

ProSALUTE, a Ponte Lambro vince la prevenzione

Già 400 i partecipanti al progetto gratuito di prevenzione cardiovascolare del Centro Cardiologico **Monzino**

Che prevenire sia meglio che curare lo si sa da tempo, salvo poi scoprire che questo proverbio rimane spesso disatteso, soprattutto se si parla di "abitudini" come cattiva alimentazione, sedentarietà e fumo di sigaretta, alcuni tra i fattori di rischio più importanti per lo sviluppo delle malattie cardiovascolari.

Ma fare prevenzione per il cuore si può, e a dimostrarlo sono i primi risultati del progetto ProSALUTE, modello sperimentale che il Centro Cardiologico **Monzino** ha attivato a maggio 2015 sul quartiere di Ponte Lambro e di cui ci siamo già occupati sulle pagine del nostro giornale.

Abbiamo incontrato Pablo Werba, medico responsabile del progetto, per conoscere le ultime novità. «Oggi possiamo già affermare che ProSALUTE è una presenza conosciuta e riconosciuta nel quartiere e sono ormai 400 i soggetti che hanno aderito con entusiasmo e grande partecipazione. Tra alcuni mesi si concluderà l'accesso al programma – ci spiega il dottor Werba – e speriamo che molti abitanti di Ponte Lambro possano ancora approfittare di questa opportunità unica».

Promozione, sensibilizzazione, coinvolgimento e azione: così ProSALUTE si è inserita in un quartiere in pieno fermento e sviluppo sociale, incontrando l'accoglienza dei cittadini e fornendo gratis un servizio che ad oggi resta unico nel suo genere.

«I risultati di ProSALUTE – racconta Werba –

ad oggi segnano un rilevante cambiamento dal punto di vista sanitario; infatti il 52% dei partecipanti ha ridotto il colesterolo in eccesso e il 42% degli obesi ha ridotto il peso corporeo. Ottimo anche il dato della pressione arteriosa, dove nel 49% degli ipertesi i valori si sono normalizzati. Ma prevenzione è anche e soprattutto adottare stili di vita corretti e, tra i nostri partecipanti, il 38% dei fumatori ha ridotto il fumo o smesso di fumare, mentre il 47% dei sedentari

è addirittura diventato attivo, inserendo l'attività fisica tra le proprie attività giornaliere. L'ambizione di ProSALUTE non è certo quella di distribuire pillole magiche, ma prima di tutto guidare i partecipanti alle migliori scelte comportamentali per fare una buona prevenzione cardiovascolare. Tramite i professionisti del team (medici, nutrizionisti, psicologi e infermieri) possiamo metter in campo

le azioni necessarie per incidere davvero sul rischio della malattia cardiovascolare».

La prevenzione è intesa quindi da ProSALUTE principalmente come un buono stile di vita quotidiano.

Ci teniamo a rilanciare l'opportunità di partecipare a ProSALUTE, prima che il programma giunga al suo termine, per tutti i residenti di Ponte Lambro tra i 40 e 65 anni di età che ancora non hanno aderito. Basta prenotarsi telefonando in settimana al numero 02-58002491 o scrivendo a prosalute@cardiologicomonzino.it. Più dettagli in www.prosalute.org

