

PIÙ CUORE PER IL NOSTRO CUORE



DOMANI L'APPUNTAMENTO CON LA GIORNATA MONDIALE DEDICATA AL NOSTRO MOTORE

PERACINO (FOND. CUORE): «IN ITALIA DI PREVENZIONE SI PARLA ANCORA POCO»



Interventi cardiocirurgici, il 35% delle morti maschili e il 43% di quelle femminili sono causate da questo tipo di malattie cardiovascolari. Serve una Giornata mondiale del cuore? Sì, a giudicare dalle ancora tante, troppe cattive abitudini che fanno male al motore del nostro corpo. Da qui il progetto 25by25, illustrato per *Mi-Tomorrow* dal Professor Andrea Peracino, vicepresidente dell'associazione milanese Fondazione italiana per il cuore.

Che cosa impone il progetto 25by25?

«Nel 2011 l'OMS ha invitato tutti i Paesi a mettere in atto al-

leanze e le migliori strategie per ridurre del 25%, entro il 2025, i decessi prematuri causati dalle malattie croniche non trasmissibili come le malattie del cuore, dei vasi e il diabete».

Ce la faremo?

«Non si tratta solo di ridurre la mortalità nei vari Paesi, ma anche e soprattutto il periodo di sofferenza che le persone provano prima di arrivare alla morte».

Obiettivi troppo ambiziosi?

«Quest'ultimo aspetto è più ampio e complesso. Ma ci sono diversi "risultati di obiettivo": se noi immaginiamo di fare tutto ciò che è necessario

per ridurre queste patologie, sicuramente per alcuni di questi il limite del 25% viene anche superato. E questo è molto importante, perché vuol dire che c'è la possibilità. Ma dalla teoria alla pratica il passo è ancora lungo».

In che senso?

«Non sempre e non dappertutto si fa qualcosa per raggiungere questo obiettivo».

Parla dell'Italia?

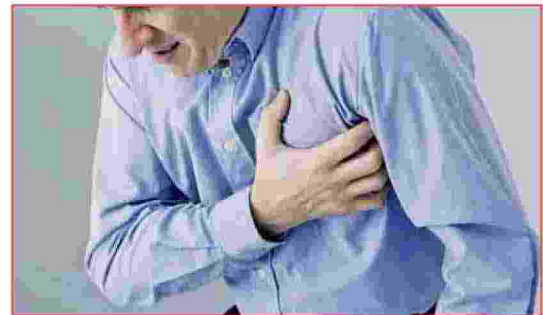
«Sì, anche: in Italia questo obiettivo non richiama quelle operazioni sostanziose che vediamo, invece, in Inghilterra, Olanda, Svezia e, in misura minore, in

Germania. Ma anche il nostro Paese ha la possibilità di raggiungere il 25by25, specie su alcune patologie come l'ictus cerebrale o le malattie coronariche».

Come?

«Non solo con percorsi farmacologici e chirurgici, ma anche e soprattutto con la prevenzione e il ricorso a buone pratiche come la riduzione del colesterolo, l'attenzione all'ipertensione e all'obesità, lo stop a fumo e alcool, un'alimentazione sana e il movimento. Senza dimenticare i temi della salubrità degli ambienti di lavoro, dell'inquinamento ambientale e urbano».

A cura di **Alberto Rizzardi**
 ➔ @albyritz



Domani torna la Giornata Mondiale del Cuore, organizzata dal 2000 dalla World Heart Organization per aumentare la consapevolezza sull'importanza della prevenzione sul fronte delle malattie cardiovascolari, ad oggi la prima causa di morti premature in molti Paesi del mondo. In Italia, dove si spendono 650 milioni di euro all'anno per



La prevenzione è nei quartieri

A MILANO, IL PROGETTO *ProSALUTE* DEL **MONZINO**








Tra le attività del nuovo ambulatorio dedicato alla prevenzione cardiovascolare, il centro cardiologico **Mon-**

zino di Milano ha avviato il progetto *ProSALUTE* per sensibilizzare ai corretti stili di vita. «La prevenzione di quartiere è un'attuazione concreta dell'idea di smart city – spiega a *Mi-Tomorrow* Elena Tremoli, direttrice scientifica del **Monzino** – che significa rendere la città a misura di

zino di Milano ha avviato il progetto *ProSALUTE* per sensibilizzare ai corretti stili di vita. «La prevenzione di quartiere è un'attuazione concreta dell'idea di smart city – spiega a

cittadini, perché possano partecipare consapevolmente alla creazione di una città intelligente, con comportamenti responsabili. Da qui nasce l'idea della "prevenzione di quartiere", che tiene conto delle caratteristiche etniche, confessionali e culturali della comunità a cui si rivolge. Spero che il modello di Ponte Lambro possa essere applicato progressivamente alle periferie e a tutti i quartieri di Milano». Info su www.cardiologicomonzino.it.

I 5 CONSIGLI DI MT

-  Partiamo da un comportamento essenziale: no al fumo e all'abuso di alcool
-  Dieta sana ed equilibrata: più frutta e verdura, meno cibi pieni di grassi e zuccheri
-  Sì all'esercizio fisico: camminate a ritmo sostenuto, jogging, nuoto, ciclismo e... non sottovalutate le scale di casa
-  Niente stress: sul lavoro fate pause regolari di cinque minuti nel corso della giornata e niente pranzo davanti al computer
-  Effettuate screening costanti e tenete sotto controllo i livelli di colesterolo (specie LDL), glucosio, trigliceridi e, soprattutto, il peso