



## OBIETTIVO “25BY25” - STRATEGIE PER RIDURRE LE MALATTIE CARDIOVASCOLARI ENTRO IL 2025

Dopo alcuni anni di importanti consultazioni, a seguito delle deliberazioni dell'Assemblea Generale dell'ONU del 20 e 21 settembre 2011 dedicata alle **Malattie Croniche Non Trasmissibili (MCNT/NCDs)**, il 9 novembre 2012 gli Stati membri dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) hanno concordato un elenco di risultati globali da raggiungere entro l'anno 2025.

Tali obiettivi mirano alla riduzione del 25%, il cosiddetto “25by25 goal”, della mortalità prematura causate dalle maggiori MCNT come: malattie cardio-cerebro-vascolari, diabete, obesità, malattie croniche polmonari, tumori, malattia reumatica. ([http://www.who.int/nmh/global\\_monitoring\\_framework/en/](http://www.who.int/nmh/global_monitoring_framework/en/))

Nello specifico, l'OMS vuole raggiungere **9 obiettivi** entro il **2025**, accompagnati da **25 indicatori** di misurazione.

### I 9 obiettivi sono:

- **riduzione del 25%** della mortalità prematura dovuta a malattie croniche non trasmissibili
- **riduzione del 10%** del consumo dannoso di alcol
- **riduzione del 10%** dei fattori di rischio dovuti ad attività fisica insufficiente
- **diminuzione di soggetti** con elevato glucosio nel sangue / diabete e obesità
- **riduzione del 25%** di soggetti con pressione sanguigna elevata
- **riduzione del 30%** di assunzione di sale / sodio
- **riduzione del 30%** dell'uso di tabacco
- **copertura del 50%** dei soggetti a rischio con adeguata terapia farmacologica per prevenire infarti e ictus
- **disponibilità e accessibilità** dei farmaci essenziali per il trattamento delle Malattie Croniche Non Trasmissibili

I nove obiettivi sopra indicati esprimono in modo concreto il peso di alcuni fattori di rischio che in modo diverso portano alle malattie indicate. In sintesi, l'OMS intende ridurre non solo la mortalità ma la sua causa.

**Le malattie cardiovascolari rappresentano** come patologia **la parte preminente delle mortalità** in tutti i Paesi europei. **Per questo lo sviluppo di un percorso di prevenzione** sia **primaria** (nei cittadini apparentemente in buona salute) e **secondaria** (nei cittadini che, a seguito di un evento cardio-circolatorio superato o meno, hanno un richiamo di impegno medico) è **fondamentale**.

In molti paesi come l'Italia, i fattori di rischio modificabili legati alle malattie cardio-cerebro-vascolari sono da anni conosciuti. Le malattie cardiovascolari rappresentano quindi **un'area dove gli interventi sui fattori di rischio e sui 9 obiettivi indicati dall'OMS possono portare ai risultati più evidenti e più di lunga durata**.



## LE MALATTIE CARDIOVASCOLARI ED I FATTORI DI RISCHIO

Le malattie cardiovascolari si sviluppano per il contributo contemporaneo di più fattori di rischio (età, sesso, pressione arteriosa elevata, ipercolesterolemia, abitudine al fumo di sigaretta, diabete) che aumentano la probabilità di insorgenza della malattia.

I fattori di rischio sono stati identificati ed è stata dimostrata la reversibilità del rischio: la malattia cardiovascolare è in gran parte prevenibile.

I fattori di rischio cardiovascolare si dividono in *modificabili* (attraverso cambiamenti dello stile di vita o mediante assunzione di farmaci) e *non modificabili*.

**I fattori di rischio non modificabili** sono:

- **età:** il rischio aumenta progressivamente con l'avanzare dell'età
- **sesso:** gli uomini sono più a rischio delle donne fino ai 50/55 anni di età, mentre nella donna il rischio aumenta sensibilmente dopo la menopausa, tanto da divenire la causa principale di morte per la donna
- **familiarità:** c'è una stretta coincidenza, non solo genetica, all'interno dei percorsi familiari per le malattie cardiovascolari

**I fattori di rischio modificabili** sono:

- **Uso del tabacco**
- **Pressione sanguigna elevata**
- **Colesterolo a livelli elevati**
- **Diabete**
- **Sovrappeso e obesità**
- **Alimentazione scorretta**
- **Sedentarietà**
- **Condizioni di vita in ambienti non salutari**
- **Influenza**
- **Stress**

Il rischio che ogni persona ha di sviluppare la malattia cardiovascolare dipende dall'entità dei fattori di rischio; il rischio è continuo e aumenta con l'avanzare dell'età. Tuttavia è possibile ridurre il rischio cardiovascolare abbassando il livello dei fattori modificabili attraverso uno stile di vita sano ed un'azione specifica nei confronti dei fattori di rischio.

Alcune **regole per ridurre** il rischio cardiovascolare:

- **Smettere di fumare**
- Seguire un'**alimentazione sana**
- Svolgere **attività fisica**
- **Controllare il peso**