

## Nella vita ci vuole cuore

**N**ella vita ci vuole cuore, serve sentimento, è fondamentale il rispetto. Per gli altri, per noi stessi. E per la nostra salute. Perché pulsa il cuore, quando è sano neppure ci pensiamo, è naturale che sia così. Ma è da lì (e non solo, chiaro) che parte tutto, che inizia e si consolida il nostro star bene. O no. Un fatto di cuore (anche) la nostra vita. Ma al cuore non si comanda, che non è uno slogan o uno dei tanti modi di dire così facili da smerciare al grande supermarket della salute, quello dove la salute è un mercato, appunto, una delle tante chance per i mercanti di malattie che fanno moneta. E

la giornata mondiale del Cuore, che si terrà il 29 settembre, è un'occasione per fare del muscolo della vita l'attore principale della nostra esistenza. Con la prevenzione, da subito, dalla nascita, dalla scuola. La cura costante, la cultura che è il cuore del nostro cuore. Dalle complicanze in agguato, dalle patologie più esposte, dal genere. E dall'attenzione di chi ha il cuore di fare del cuore il suo obiettivo: le Onlus e il volontariato. Che ci aiutano. E intanto sono bastonate dal fisco. Dallo Stato, cioè. (r.tu.)

A PAG. 10-11

La Giornata mondiale del 29 settembre: tra cure e nuovi pericoli

# «Al cuore non si comanda» Avanti tutta con la prevenzione



**World  
Heart Day**

AT THE HEART OF HEALTH

«**H**earth-healthy environments», ossia «un ambiente sano per un cuore sano» è il tema che la «Giornata Mondiale per il Cuore», un evento promosso ogni anno nel mondo dalla «World Heart Federation» di Ginevra, propone per il 2014. L'evento quest'anno si celebrerà il 29 settembre e, in Italia sarà organizzato dalla Fondazione italiana per il Cuore con la collaborazione di Conacuore (ente che racchiude numerose associazioni di pazienti con malattia cardiovascolare) e della Federazione

italiana di Cardiologia, il tutto patrocinato da diverse e prestigiose società nazionali e internazionali. L'estrema importanza dell'evento è testimoniata non solo dal fatto che le malattie cardiovascolari sono a tutt'oggi la prima causa di morte nel mondo e soprattutto dei Paesi sviluppati e/o in via di sviluppo, ma anche dal fatto che la prevenzione e la cura delle malattie cardiovascolari, e quindi la salute del cuore, sono al centro di programmi sanitari nazionali e internazionali.

A esempio, durante gli Stati generali della Salute il ministero della Salute ha recentemente dato ampia rilevanza al tema della prevenzione e della ricerca. Dopo l'Assemblea dell'Onu del 2011 l'Organizzazione mondiale della Sanità sviluppava un piano d'azione per consentire il monitoraggio delle principali malattie non trasmissibili (ossia non indotte da patogeni tipo virus e batteri) e dei loro fattori di rischio, generando nel 2012 il progetto 25by25. Nel 2013, la World heart federation (Whf), che già nel 2012 aveva accolto il messaggio dell'Oms, attivava il «Champion Advocate Program» ossia un programma internazio-

nale il cui obiettivo è di ridurre del 25% entro il 2025 le morti premature causate da malattie cardiovascolari; un obiettivo tanto ambizioso che potrà essere raggiunto solo con la collaborazione fra cardiologi, medici di medicina generale e altri operatori sanitari che dovranno cooperare al fine di realizzare gli interventi di prevenzione più appropriati. La Giornata Mondiale per il Cuore del 29 settembre 2014, nel raccogliere i messaggi citati, accende i propri riflettori sui programmi di miglioramento dell'ambiente, in sintonia con la salute del cuore per ridurre il carico dovuto alle malattie cardiovascolari. In Italia il percorso della Whf e della Fondazione italiana per il Cuore troverà un collegamento sensibile con l'Expo 2015.

L'evento Expo 2015, «Nutrire il Pianeta», rinnova l'invito ad affrontare la salute dei cittadini con un approccio di tipo globale, ossia ponendo l'attenzione su numerosi aspetti finora trascurati, se non del tutto ignorati.

Fra questi troviamo le differenze di genere (la mortalità per malattie cardiovascolari è superiore nella donna (55% di tutti i

decessi) rispetto a quanto rilevato nell'uomo (43%), e stili di vita e abitudini poco virtuosi che, quando presenti, possono promuovere l'insorgenza di fattori di rischio e di conseguenza di malattie cardiovascolari, con particolare riferimento all'infarto miocardico, all'ictus cerebrale e alla malattia vascolare periferica.

L'edizione 2014 della Giornata Mondiale per il Cuore abbraccia totalmente la filosofia dell'evento Expo 2015 e, a tal fine, promuove la partecipazione attiva dei cittadini nelle scelte per la salute del proprio cuore. Questa partecipazione attiva oltre a porre, come d'abitudine, l'attenzione al controllo dei principali fattori di rischio di malattia cardiovascolare (fumo di sigaretta, ipertensione, diabete, obesità ecc), si traduce anche, e soprattutto, nel porre l'interesse su tutte quelle attività che possono migliorare lo stile di vita con interventi sull'alimentazione e le sue diverse componenti, sull'attività fisica e sul mantenimento/miglioramento delle aree in cui ogni soggetto vive. Quest'ultimo punto, anche se fino a oggi spesso trascurato, si sta adesso rivelando di particolare importanza. È infatti oggi chiaro che la prevenzione delle malattie cardiovascolari non può prescindere dal fatto che le città in cui viviamo siano disegnate in mo-

do da permettere alla popolazione di fare scelte virtuose per la salute in tutti gli ambienti: lavoro, casa, svago ecc. Spesso, infatti, gli individui non possono effettuare tali scelte non per mancanza di volontà, ma a causa di fattori ambientali che ne impediscono l'attuazione. A esempio, rendere più sicuri e ben illuminati i quartieri delle città o la costruzione di parchi con "percorsi salute" potrebbe favorire l'attività fisica. O come creare e/o mantenere aree in cui non sia consentito fumare anche all'aperto e non solo: i divieti di fumo in ambienti chiusi è infatti un altro degli aspetti che dovrebbe essere tenuto in considerazione per creare ambienti del tutto salutarci.

Altra area di intervento estremamente importante riguarda l'implementazione di programmi educazionali volti a migliorare le scelte alimentari. È ormai provato, infatti, che limitare l'uso di cibi preconfezionati, favorendo pertanto il consumo di alimenti freschi e in particolare di pesce, frutta e verdura, ricchi di vitamine, sali minerali e antiossidanti, può ridurre il rischio cardiovascolare in modo significativo.

Iniziative di educazione sanitaria effettuate nelle scuole primarie potrebbero tradursi in una riduzione dell'insorgenza dei fattori di rischio e di conseguenza

delle malattie cardiovascolari. A esempio, è provato che bambini obesi tendono in età adulta a sviluppare più fattori di rischio come diabete e ipertensione.

Non ultimo, iniziano a emergere dati che supportano l'importanza di agire anche su aspetti psicologici e socioeconomici. A esempio, l'implementazione di strutture volte a migliorare la socializzazione potrebbe tradursi, soprattutto nei soggetti fragili anziani, in un miglioramento della qualità di vita con conseguenze inequivocabili anche sullo stato della salute.

Queste e altre semplici indicazioni saranno oggetto di dibattito durante la Giornata Mondiale del Cuore all'interno delle diverse iniziative. A esempio, le Farmacie di Milano, Lodi, Monza e Brianza distribuiranno ai cittadini materiale informativo con utili consigli volti a promuovere la prevenzione cardiovascolare e proporranno un questionario che permette l'autovalutazione del rischio cardiovascolare, perché "conoscere" è il primo passo per "risolvere".

**Elena Tremoli**  
 presidente Fondazione  
 italiana per il Cuore  
 direttore scientifico Centro  
 Cardiologico Monzino  
 Università degli Studi di Milano

© RIPRODUZIONE RISERVATA



**-25%**  
 DECESSI  
 MALATTIE CRONICHE



**-10%**  
 CONSUMO  
 DI ALCOL



**-10%**  
 DANNO DA INATTIVITÀ  
 FISICA



**ALT**  
 A CRESCITA  
 DIABETE E OBESITÀ



**-25%**  
 SOGGETTI  
 IPERTESI



**-30%**  
 CONSUMO  
 DI SALE DI SODIO



**-30%**  
 USO  
 DI TABACCO



**50%**  
 PAZIENTI A RISCHIO  
 CURATI



**SI**  
 ACCESSO A FARMACI  
 E TECNOLOGIE

## I 25 indicatori monitorati

### Nell'ambito della mortalità e morbilità:

- La probabilità incondizionata di morire tra i 30 e i 70 anni, per malattie cardiovascolari, cancro, diabete o malattie respiratorie croniche
- L'incidenza e la tipologia del cancro

### Nell'ambito dei fattori di rischio

- Uso dannoso dell'alcol
- Bassa assunzione di frutta e verdura
- Inattività fisica
- Consumo di sale
- Assunzione di grasso saturo
- Uso del tabacco
- Aumento del glucosio nel sangue o diabete
- Aumento della pressione arteriosa
- Sovrappeso e obesità
- Aumento del colesterolo totale

### Nella risposta dei sistemi nazionali

- Lo screening del cancro cervicale
- La terapia e il consiglio farmacologico
- Le medicine e le tecnologie essenziali per le Ncd
- Il vaccino per l'Human papillomavirus
- L'approccio di marketing per i bambini
- L'accesso alle cure palliative
- Le politiche per limitare i grassi saturi e trans

