



Lo scopo è quello di conoscere per poi combattere i fattori di rischio e i comportamenti che favoriscono l'insorgenza di malattie gravi (cardio-vascolari; tumori; incidenti stradali, nutrizionali e abuso di alcool). Il metodo è basato sulla somministrazione di un questionario telefonico ad un campione della nostra popolazione che viene effettuata da personale sanitario i cui risultati sono inseriti anonimamente in un archivio nazionale.

### Prendersi a cuore

- La misura del rischio cardio vascolare **Se hai un'età superiore a 40 anni, il tuo medico può calcolarti il rischio di avere una malattia cardio-vascolare in base ai tuoi fattori di rischio (pressione alta, colesterolo alto, sovrappeso e sedentarietà, abitudine al fumo)**
- **Misurare periodicamente la pressione arteriosa Anche in assenza di sintomi, è importante misurare periodicamente la pressione arteriosa.** La pressione alta è la prima causa di insorgenza di ictus. Circa il 20% della nostra popolazione non l'ha mai misurata.
- **Misurare periodicamente i livelli di colesterolo nel sangue** La presenza di un valore alto di colesterolo nel sangue comporta un aumento del rischio di malattie cardiache e vascolari. Circa il 37% delle persone tra i 50 e i 69 anni ha dichiarato di avere elevati livelli di colesterolo

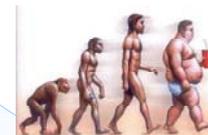
**"Lontano andremo se al Cuore ascolto daremo"**



## Pochi PASSI per guadagnare salute



Progressi delle Aziende Sanitarie per la Salute in Italia



### ALIMENTAZIONE ED ATTIVITA' FISICA

**Il 43% degli intervistati** è in eccesso ponderale (33% sovrappeso; 10% obeso)

**Il 41% degli intervistati** è sedentario.

**Per migliorare le prestazioni psico-fisiche si consiglia di diminuire l'apporto calorico dalla dieta ed aumentare il numero delle porzioni di frutta e verdura. Aumentare l'attività fisica aiuta a perdere peso e migliora le prestazioni cardiocircolatorie**

### FUMO

Il 31% dei residenti intervistati è risultato essere fumatore, il 16% ex fumatore. In media vengono fumate circa 14 sigarette al giorno. Quasi tutti gli ex fumatori, 98%, hanno dichiarato di aver smesso di fumare da soli, solo il 2% infatti ha riferito di aver smesso di fumare grazie all'ausilio di farmaci, gruppi di aiuto od operatori sanitari.

**Se smetti di fumare abbatti il più importante fattore di rischio per patologie tumorali e croniche degenerative**



### STILI DI VITA

#### ALCOL

L'11% degli intervistati è da considerarsi bevitore a rischio e il 3% ha dichiarato di aver guidato sotto "l'effetto dell'alcol" nell'ultimo mese.

**Non esistono livelli di consumo alcolico sicuri alla guida. Il comportamento più sicuro per prevenire un incidente alcol correlato è di EVITARE DI CONSUMARE BEVANDE ALCOLICHE se ci si deve porre alla guida di un QUALUNQUE tipo di veicolo.**



**L'ALCOL E' VIETATO NEI POSTI DI LAVORO**  
(D.lgs 9-4-2008 n.81 e successive modifiche)

### SCREENING E DIAGNOSI PRECOCE

- **Mammografia (donne 50 - 69 anni)** Il 72% delle donne intervistate in questa fascia di età ha eseguito la mammografia preventiva. L'età di effettuazione della prima mammografia preventiva indica comunque un rilevante ricorso all'esame preventivo prima dei 50 anni.  
**La mammografia è consigliata dai 50 ai 69 anni ogni due anni.**
- **Pap - test (donne 25 - 64 anni)** Il 74% delle donne di età compresa tra 25 e 64 anni ha riferito di aver effettuato un Pap test preventivo nel corso degli ultimi tre anni, come raccomandato dalle linee guida.  
**Il Pap test è consigliato dai 25 ai 64 anni ogni 3 anni**
- **Colon Retto (50 - 69 anni)** Solo il 13% delle persone di età compresa tra 50 e 69 anni, in accordo alle linee guida, ha riferito di essersi sottoposto alla ricerca di sangue occulto nelle feci a scopo preventivo nell'ultimo biennio o di aver effettuato una colonscopia preventiva negli ultimi 5 anni.  
**Il sangue occulto nelle feci è consigliato ogni 2 anni dai 50 ai 74 anni**

### Due vaccinazioni importanti

La **vaccinazione antinfluenzale** rappresenta il mezzo più sicuro ed efficace per prevenire la malattia ed è mirata a rallentare la diffusione del virus nella comunità (prevenzione collettiva) e a prevenire le complicanze (protezione individuale). **Essa è raccomandata agli anziani, ai soggetti affetti da determinate patologie croniche e a particolari categorie di lavoratori.**

La **rosolia** è una malattia che può avere gravi conseguenze in gravidanza. La bassa percentuale delle donne intervistate che ha riferito di essere stata vaccinata per la rosolia (31%) è comunque tale da considerare opportuno un miglioramento dell'offerta della vaccinazione alle donne in età fertile.

