# UN DOCUMENTO EUROPEO: COME PREVENIRE L'INFARTO CARDIACO E L'ICTUS CEREBRALE

**Sergio Coccheri** - Professore di Malattie Cardiovascolari, Università di Bologna
Vice Presidente di ALT- Associazione per la Lotta alla Trombosi e alle malattie cardiovascolari - Onlus.

Già nel 2007 la "Carta Europea per la Salute del Cuore" indicava le malattie cardiovascolari come causa della metà di tutti i decessi e dei 2/3 dei casi di invalidità. Infarto cardiaco, ictus cerebrale, arteriopatie periferiche, trombosi ed embolie in varie sedi, sono quindi i maggiori killer nella nostra realtà sociale, ma contro di essi non facciamo abbastanza, se pensiamo che sarebbero **prevenibili almeno nel 50% dei casi**. I loro più importanti fattori causali, cioè la pressione alta, il fumo, il colesterolo, l'obesità, il diabete, possono infatti essere neutralizzati con successo mediante modifiche della dieta, di varie cattive abitudini, e in genere dello "stile di vita", prima ancora che mediante farmaci, pur preziosi in molti casi. Per potenziare l'opera di prevenzione in Europa, le organizzazioni volontarie no-profit impegnate nella lotta alle malattie cardiovascolari si sono collegate in una rete operativa (EHN - European Heart Network) che verifica e mette a confronto programmi e campagne in corso nei diversi Paesi dell'Unione Europea. Recentemente a Bruxelles EHN ha presentato agli operatori del settore e alla Commissaria Europea alla Salute Androulla Vassiliou un importante documento sullo stato della prevenzione delle malattie cardiovascolari nei vari Paesi Europei. Per l'Italia hanno collaborato alla stesura del documento l'Associazione per la Lotta alla Trombosi e alle malattie cardiovascolari - Onlus e la Fondazione Italiana per il Cuore (FIpC).

## Malattie Cardiovascolari nell'Unione Europea

Le malattie cardiovascolari si sono modicamente ridotte negli uomini mentre sono aumentate nelle donne, ma soprattutto non vi è stata né una diminuzione del loro "peso" umano e sociale e dell'invalidità, né un miglioramento della qualità della vita. Occorre quindi continuare la battaglia della prevenzione, prendendo atto di alcune esperienze emblematiche verificatesi nelle varie realtà europee.
Ad esempio attualmente si ammalano di più e più gravemente uomini e donne sotto i 65 anni in Ungheria, Slovacchia, Estonia, piuttosto che in Francia, Italia, Slovenia. Le Nazioni dell'Est Europeo, ed anche Russia ed Ucraina che sono fuori dall'UE, sono tra le più penalizzate, parallelamente alla persistenza di fumo e stress ambientali, sociali e lavorativi.

## Il caso della Finlandia

Trent'anni fa la Finlandia aveva un triste primato: la più alta frequenza di malattie cardiovascolari, con una mortalità annuale di ben 450 casi per 100.000 abitanti, contro i 120-180 della Francia e dell'Italia. Dopo un esperimento pilota regionale in Carelia, nel 1978 fu lanciato il piano nazionale finlandese di prevenzione, basato soprattutto sull'educazione sanitaria. I finnici impararono a ridurre il burro a favore degli oli vegetali e a limitare il consumo di sale. Ne risultò un forte e persistente calo dei livelli di colesterolo e di pressione arteriosa. Di conseguenza le malattie cardiovascolari in Finlandia si ridussero del 50-70% raggiungendo la quota di meno di 250 casi annuali per 100.000 persone nel 2004. Invece minore successo ebbero gli incentivi all'esercizio fisico, la dissuasione dall'uso di alcoolici e la limitazione del fumo, specie nelle donne. Nonostante, quindi, non sia stato possibile evitare un aumento dell'obesità e del diabete, gli ottimi risultati che si sono ottenuti in Finlandia rimangono comunque un paradigma di quanto si può ottenere con l'educazione sanitaria fiancheggiata dall'azione governativa.

## La posizione dell'Italia

Il nostro Paese è fortunatamente tra quelli a più basso indice di mortalità cardiovascolare: vengono indicati valori di 150-180 casi di morte all'anno per 100.000 abitanti. Le nostre abitudini alimentari, in definitiva la "dieta mediterranea", hanno un'evidente azione protettiva se ci paragoniamo con Germania, Inghilterra, Scozia ed Europa dell'Est.

La legislazione anti-fumo introdotta nel gennaio 2005 è stata seguita, secondo una ricerca italiana (Cesaroni G. e Coll. Circulation 2008), da una riduzione dell'11% degli infarti cardiaci durante lo stesso anno. Tuttavia persiste una crescente tendenza al fumo nelle donne e, purtroppo anche da noi, è ormai manifesta un'avversione all'esercizio fisico e allo sport, specie nei giovani, insieme ad un aumento del consumo di alcoolici. Esplode quindi anche in Italia il problema dell'obesità e del diabete con tutte le sue conseguenze sulle malattie cardiovascolari.
Anche se le nostre cifre di mortalità possono apparire "accettabili", basterebbe considerare il peso umano e sociale dell'invalidità, il cosiddetto "carico della malattia", anche psicologico, per decidere di potenziare ulteriormente la prevenzione e l'educazione sanitaria. L'esempio della Finlandia dimostra che "la missione è possibile", specie se teniamo presente che l'obiettivo di migliorare la qualità della vita è un valore in sé, che va ben oltre ogni considerazione economica.

Milano, 5 novembre 2009