

IL COVID NON PUÒ FERMARE LA PREVENZIONE

Si inaugura il **23 settembre** la **Heart Week** del **Centro Cardiologico Monzino**, che si concluderà, come da tradizione, il 29 settembre, la Giornata Mondiale del Cuore, voluta dalla World Heart Federation per creare consapevolezza circa l'importanza della prevenzione cardiovascolare. Tema di quest'anno non può che essere la **prevenzione in epoca COVID**.

La pandemia sta infatti mettendo a rischio il raggiungimento dell'obiettivo di **ridurre di un terzo entro il 2030 la mortalità cardiovascolare**, che l'Italia cinque anni fa si è posta insieme agli altri Paesi ONU: si tratta di evitare 72.000 delle 216.000 vittime annuali delle diverse malattie del cuore e dei vasi sanguigni. La maggior parte di queste vite si può salvare con la prevenzione.

Tuttavia la **sfida della prevenzione** alle malattie del cuore quest'anno è stata sovrastata da un'altra sfida inaspettata e drammatica: la pandemia COVID-19. Uno studio apparso su *"The Lancet global health"* conferma che lo sforzo immenso messo in atto dai sistemi sanitari per fermare il virus ha interrotto lo sforzo per curare le altre malattie gravi e diffuse, come quelle del cuore e fra le aree più penalizzate figura sicuramente la prevenzione, che si è innegabilmente fermata in termini di screening ed esami diagnostici.

«Ritardare ulteriormente la prevenzione a causa del Covid potrebbe causare danni irreparabili - dichiara Giulio Pompilio, Direttore Scientifico del Monzino - Sappiamo che **Covid e malattie cardiovascolari** hanno relazioni pericolose. Per esempio 1 persona su 5 rischia di sviluppare una forma grave di Covid, in caso di infezione, se ha disturbi cardiovascolari. Ma ora sappiamo anche che gli strumenti per combattere una pandemia sono gli stessi che servono per combattere le malattie non trasmissibili, come quelle cardiovascolari. Per questo occorre riprendere subito la prevenzione cardiovascolare: dobbiamo **recuperare il tempo perduto**, o meglio, sospeso dalla paura e l'incertezza di una malattia sconosciuta. Oggi conosciamo meglio il virus e sappiamo che prevenire le malattie cardiovascolari, che conosciamo molto bene, ci aiuterà anche contro questa e le possibili future pandemie».

Cosa dobbiamo fare allora da oggi? «Primo, niente paura di ospedali e ambulatori: torniamo con serenità a fare screening ed esami di diagnosi precoce – continua Mauro Pepi, responsabile dell'Area Clinica del Monzino - Secondo, miglioriamo il nostro stile di vita adottando le regole semplici che ormai sono note: no al fumo e sì all'alimentazione sana, no alla sedentarietà e sì all'attività fisica. Sono regole per niente punitive, che anzi ci fanno star bene, oltre a proteggerci. E sono semplici da seguire e alla portata di tutti. Per esempio per fare attività fisica basta camminare di buon passo, o correre lentamente. **C'è un tipo e una misura di movimento per tutti**, anche per chi ha già avuto **episodi cardiovascolari**. Anzi è ormai accertato che l'attività fisica è una medicina naturale in grado di farci evitare l'assunzione di molti farmaci chimici. Le linee guida 2020 della Società Europea di Cardiologia (ESC) su **attività fisica e cardiopatie** indicano che possono svolgere regolare attività fisica non solo i soggetti "sani", ma anche pazienti con cardiopatie note, naturalmente dopo un'attenta valutazione della patologia e con il suggerimento da parte del medico circa il tipo di attività da svolgere (camminata, corsa, cyclette, nuoto) e l'entità (lieve, moderata o più rilevante) dello sforzo fisico».

Evento centrale della Settimana è la **Monzino Run**, una **corsa-camminata di 5Km** che si svolgerà domenica **27 settembre** mattina, nell'ambito di Salomon Running Milano. Le iscrizioni alla Monzino Run, organizzata con Fondazione IEO-CCM, sostengono la ricerca del Centro Cardiologico Monzino sulla cardiomiopatia aritmogena, una malattia cardiaca genetica che si manifesta principalmente nei giovani sportivi e può portare

a morte cardiaca improvvisa. Oltre che alla Run di domenica 27, gli specialisti del Centro Cardiologico Monzino saranno presenti anche **sabato 26 settembre** dalle 10.00 alle 18.00 al Villaggio Salomon Running a City Life (Piazza Tre torri, Milano) nello spazio della Fondazione IEO-CCM per rispondere a domande e curiosità di runner e cittadini su **salute cardiovascolare**, prevenzione, fattori di rischio, e problematiche legate alla **correlazione tra cuore e sport**.