



Questioni di cuore: dati della Sorveglianza PASSI sui fattori di rischio cardiovascolare nell'ASL 5 "Spezzino" (triennio 2007-09)

Le malattie cardiovascolari (infarto, ictus, ecc.) rappresentano la prima causa di morte nel mondo occidentale e anche nella nostra ASL. Si tratta di malattie che causano alle persone colpite importanti costi sanitari, economici e sociali, sia perché possono portare a invalidità precoce, sia perché necessitano di trattamenti farmacologici e riabilitativi per lungo tempo.

All'insorgenza delle malattie cardiovascolari contribuiscono diversi **fattori di rischio**, alcuni non modificabili come l'età, il sesso e la familiarità, e altri **modificabili** attraverso cambiamenti dello stile di vita o l'assunzione di farmaci:

- **ipertensione arteriosa**
- alti livelli di **colesterolo** nel sangue
- **diabete**
- **fumo**
- **obesità**
- **sedentarietà**

Controllando tutti o parte di questi fattori si può ridurre sensibilmente il rischio di avere una malattia cardiovascolare.



Misurare il rischio: il punteggio individuale del rischio cardiovascolare

Il punteggio del rischio cardiovascolare è un semplice calcolo che si può fare insieme al proprio medico di fiducia per stimare la probabilità di andare incontro a infarto del miocardio o ictus nei 10 anni successivi.

Per il calcolo occorre conoscere il valore di otto fattori: sesso, età, pressione arteriosa sistolica, abitudine al fumo, diabete, colesterolemia totale, HDL-colesterolemia e trattamento antipertensivo.

Il punteggio ottenuto permette di valutare facilmente sia miglioramenti o peggioramenti legati a variazioni degli stili di vita (fumo, alcol, abitudini alimentari, attività fisica), sia cambiamenti indotti dai farmaci specifici.

Si stima che nella nostra ASL nel triennio 2007-09, circa **una persona su dieci tra 35 e 69 anni** abbia avuto il **calcolo del punteggio di rischio cardiovascolare**, una percentuale ancora bassa ma in aumento nel corso del triennio e significativamente superiore alla media ligure e a quella nazionale.



Quante persone nell'ASL 5 "Spezzino" hanno la pressione alta e quante la controllano regolarmente?

L'ipertensione arteriosa è diffusa e implicata nell'insorgenza di malattie come l'ictus, l'infarto del miocardio e lo scompenso cardiaco.

L'attenzione al consumo di sale, il controllo del peso e l'attività fisica sono misure efficaci per ridurre i valori pressori, anche se in molti casi servono anche i farmaci.

Si stima che nell'ASL 5 Spezzino siano **ipertese** circa **due persone su dieci** di età compresa **tra 18 e 69 anni**, ma la quota di ipertesi aumenta sensibilmente con l'aumento dell'età, del peso corporeo e tra le persone culturalmente ed economicamente più svantaggiate.

Oltre **due terzi degli ipertesi della nostra ASL** assumono **farmaci** e quasi tutti dichiarano di aver ricevuto consigli per correggere i valori pressori con abitudini salutari (attività fisica regolare, riduzione del sale nei cibi e controllo del peso). Questi consigli sono molto importanti perché **la sola terapia farmacologica non sostituisce stili di vita corretti**.

E' molto importante controllare regolarmente la pressione a partire dai 35 anni. Nella nostra ASL solo il 5% della popolazione tra 18 e 69 anni non ha mai controllato la pressione arteriosa.

Quanti sono quelli che hanno il colesterolo alto e lo controllano regolarmente?



L'ipercolesterolemia è uno dei principali fattori di rischio per la cardiopatia ischemica. In molti casi **l'attività fisica regolare, la riduzione di carni rosse e formaggi, il maggior consumo di frutta e verdura ed il controllo del peso corporeo** possono abbassare il colesterolo tanto da non rendere necessario il trattamento farmacologico.

Si stima che nella nostra ASL **poco meno di un terzo dei 18-69enni** abbia il colesterolo alto; questa quota sale tra le persone di 50-69 anni, tra le donne e tra le persone meno istruite. Circa **una persona su quattro con alti livelli di colesterolo** dichiara di **assumere farmaci** e quasi tutti dichiarano di aver ricevuto consigli per correggere i valori del colesterolo con abitudini salutari. Si stima che **più di una persona su dieci tra 18 e 69 anni** nella nostra ASL non abbia mai misurato il colesterolo.

Diabete



Ogni anno si registrano, in Italia, più di 70.000 ricoveri dovuti alle complicanze del diabete, con un costo sanitario e sociale molto elevato. Ipertensione, ipercolesterolemia, obesità e sedentarietà sono tutti fattori di rischio per il diabete ed hanno un ruolo determinante nel decorso della malattia e delle sue complicanze. **Controlli regolari della glicemia e dell'emoglobina glicosilata e comportamenti salutari** riducono il rischio di complicanze, e migliorano la qualità di vita. Si stima che nell'ASL 5 "Spezzino" circa il 5% degli adulti tra 18 e 69 anni sia diabetico, una percentuale in linea con quella registrata nel complesso della Liguria. Uno studio effettuato sulle persone diabetiche (Studio Quadri 2004) ha evidenziato inoltre che in Liguria oltre tre diabetici su quattro effettuano regolarmente i controlli dell'emoglobina glicata.

L'abitudine al fumo.



Maschi, giovani, poco istruiti e con difficoltà economiche. È questo l'identikit dei fumatori della nostra ASL fornito dal sistema di sorveglianza Passi. Le ultime informazioni confermano che, come avviene nel resto della Liguria, anche nella nostra realtà a fumare sono poco meno di tre adulti su dieci tra 18 e 69 anni e che di questi circa uno su dieci è un forte fumatore, cioè accende più di 20 sigarette al giorno.

Il vantaggio delle donne

Anche nella nostra realtà le donne fumano meno degli uomini sia in termini percentuali (26% vs 36%) sia per numero medio di sigarette consumate (13 vs 16 al giorno). Inoltre più raramente diventano forti fumatrici. Tuttavia le strategie di marketing delle industrie del tabacco su donne e ragazze sono molto influenti al punto che in alcune regioni italiane negli ultimi anni il numero delle fumatrici è diventato simile a quello degli uomini.

La voglia di smettere

Nell'ASL spezzina quasi quattro fumatori su dieci hanno tentato di smettere nell'ultimo anno (e 2 su 10 ci sono riusciti), ma la stragrande maggioranza ci prova da solo, senza l'aiuto del medico, dei farmaci o di altri servizi sanitari come i Centri Antifumo.

Obesità e abitudini alimentari



L'eccesso di peso, fortemente legato alla sedentarietà e ad abitudini alimentari scorrette, può aumentare la probabilità di sviluppare o di complicare le malattie cardiovascolari e il diabete fino alla morte prematura.

Complessivamente si stima che **oltre 4 persone su 10** tra 18 e 69 anni nell'ASL Spezzina siano in **eccesso ponderale** (comprensivo di sovrappeso e obesità); ma tale condizione cresce in modo rilevante con l'età, è maggiore negli uomini e nelle persone meno istruite.

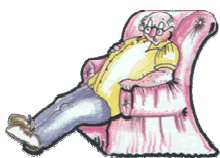
L'aiuto del medico è efficace nella scelta di controllare o ridurre il proprio peso.

È stato dimostrato che il consumo di **almeno 5 porzioni di frutta e verdura al giorno** protegge da molte malattie tra cui quelle cardiovascolari e alcuni tipi di tumore.

Sebbene quasi la metà delle persone tra 18 e 69 anni della nostra ASL ne consumi 3-4 porzioni al giorno, **meno di due persone su dieci aderisce alla raccomandazione delle 5 porzioni al giorno** di frutta e verdura. Questa sana abitudine è più diffusa tra i 50-69enni, tra le donne, tra le persone più istruite, con minori difficoltà economiche e tra le persone normopeso.



Sedentarietà



È dimostrato che l'**attività fisica regolare protegge da moltissime malattie e problemi** come infarto, ictus, ipertensione, obesità, osteoporosi, diabete, decadimento mentale e depressione.

L'attività fisica raccomandata è praticata da meno della metà della popolazione tra 18 e 69 anni della nostra

ASL mentre quasi **due persone su dieci sono completamente sedentarie** un valore simile a quello ligure.

Attività fisica raccomandata

- **30 minuti di attività moderata** per almeno **5 giorni/settimana** o
- **20 minuti di attività intensa** per almeno **3 giorni/settimana**

Che cos'è il sistema di sorveglianza Passi?

Nel 2006, il ministero della Salute ha affidato al Centro nazionale di epidemiologia, sorveglianza e promozione della salute dell'Istituto superiore di sanità il compito di sperimentare un sistema di sorveglianza della popolazione adulta (Passi, Progressi delle aziende sanitarie per la salute in Italia). L'obiettivo è stimare la frequenza e l'evoluzione dei fattori di rischio per la salute, legati ai comportamenti individuali, oltre alla diffusione delle misure di prevenzione. Tutte le 21 Regioni o Province autonome hanno aderito al progetto. Un campione di residenti di età compresa tra 18 e 69 anni viene estratto con metodo casuale dagli elenchi delle anagrafi sanitarie. Personale delle Asl, specificamente formato, effettua interviste telefoniche (circa 25 al mese per Asl) con un questionario standardizzato. I dati vengono poi trasmessi in forma anonima via internet e registrati in un archivio unico nazionale. A dicembre 2009, sono state caricate complessivamente oltre 90 mila interviste. Per maggiori informazioni, visita il sito www.epicentro.iss.it/passi.