



Milano, 25 settembre 2002

COMUNICATO STAMPA

Domenica 29 il mondo si batte per il cuore

I nuovi imperativi: conoscere il proprio rischio globale e adottare un corretto stile di vita

Seguire una dieta varia ed equilibrata, abolire il fumo, fare movimento, tenere sotto controllo il proprio livello di colesterolo, la pressione arteriosa ed il proprio peso, ma soprattutto prestare attenzione all'effetto combinato dei diversi fattori di rischio. Queste le indicazioni più importanti emerse oggi durante la conferenza stampa organizzata dalla Fondazione Italiana per il Cuore, dalla Federazione Italiana di Cardiologia (Associazione Nazionale Medici Cardiologi Ospedalieri e Società Italiana di Cardiologia) e dalla Heart Care Foundation per la terza edizione della Giornata Mondiale per il Cuore 2002 voluta dalla World Heart Federation, che verrà celebrata domenica 29 settembre in 80 diversi paesi nel mondo.

Ha avviato i lavori il **Prof. Luigi Tavazzi**, Presidente della Federazione Italiana di Cardiologia, delineando un quadro introduttivo sulla situazione epidemiologica nel nostro Paese. Queste le tendenze più significative rilevate negli ultimi anni.

L'ITALIA NEL PANORAMA INTERNAZIONALE

Secondo una stima dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), nei paesi occidentali ogni anno circa il 50% dei **decessi** (17 milioni di morti) è **causato da una malattia cardiovascolare**. Tra i decessi in età prematura tale percentuale è fortunatamente inferiore; in particolare, sempre secondo l'OMS, l'incidenza delle morti per malattie cardiovascolari sul totale dei decessi in età inferiore a 74 anni nel nostro Paese è pari al 30,6%. Un valore che ci colloca in una situazione migliore rispetto a molti paesi industrializzati come l'Austria (38,2%), gli Stati Uniti (32,9%), l'Inghilterra/Galles (35,4%) e la Germania (33,9%) e soprattutto a tutto il blocco europeo orientale, a partire dalla Russia con il 48,7%. Precedono invece il nostro Paese la Spagna (27,%) , il Giappone (25,0%) e la Francia (21,2%).

Con il patrocinio di: Ministero della Salute • Comitato Olimpico Nazionale Italiano (CONI) • Croce Rossa Italiana
Associazione Medici Diabetologi • Federazione Medico-Sportiva Italiana

È un'iniziativa promossa e realizzata da:





Un altro indicatore che conferma il buon posizionamento del nostro Paese nello scenario della salute mondiale è il numero degli anni che, statisticamente, ogni italiano passa in buona salute durante la sua vita. Su scala mondiale, l'Italia si piazza al sesto posto di questa speciale classifica, con una media di 72,7 anni di speranza di vita senza malattie, preceduta solamente dal Giappone (74,5 anni), dall'Australia (73,2), dalla Francia (73,1), dalla Svezia (73) e dalla Spagna (72,8). Seguono invece il regno Unito (71,7), la Germania (70,4), gli Stati Uniti (70) e, via via, tutti i paesi dell'est Europa, del Medio Oriente, dell'Asia, dell'Africa e del Sud America.

LE MALATTIE CARDIOVASCOLARI SI CONFERMANO LA PRIMA CAUSA DI MORTE

Nonostante questa situazione non sfavorevole a livello internazionale, ogni anno in Italia **muoiono 242 mila persone per malattie cardiovascolari e sono circa 4 milioni gli italiani considerati a rischio elevato** (inteso come una probabilità superiore al 20% di incorrere in un evento coronarico nei prossimi dieci anni). Ogni dodici mesi si registrano circa 100 mila casi d'infarto miocardico (è una stima data l'oggettiva complessità nella raccolta dei dati), di cui 37 mila portano al decesso. Il numero dei soggetti colpiti è molto maggiore per gli uomini che per le donne fino ai 65 anni, con un rapporto di 3 a 1 circa, mentre dopo i 65 anni l'incidenza di queste patologie nei due sessi tende ad equipararsi.

COME SI DISTRIBUISCONO I SOGGETTI A RISCHIO IN ITALIA

Le malattie cardiovascolari sono riconducibili direttamente ad alcuni fattori di rischio ben noti: l'alto tasso di **colesterolo, l'ipertensione arteriosa, l'obesità, il fumo** di sigarette, **l'inattività fisica**.

Secondo una ricerca del 1998 a cura dell'Osservatorio Epidemiologico Cardiovascolare sullo stato di salute della popolazione italiana (uomini e donne in età compresa tra i 35 e i 74 anni), risulta che:

- i valori medi della **pressione arteriosa** sono più elevati negli uomini rispetto alle donne, e sono superiori nelle regioni settentrionali, rispetto al Centro e al Sud Italia. In particolare, al Nord sono ipertesi il 32% degli uomini e il 26% delle donne; al Centro il 30% degli uomini e il 29% delle donne, mentre nell'Italia meridionale il 30% degli uomini e il 32% delle donne;
- il livello del **colesterolo** è più elevato nelle donne rispetto agli uomini: in questi ultimi la prevalenza di ipercolesterolemia è maggiore al Nord (24%) rispetto al Centro (19%) e al Sud (18%); nelle donne invece al Nord e al Centro la prevalenza è uguale (26%) mentre al Sud è più bassa (23%);
- al Nord il fenomeno dell'**obesità** è maggiore negli uomini (14%) rispetto alle donne (13%), mentre sia al Centro sia al Sud sono soprattutto le donne ad essere obese (17% al Centro contro il 13% degli uomini, 29% al Sud contro il 15% degli uomini).

Con il patrocinio di: Ministero della Salute • Comitato Olimpico Nazionale Italiano (CONI) • Croce Rossa Italiana
Associazione Medici Diabetologi • Federazione Medico-Sportiva Italiana

È un'iniziativa promossa e realizzata da:





AGIRE SULLO STILE DI VITA IN MODO PREVENTIVO

«Una **corretta alimentazione** ha un ruolo fondamentale nella prevenzione delle malattie cardiovascolari», ha spiegato il Prof. **Rodolfo Paoletti**, Presidente della Fondazione Italiana per il Cuore e Direttore del Dipartimento di Scienze Farmacologiche dell'Università di Milano, «e svolge un'azione determinante per contrastarne i principali fattori di rischio. In particolare, la scelta di amidi a basso indice glicemico, come la pasta all'italiana, una moderata restrizione del consumo di grassi che privilegi gli oli vegetali e bandisca gli acidi grassi trans presenti nelle vecchie margarine, un regolare consumo di frutta e verdura, naturalmente ricche di antiossidanti naturali, l'assunzione di pesce almeno due volte alla settimana, un uso moderato e intelligente del vino o delle altre bevande alcoliche, costituiscono allo stato attuale il miglior intervento preventivo per combattere l'insorgere della malattia aterosclerotica e delle sue recidive».

Passando ad un altro fattore di rischio, i dati dell'Osservatorio Epidemiologico Cardiovascolare sull'**abitudine al fumo** degli italiani evidenziano una prevalenza di uomini fumatori, più accentuata al Sud, con il 36%, e leggermente più contenuta al Centro e al Nord, con il 32% e 27%. La percentuale di donne fumatrici è invece del 20% al Nord e al Sud, mentre raggiunge il 25% al Centro. Infine, l'**inattività fisica** durante il tempo libero caratterizza soprattutto le donne (61% al Sud, 48% al Centro e 34% al Nord) rispetto agli uomini (26% al Nord, 37% al Centro e 43% al Sud).

«Sono 80mila ogni anno le vittime del fumo, stroncate da tumori polmonari, broncopatie croniche ostruttive e malattie cardiovascolari», ha ricordato il Prof. **Roberto Ferrari**, Presidente del Comitato sull'Educazione della Società Europea di Cardiologia e Rappresentante della Società Italiana di Cardiologia. «Spesso il fumo viene percepito come qualcosa di "rilassante", ma è necessario ricordare che nel fumo di sigaretta sono state identificate ben 4 mila diverse sostanze altamente tossiche, mutagene e cancerogene. L'attività fisica, al contrario, rappresenta un fattore di prevenzione fondamentale che, oltre a migliorare il livello di molti fattori di rischio, sembra rallentare direttamente il processo aterosclerotico».

CRESCE L'ATTENZIONE SULL'EFFETTO COMBINATO DEI DIVERSI FATTORI DI RISCHIO

Se fino a qualche tempo fa la medicina tradizionale tendeva a focalizzare l'attenzione sul singolo fattore di rischio particolarmente alterato, oggi si privilegia l'importanza dell'effetto combinato dei diversi fattori: paradossalmente, infatti, per una persona che presenta valori leggermente alterati relativi a più fattori, il rischio è uguale o addirittura superiore rispetto a quello associato a un solo fattore molto alterato. Non solo. Se in quest'ultimo caso è necessario intervenire con un trattamento farmacologico, nel primo la compresenza di più fattori **obbliga ad intervenire sullo stile di vita**. E' infatti fondamentale rilevare come la maggior parte dei casi di mortalità e malattia riguardi, in termini assoluti, soggetti a rischio intermedio. Per ridurre significativamente l'incidenza delle patologie cardiovascolari è dunque fondamentale intervenire su questa fascia di popolazione.

Con il patrocinio di: Ministero della Salute • Comitato Olimpico Nazionale Italiano (CONI) • Croce Rossa Italiana
Associazione Medici Diabetologi • Federazione Medico-Sportiva Italiana

È un'iniziativa promossa e realizzata da:



GIORNATA MONDIALE PER IL CUORE



«Mettendo insieme più fattori di rischio la probabilità di andare incontro ad un infarto si moltiplica, anziché sommarsi», ha spiegato il **Prof. Carlo Schweiger**, Presidente della Heart Care Foundation (la Fondazione dell'Anmco), che ha illustrato il concetto di rischio globale. «Ad esempio, in un soggetto fumatore, con un livello di colesterolo molto elevato e la pressione alta, il rischio aumenta di ben 16 volte rispetto a quello di un coetaneo che non presenta simili fattori negativi. Oggi è possibile misurare il proprio rischio cardiovascolare globale, attraverso una semplice carta del rischio che permette di calcolare la possibilità di avere un attacco di cuore nei 10 anni successivi. E nella maggior parte dei casi, per ridurlo significativamente è sufficiente darsi uno “stile di vita salvacuore”, seguendo una sana alimentazione, abolendo il fumo e facendo regolare attività fisica».

Con il patrocinio di: Ministero della Salute • Comitato Olimpico Nazionale Italiano (CONI) • Croce Rossa Italiana
Associazione Medici Diabetologi • Federazione Medico-Sportiva Italiana

È un'iniziativa promossa e realizzata da:

