun trattamento per questo, tanto che superata la soglia dei 65 anni a ritrovarsi con questi valori di colesterolo è addirittura una persona su tre.

Ancora peggio vanno le cose sul versante della pressione; un adulto ogni tre soffre di ipertensione arteriosa (cioè presenta valori superiori a 160/95 mmHg) ma il 34% delle donne e addirittura il 50% degli uomini non prendono alcuna medicina per correggere questa condizione che al di sopra dei 65 anni interessa una persona su due.

Il "conosci te stesso" socratico rimane dunque ancora la migliore ricetta per stare alla larga dalle malattie e, da questo punto di vista, la prevenzione rappresenta una grande responsabilità individuale. I medici possono infatti scoprire e poi dettare gli ingredienti di questo elisir di lunga vita delle arterie, ma realizzarlo è un compito personale e privato. ♦

In piazza a controllare il colesterolo

LE INIZIATIVE della Giornata mondiale del cuore in Italia sono organizzate e ispirate da Fondazione italiana per il cuore, Conacuore, Federazione Italiana di Cardiologia e, come in tutto il resto del mondo, dalla World Heart Federation. Numerosi gli eventi promossi a livello locale, tutti mirati ad aumentare la consapevolezza dei fattori di rischio cardio-vascolari. Che, è bene ricordarlo, sono alla base anche del cedimento delle arterie a livello cerebrale, con conseguenze altrettanto drammatiche per la vita o per la sua qualità. Il programma prevede l'offerta di uno screening cardio-vascolare (misurazione di colesterolo, pressione, peso e altezza), come quello offerto dal Centro Cardiologico Monzino, dall'Associazione Club Amici del Cuore di Padova in diverse piazze della città, da alcune farmacie dei comuni di Verona e di Bologna, dal gruppo Volontari di Caramanico Terme (PE) e dall'Associazione Gli Amici del Cuore-Cardiopatici Alta Valle del Tevere a Città di Castello (PG). In diverse città si terranno infine dibattiti e conferenze su come adottare un corretto stile di vita. Ulteriori informazioni sono reperibili presso la Segreteria Organizzativa e di Coordinamento - Fondazione italiana per il cuore, tel. 02-29005297; email: info@fondazionecuore.it; sito web: www.fondazionecuore.it