

IL BATTITO



con il sostegno della

Organo ufficiale della Lega Friulana per il Cuore

ANNO OTTOBRE 2012 N.3

Un anno dopo l'incontro delle Nazioni Unite dedicato alle malattie più diffuse nel mondo, quelle dette non trasmissibili (malattie cardiovascolari, tumori, malattie respiratorie croniche e diabete), le maggiori associazioni cardiovascolari mondiali hanno condiviso l'importanza di divulgare i passaggi necessari per raggiungere l'obiettivo di ridurre le morti premature del 25% entro il 2025. Infatti quasi la metà delle morti per malattie non trasmissibili sono dovute

I costi del non fare prevenzione cardiovascolare

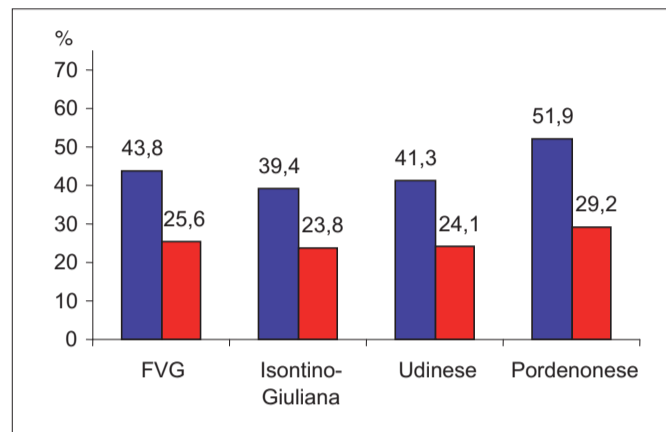
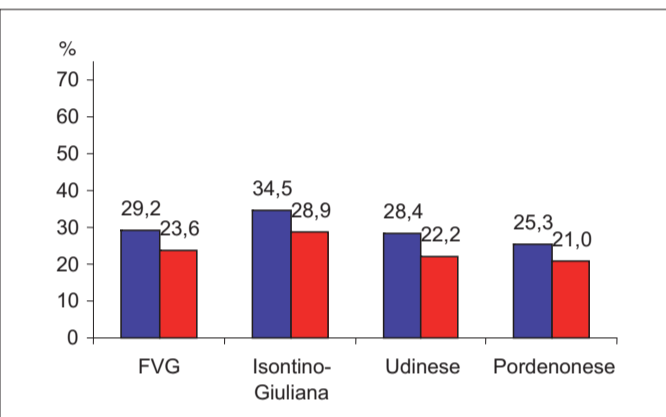
Si stima che l'ammontare delle spese potrebbe superare i 36 mila miliardi di euro nel mondo!

te alle malattie cardiovascolari. Questo è ciò che ha dichiarato il presidente della Federazione Mondiale di Cardiologia, il dr. Sidney Smith in una recente intervista. «Non far niente costerà al mondo più di 36.000 miliardi di euro nei prossimi 25 anni, compresi più di 388 miliardi di euro all'anno nei paesi

a basso e medio reddito» osserva Smith. In contrasto, la stima dell'Organizzazione Mondiale della Sanità di quanto costerà implementare le varie misure raccomandate, varia solo tra gli 8,5 e 10 miliardi di euro all'anno (per farci un'idea, il PIL annuale di una nazione come l'Italia è circa 1.200 miliardi di Euro). L'OMS ha identificato un nucleo di 10 strategie a basso costo, chiamati "i migliori acquisti", per affrontare le malattie non trasmissibili. Sarà anche importante che i risultati ottenuti possano essere effettivamente misurati e monitorati. È vitale poi il coinvolgimento del personale giusto tra cui i medici, che devono diventare attivi a livello della pubblica opinione per contribuire a realizzare questi obiettivi. Smith continua fornendo un esempio di come potrebbero essere generate entrate per raggiungere questi obiettivi, citando un calcolo della Fondazione Bill Gates. «Se noi tassassimo le sigarette poco più di 7 centesi-

mi di euro nei paesi sviluppati, 4,6 centesimi a pacchetto nelle nazioni a reddito medio e appena 1 centesimo e mezzo nei paesi a reddito basso, ne risulterebbero più di 8 miliardi di euro all'anno che potrebbero essere usati per salvare milioni di vite». Le malattie cardiovascolari colpiscono le persone nel fiore degli anni nelle nazioni in via di sviluppo, «con le Nazioni Unite alle nostre spalle - conclude Smith - abbiamo una possibilità che non possiamo permetterci di perdere. Questa è un'epidemia che non deve avvenire».

Prevalenza di fumo di sigaretta, standardizzata per età, in uomini (blu) e donne (rosso), dai 35 ai 74 anni in Friuli Venezia Giulia e per Area Vasta



RIDURRE IL SALE: CONSIGLI PRATICI

È stato stimato che il corpo umano ha mediamente bisogno di circa 1 grammo di sale al giorno e gli italiani ne introducono in media 10 volte tanto. Il sale contiene sodio che, in eccesso, favorisce: ipertensione, malattie cardiocircolatorie e renali, tumori allo stomaco e indirettamente osteoporosi. È quindi importante ridurre il sale alimentare a 5 grammi al giorno (che corrispondono a 2 grammi di sodio). Ciò vale per tutti, ma particolarmente per chi ha l'ipertensione arteriosa. Diminuendo infatti il consumo di sale a meno di 5 grammi al giorno, si riduce la pressione sistolica (massima) fino a 8 millimetri di mercurio (mmHg) e la diastolica (minima) fino a 4. Secondo l'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione - INRAN -, le fonti di sale nell'alimentazione sono di varia natura:

- il sale contenuto allo stato naturale negli alimenti (acqua, frutta, verdura, carne, ecc.), in genere il 10%;
- il sale aggiunto nella cucina casalinga o a tavola, circa il 36% (un cucchiaino = 6 grammi);
- il sale contenuto nei prodotti trasformati (artigianali e industriali) nonché nei consumi fuori casa che è il 54%.

Tra i prodotti trasformati, la principale fonte di sale nella nostra alimentazione abituale è rappresentata dal pane e dai prodotti da forno: li consumiamo tutti i giorni e in quantità più elevate rispetto ad alimenti più ricchi di sale come gli insaccati (salumi!), i formaggi, le conserve di pesce o le patatine fritte. Anche molti condimenti contengono sale o sodio. È importante imparare a leggere le etichette: gli ingredienti presenti in maggior quantità sono scritti per primi nella lista dell'etichetta. Ecco un elenco dei più frequenti componenti a base di sodio che vengono aggiunti ai cibi: sale, sodio (o Na), cloruro di sodio, bicarbonato di sodio, fosfato monosodico, glutammato di sodio. Se si conosce il sodio in grammi, per ottenere l'equivalente in sale si moltiplica per 2,5. **Qualche trucco per non usare il sale:** il principale segreto per una cucina iposodica (cioè senza sale) "con gusto" consiste nell'esaltare il naturale sapore dei cibi combinandoli con ingredienti o aromi a base di sostanze aspre o amare o con spezie leggermente piccanti. Una piccola quantità di limone o di aceto di vino o balsamico renderà più gradita un'insalata la verdura lessata o la carne ai ferri.

PREVENZIONE CARDIOVASCOLARE. DA DOVE PARTIAMO IN FRIULI VENEZIA GIULIA?

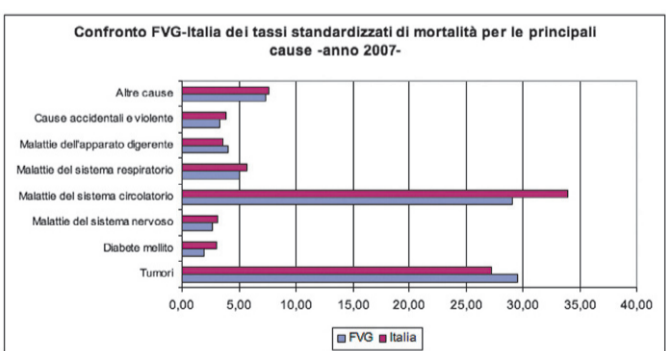
L'articolo appena pubblicato dalle più prestigiose riviste scientifiche cardiologiche, intitolato "Il nostro tempo. Un appello per prevenire le morti cardiovascolari (infarti e ictus)" e l'intervista rilasciata al riguardo dal primo autore, il dr. Sidney Smith impongono alcune domande e considerazioni:

a) **quante sono le morti da malattie non trasmissibili (malattie cardiovascolari, tumori, malattie respiratorie croniche e diabete) in Friuli Venezia Giulia?**

Dr. Diego Vanuzzo, Responsabile del Centro di Prevenzione Cardiovascolare ASS 4 "Medio Friuli", Udine e Segretario della Lega Friulana per il Cuore.

La Figura 1 dimostra chiaramente che in Friuli Venezia Giulia le malattie non trasmissibili rappresentano il 79% di tutte le morti, pari a circa 13.000 nel 2010.

sibili rappresentano il 79% di tutte le morti, pari a circa 13.000 nel 2010.



b) **qual è la situazione più aggiornata rispetto ai 10 "migliori acquisti" proposti?**

dovrebbero investire quindi circa 1.700.000 Euro all'anno per una prevenzione cardiovascolare efficace.

c) **quali sarebbero i costi della non prevenzione in Friuli Venezia Giulia, rapportati a quelli stimati?**

Si, sono stati appena firmati due accordi importantissimi tra la Regione Friuli Venezia Giulia e, rispettivamente, i medici di medicina generale ed i panificatori. Per i primi l'accordo integrativo prevede opzionalmente la valutazione ed eventuale correzione del rischio cardiovascolare in un certo numero di assistiti, i secondi si sono impegnati a ridurre progressivamente il contenuto di sale nel pane, senza alterarne il gusto, che si adatta se c'è gradualità, con notevoli effetti se si pensa che il 35% del sale ingerito un Friuli Venezia Giulia deriva dal pane.

d) **quali sarebbero gli investimenti annuali consigliati?**

Se si rapportano i 10 miliardi di euro con i 7 miliardi della popolazione mondiale, la spesa sarebbe 1,4 euro pro-capite per anno. In Friuli Venezia Giulia, con circa 1.200.000 abitanti si

I 10 "MIGLIORI ACQUISTI"	SITUAZIONE ATTUALE	OBIETTIVO 2025
1 Inattività fisica Riduzione del 10% dell'inattività fisica.	21% uomini, 27% donne	11% uomini, 17% donne
2 Ipertensione arteriosa Riduzione del 25% dell'ipertensione arteriosa (definita da valori stabilmente superiori a 140/90 mmHg).	60% uomini, 53% donne	45% uomini, 40% donne
3 Assunzione di sale (sodio) Riduzione del 30% dell'assunzione di sale, con lo scopo di raggiungere il livello raccomandato di 5 grammi di sale al giorno o meno.	11 g/die uomini, 7,8 g/die donne	5 g/die uomini e donne
4 Tabacco Riduzione del 30% dei fumatori/fumatrici	29% uomini, 23% donne	22% uomini, 17% donne
5 Grassi saturi (cioè di origine animale, oli di palma e cocco) Riduzione dei grassi saturi sino a raggiungere il livello raccomandato del 10% dell'assunzione totale giornaliera di calorie.	13% (stimato)	10% delle calorie totali
6 Obesità Fermare l'incremento dell'obesità.	20% uomini, 18% donne	Riduzione se possibile
7 Alcool Riduzione del 10% del consumo globale di alcool (specialmente il consumo pericoloso, eccessivo e dannoso di alcool).	44% uomini, 26% donne oltre le quantità raccomandate	34% uomini, 16% donne
8 Colesterolo elevato Ridurre del 20% le persone con colesterolo elevato.	35% uomini e 34% donne	15% uomini e 14% donne
9 Farmaci per prevenire gli infarti cardiaci e gli ictus cerebrali Il 50% dei soggetti che ne hanno indicazione dovrebbe assumere i farmaci per prevenire gli infarti cardiaci e gli ictus cerebrali insieme a consigli sullo stile di vita.	43% ipertesi in trattamento efficace uomini, 50% donne 8% ipercolesterolemici in trattamento efficace uomini, 7% donne	50% ipertesi in trattamento efficace uomini 50% ipercolesterolemici in trattamento efficace uomini e donne
10. Terapie e tecnologia minima per trattare le maggiori malattie non trasmissibili Si richiede che l'80% dei soggetti che ne hanno indicazione abbia a disposizione, a livello pubblico e privato, le terapie e la tecnologia biomedica minima per trattare le maggiori malattie trasmissibili.	Stime non disponibili	l'80% dei soggetti che ne hanno indicazione ha a disposizione, a livello pubblico e privato, le terapie e la tecnologia biomedica minima per trattare le maggiori malattie trasmissibili.