

STILE DI VITA E RISCHIO CARDIOVASCOLARE

Il “Cuore di...” dimostra che l'attività fisica riduce il rischio.

Nel periodo Luglio- Dicembre 2019 Salute e Società ha organizzato due settimane di screening della popolazione di ultrasessantacinquenni del borgo di Fumone, in provincia di Frosinone, e presso il circolo del Tennis Roma. Si tratta di due esempi di Prevenzione di Comunità, il primo praticato in un borgo e il secondo in un circolo sportivo. Lavorare a progetti di prevenzione in aree circoscritte e perimetrabili, relativamente omogenee come composizione sociale ed economica, risulta molto efficace in termini di adesione ai controlli programmati e, tra gli altri risultati, offre la possibilità di dimostrare come l'appartenenza a certe realtà comporta un rischio cardiovascolare diverso. Ne è la prova il risultato a confronto tra Fumone e il Circolo del tennis Roma, descritto nella Tabella. L'età media della popolazione esaminata e la differenza di genere erano sovrapponibili, ma la differenza nella presenza di fattori di rischio era evidente. Il primo dato che risalta è la differenza dell' indice di massa corporea (Body Mass Index-BMI) espressione del rapporto tra peso e altezza. Nel Paese, il BMI era pari a 28,4 (sovrappeso), mentre nel circolo 24,97 (normopeso). A questo corrispondeva una grande differenza nella prevalenza dell'ipertensione (80,5% contro 63%) del diabete (21,1% contro 10%) e di altre importanti condizioni di rischio.

Per definizione, gli appartenenti ad un circolo sportivo praticano attività fisica, e questo comporta un peso inferiore ed una salute cardiovascolare maggiore.

I nostri risultati confermano quanto già noto, ma ci danno una dimensione del fenomeno. In realtà, basterebbe poco per ottenere un risultato soddisfacente. La Società Europea di Cardiologia raccomanda almeno 30 minuti al giorno per 5 giorni a settimana di cammino a passo sostenuto (esercizio fisico moderato- corrispondente a un'ora di tennis in doppio 5 volte a settimana) o un'ora al giorno per 5 giorni a settimana (esercizio vigoroso, corrispondente a un'ora di tennis in singolo 5 volte a settimana).

Come si vede, non sono risultati difficili, meditiamo su questi numeri!

Descrizione	Fumone	Tennis Roma
Totale pazienti esaminati	185	145
Donne	52,4%	54,0%
Uomini	47,6%	46,0%
Età media	73,8	74,5
BMI	28,4	24,97
Fumatori	10,3%	12,0%
Ex-fumatori	27,6%	16,0%
Ipertensione	80,5%	63,0%
Ipertensione nota	75,1%	54,0%
Diabete	21,1%	10,0%
Eventi cardiovascolari	16,2%	17,0%
Vasculopatia	18,9%	16,0%
Ictus	4,3%	1,0%
Fibrillazione atriale	4,9%	5,0%
Ipertrofia ventricolare sinistra	51,9%	21,0%
Disfunzione ventricolare sinistra	2,7%	1,0%
Stenosi aortica	9,7%	0,0%
Rigurgito aortico	8,1%	4,0%
Rigurgito mitralico	3,2%	3,0%
Ipertensione polmonare	2,2%	1,0%
Ectasia aortica	11,9%	12,0%