



Teniamo sotto controllo peso e girovita per una vita a cuor leggero.

25 settembre 2005 **Giornata mondiale per il cuore**

www.fondazionecuore.it

Attività fisica come prevenzione

Prof. **Attilio Maseri**

*Presidente Federazione Italiana di Cardiologia
Direttore Dipartimento Cardio-Toraco-Vascolare
Università Vita – Salute, San Raffaele, Milano*

Nella popolazione occidentale, l'incidenza dell'obesità, del diabete e del suo precursore immediato, l'insulino-resistenza, appare in rapida crescita. A loro volta queste alterazioni metaboliche sono causate da un'alimentazione troppo abbondante e da attività fisica troppo scarsa e si associano frequentemente ad ipertensione, aumento del colesterolo e degli indici infiammatori.

L'insieme di queste alterazioni provoca negli anni un danno alle pareti delle arterie (aterosclerosi) che, in particolare negli individui più predisposti geneticamente, aumenta molto il rischio di infarto e di ictus. Quindi la prima misura preventiva generale è il mantenimento del "peso forma" ideale, evitando di mangiare troppo e facendo una regolare attività fisica ricreativa. La Federazione Italiana di Cardiologia, che ho l'onore di presiedere, sta lavorando per coordinare e promuovere campagne multimediali per uno stile di vita che porti a valorizzare il "peso forma" fin dall'infanzia.

I fattori di rischio cardiovascolare noti sovente coesistono nello stesso individuo, perché sono il risultato di un disadattamento sociale che porta come sfogo a mangiare troppo, ad avere una vita sedentaria e stressata, a fumare (con sviluppo di diabete, ipertensione ed obesità, spesso anch'essi associati).

Lo sviluppo del diabete è spesso causato dall'obesità e la mortalità per malattie cardiovascolari è più che doppia nei pazienti diabetici rispetto ai non diabetici.

Il rischio di malattie coronariche si riduce progressivamente con l'intensità dell'attività fisica settimanale. Infatti l'esercizio fisico regolare ha molti effetti benefici nel sistema cardiovascolare.

In conclusione, l'esercizio fisico regolare deve far parte di uno stile di vita promosso fin dall'infanzia.

Un esempio che mi piace sempre citare: l'Irlanda ha un Ministro per la Salute ed i Bambini (Minister for Health and Children).

E' un'iniziativa promossa e realizzata da

