

PREMIO MARCELLO SANTORO 2015

Progetto “Break the news: writing life!”

Progetto di: Antonella Scarfò

Il cuore ha sempre ragione. La poesia e la scienza lo dicono da secoli. Oggi, a ricordarlo è la **Siprec**, Società Italiana per la Prevenzione Cardiovascolare. Che il 12 marzo terrà a Napoli la **13° Edizione del suo Congresso Nazionale**.

Il cuore dell'informazione. La Siprec è una società scientifica giovane. Con l'obiettivo di uscire dalla “torre d'avorio” della medicina. “Non parliamo solo ai professionisti del settore. Vogliamo divulgare le informazioni utili alla salute dei cittadini” spiega il presidente Bruno Trimarco. Nasce così **Salutecuore.it**, il portale che raccoglie i consigli di tutti gli esperti: dai medici ai farmacisti, dal personale sanitario agli chef. Basta un click, per conoscere i segreti utili a mantenere in forma il nostro sistema circolatorio: “Spesso, le indicazioni che si trovano su internet non sono affidabili. Il nostro sito, invece, è un punto di riferimento sicuro” commenta il presidente. Invece di chiedere a Google, quindi, meglio chiedere alla Siprec.

Nel cuore della gente. Rosso come le migliaia di palloncini distribuiti, nel 2012, all'uscita delle scuole di Napoli, insieme al “decalogo del bambino fortunato”: dieci regole per crescere sani. A scuola, in cucina, in palestra, in piazza, in farmacia. In questi e altri luoghi, la Siprec ha deciso negli anni di incontrare le persone, per parlare di salute. Ha raggiunto così il cuore della gente, da nord a sud. In piazza a Napoli come a Milano, per l'evento “La mela nel cuore”. Un cuore italiano, come quello della mela Annurca, distribuita a tutti i partecipanti. La Società ha fatto tappa anche a Roma, per la Maratona, insieme ai medici e agli aspiranti runner. Ha poi portato la gente in giro per tutta la penisola, nei Percorsi di Trekking Urbano e nelle collaborazioni con le Federazioni Sportive di Nuoto, Atletica Leggera, Sport Invernali e Ciclismo.

Nelle case degli italiani. E nelle loro cucine, la Siprec è arrivata insieme al Dott. **Paolo Bellotti**. L'esperto dell'Area Alimentazione della Società è stato ospite della trasmissione di Sky 411 “Benvenuti su Gambero Rosso”. Con la conduttrice Francesca Barberini, il cardiologo ha parlato di ingredienti “buoni e sani”. Ma per tenere sotto controllo il cuore, non basta mangiare bene. Bisogna anche conoscere i valori di peso, pressione, glicemia e colesterolo. Nel 2013, grazie ad un'iniziativa della Siprec, oltre 500 farmacie italiane hanno effettuato controlli del colesterolo gratuitamente. In regalo anche il “diario della salute”: un quaderno di viaggio, in cui annotare come cambiano i valori del proprio sangue. Un supplemento all'agenda annuale della Società. Che, ogni anno, sceglie un diverso tema di approfondimento.

Tre noci al giorno tolgono il cardiologo di turno. La Siprec ha deciso di guidare i cittadini nel 2015, con un'agenda del benessere distribuita nelle farmacie di tutta Italia. In primo piano l'alimentazione: “Quest'anno parliamo delle proprietà della frutta secca” spiega il presidente. E rivela un piccolo segreto per mantenere sano il sistema cardiocircolatorio: “mangiare 3 noci al giorno, ricche di antiossidanti”. Un consiglio rivolto soprattutto ai giovani: “per loro è un cibo obsoleto” sottolinea. La frutta secca ha, infatti, un ruolo marginale nelle nostre tavole. Le nuove generazioni, però, sono tutt'altro che disinformate sul tema della salute a tavola. I diplomandi

italiani del 2011 hanno scelto in massa la traccia di maturità dal titolo “Siamo ciò che mangiamo”. Tra i materiali a disposizione, l'intervista all'allora presidente della Siprec Massimo Volpe.

Il cuore del dibattito. Dopo essere tornata sui banchi di scuola, la Società ha continuato a parlare ai professionisti della salute. Ai medici, in particolare, è dedicato un documento annuale che invita alla discussione su un tema di stretta attualità. Il Documento 2015 ha un titolo provocatorio: "Un nome nuovo nel linguaggio della prevenzione cardiovascolare: i vaccini". E risponde a una scelta ben precisa: “Abbiamo voluto replicare così alle critiche feroci nei confronti dei vaccini antinfluenzali” rivela il presidente, che mette in guardia dall'allarmismo creato dai media. “A seguito di alcune campagne a stampa, molte persone tendono a non fare la vaccinazione. Ma c'è un rischio: l'aumento della mortalità per influenza”. Così ammonisce il Prof. Trimarco, che conclude: “Bisogna proteggere le persone professionalmente esposte e le classi più deboli, come gli anziani e i malati”.

Nel cuore di tutti. È lì che la prevenzione firmata Siprec vuole arrivare. Il fumo, lo stress e uno stile di vita sedentario mettono a dura prova la salute del sistema cardiocircolatorio: “Tutti lo sanno. Nessuno, però, pensa che il problema lo riguardi” commenta il presidente. La soluzione? Continuare a informare.

Progetto di: Maria Teresa Squillaci

“Gentile dottore, so che è alquanto impossibile ciò che sto per chiederLe, ma è da troppo tempo che cerco una risposta... e nessuno sa darmela. il 2 maggio è morto il mio ragazzo, mentre si recava al lavoro... dicono si sia trattato di un infarto... inizialmente c'è stata una tachicardia e dopo pochi istanti il decesso. Non mi do pace, si sono verificati degli episodi in cui aveva dei forti dolori al petto, nella zona centrale... e non riusciva nemmeno a muoversi...ma dopo pochi istanti si riprendeva (3/4 episodi in un anno e mezzo) inoltre suo zio (il fratello del padre) è deceduto 4 anni fa x un infarto... la prego so che le ho dato poche informazioni e frammentarie... ma ho bisogno di avere una risposta... aveva 22 anni, era fumatore... non beveva e non usava droghe. Spero lei mi possa dare una risposta... anche se imprecisa... x me è cmq importante. Grazie”.

Incertezza e dolore, dubbi e domande. Quando non si sa a chi rivolgersi si cercano risposte ovunque, anche su internet, “anche se imprecise”. Forum e chat sono affollati di persone come questa ragazza che cercano risposte sulle malattie cardiovascolari. Il sito della SIPREC – Società italiana per la prevenzione cardiovascolare - www.salutecuore.it, risponde ai dubbi e sfata i tanti luoghi comuni su quella che oggi, in Italia, è la prima causa di mortalità.

Un'oppressione al torace, angoscia e abbondante sudorazione fredda, definire i sintomi dell'infarto non è facile, ma ogni anno diventa un dolore noto per 120 mila italiani.

Un recente studio dell'Istat conferma che la popolazione italiana sta diventando più anziana e che, di conseguenza, aumentano tra le cause di morte le patologie legate all'età. In Italia si muore

soprattutto per malattie ischemiche del cuore (come l'infarto), che solo nel 2012 hanno causato 75 mila decessi.

Molti considerano il mal di cuore, "roba da maschi", trascurando così i rischi che corre il loro muscolo, soprattutto dopo la menopausa a causa di diabete, obesità e ipertensione. L'infarto è un nemico subdolo, asintomatico, che colpisce quando meno te lo aspetti.

I cardiologi della SIPREC sottolineano che anche le donne sono a rischio, soprattutto dopo la menopausa. Queste patologie colpiscono ogni anno circa 150mila donne, anche se in età più avanzata degli uomini: tra i 50 e i 60 anni per lei (alta la percentuale nelle città) tra i 40 e i 50 anni per lui. Non solo. Dopo i 60 anni il 30% dei casi di infarto riguarda una donna e la percentuale cresce con l'aumentare dell'età. Le cause? Stress, vita sedentaria, fumo, troppo lavoro, dieta ipercalorica e pressione alta, cause comuni a uomini e donne.

L'età più a rischio è quella tra i 65 e gli 84 anni ma anche il cuore dei giovani può soffrire degli eccessi di alcool o del consumo di droghe. In Francia, l'associazione dei cardiologi ha recentemente lanciato l'allarme sugli attacchi di fibrillazione atriale che l'alcool, per il suo effetto dilatatore, può provocare nei soggetti predisposti.

La buona notizia è che dei 95 mila che riescono ad arrivare in un centro di cura dopo un attacco di cuore, l'89% sopravvive. Il dolore, il senso di morte, la corsa in ospedale, il bip bip degli strumenti e il ronzio delle macchine che segnano il ritorno alla vita. La percentuale secondo gli esperti della SIPREC potrebbe essere aumentata ancora. La parola chiave rimane ancora una volta la prevenzione.

Iperensione, diabete, colesterolo, fumo sono i principali fattori di rischio. Controllo della pressione, corretta alimentazione, lotta alle sigarette, tanta attività fisica e poco stress i rimedi. Secondo un sondaggio condotto tra più di tremila sopravvissuti ad eventi cardiaci in Canada, Francia, Germania, Messico, Regno Unito e Italia (500 individui) commissionato dalla World Heart Federation (Whf), la cosa di cui i pazienti sentono più necessità è l'informazione. Solo uno su tre si sente ben informato e quindi in grado di affrontare una eventuale emergenza.

In Italia, dove la prima sigaretta si fuma a 14 anni, le campagne devono mirare a sensibilizzare i cittadini sull'importanza della prevenzione fin da bambini. Nel Marzo 2012, all'uscita dalle scuole di Napoli, la SIPREC ha regalato migliaia di palloncini rossi a forma di cuore e "Il decalogo del bambino fortunato". Sempre la SIPREC, ogni anno distribuisce un'*Agenda per la prevenzione* che contiene ricette sane con calcolo nutrizionale degli alimenti, tabelle per l'allenamento fisico e consigli per gli sportivi (come quelli sull'alimentazione propedeutica all'allenamento dati ai partecipanti alla Maratona di Roma nel 2010). L'edizione 2014 contiene anche una sezione dedicata al benessere psicofisico e lotta al fumo.

Mancano pochi mesi all'apertura delle porte dell' Expo Milano 2015. Scandali, dibattiti politici e logiche economiche non devono distogliere l'attenzione da quello che è il tema fondamentale: "Nutrire il pianeta – Energia per la vita". Ogni anno circa 2,8 milioni di persone muoiono per malattie legate a un'alimentazione scorretta, obesità o sovrappeso. Chili di troppo che pesano sul

cuore. La SIPREC sarà presenta all'Expo così come tante altre società scientifiche di tutto il mondo impegnate nella promozione della cucina sana e del rispetto della sicurezza alimentare. Se nutri bene te stesso il tuo cuore ti darà energia per la vita.

Progetto di: Laura Melissari

C'era una volta un paese bellissimo, dove le persone vivevano felici e a lungo. Questo paese si chiamava Prevenire, nella provincia di Megliochecurare. Era un'isola felice dove tutti i cittadini, a differenza del resto del mondo, sapevano cosa era giusto fare per vivere bene, e lo facevano. Il meccanismo era semplice: lunghe passeggiate, cibi buoni, salutari e di stagione, ritmi rilassati e giornate felici. Gli abitanti di Prevenire erano famosi per la loro longevità, e per l'altissima qualità della vita che conducevano. Ma un brutto giorno qualcosa d'inspiegabile capitò in quel ridente paesino. Con lampi, fulmini e saette arrivarono in Paese quattro mostri: Mistressoenonmicuro, Pigrizia, Fumomachemefrega e Mangioschifezze. Dal momento in cui misero piede nel paese tutto smise di essere come prima. Il sindaco e i cittadini erano sempre più preoccupati, dilagava la pigrizia, la tristezza, l'imbruttimento collettivo. All'improvviso tutti erano diventati grassi, fumavano sempre più sigarette, mangiavano cibi spazzatura, stavano sempre seduti e di conseguenza erano tristi, ansiosi e di cattivo umore. Il tempo stringeva, o si agiva in fretta o il bellissimo paese sarebbe diventato come tutti gli altri. Serviva un'idea geniale per riportare il paese al suo antico splendore, ma cosa? Proprio in quei giorni passava di lì un ragazzo, Lucio Moiraghi. Il ragazzo portava con sé quattro ampolline: la prima conteneva la pura essenza di Nosing, la seconda conteneva la rarissima Mimuvocorrocammino, e le altre due avevano gocce di Cibosanoebueno e di Vogliobenealmiocrpo. Il ragazzo, che aveva girato il mondo, aveva letto centinaia di libri e conosciuto tanta gente interessante, durante uno dei suoi viaggi aveva incontrato un mago che dopo aver vissuto centinaia di anni aveva deciso che era giunta la sua ora. "Ti affido queste quattro ampole, giovanotto, portale in giro per il mondo. Qui, caro mio, sta il segreto della felicità, ed è molto più semplice di quanto tu possa immaginare". Lucio era curioso di sapere cosa contenessero. Le aprì tutte, una dopo l'altra e un'inspiegabile voglia di vivere si impossessò di lui. Fu grazie a lui che Prevenire tornò ad essere un paese felice e longevo, e i suoi cittadini allontanarono per sempre da loro quei quattro mostri terribili.

Non fumare, corri e cammina, mangia bene e rilassati. Era questo il segreto della felicità che il vecchio mago aveva svelato al ragazzo. Azioni elementari, meccanismi semplici, che troppo spesso donne e uomini dei paesi occidentali dimenticano, lasciando spazio a patologie cardiovascolari che potrebbero essere evitate se solo non ci si lasciasse affascinare da quei mostri sotto forma di sirene incantatrici: l'effimero piacere di una sigaretta, la pigrizia e la sedentarietà e la poca attenzione ai cibi con cui nutrire il proprio corpo. Ma non c'è bisogno di scomodare la stregoneria o maghi centenari in punto di morte: la prevenzione, attraverso queste semplici mosse è l'obiettivo, da oltre 15 anni, della Siprec, la società per la prevenzione cardiovascolare, che si propone di tutelare la salute delle persone. Mission della società scientifica è sensibilizzare la società rendendola consapevole dell'importanza della prevenzione. Poco basterebbe infatti per evitare malattie, come infarto, diabete, ictus, insufficienza renale o sindrome metabolica, che una volta comparse possono diventare croniche: cambiare il proprio stile di vita. Intuizione semplice e di grande impatto quella avuta da

Siprec, che coniuga l'*expertise* degli specialisti del settore, alla capillarità comunicativa dei new media per arrivare al cittadino, con il fine di renderlo consapevole dei vari fattori di rischio. Prevenzione cardiovascolare e tutela della salute non sono "cose da medici", al contrario attraverso campagne di comunicazione, social media, pubblicazioni, eventi e iniziative pubbliche, la prevenzione può entrare nelle case di tutti. Peso, colesterolo, glicemia o pressione, se tenuti d'occhio, evitano di trasformarsi in veri e propri mostri. Il numero perfetto dei 10000 passi al giorno, 10 trucchi su come smettere di fumare, ricette e diete, tecniche di gestione dello stress, calcolatore delle calorie o caro fumo, sono solo alcuni dei consigli che il sito salutecuore.it di Siprac mette a disposizione dei cittadini, con un linguaggio semplice e alla portata di tutti.

E si sa per arrivare al cuore dei cittadini, niente è più utile dei social network. La prevenzione di Siprec infatti oggi si fa in 160 caratteri e usa gli hashtag. E non mancano neanche le app: da quella per smettere di fumare a quella che registra sullo smartphone l'attività fisica giornaliera o che individua gli alimenti per una dieta equilibrata. Arrivare dritti al cuore dei cittadini dunque, per proteggerne il loro cuore.

Progetto di: Giulia Merlo

I medici le definiscono killer silenziosi, sono spesso asintomatiche e il paziente rimane ignaro della propria condizione di rischio, fino a quando l'evento cardiaco non si verifica. Per combattere le malattie dell'apparato cardiocircolatorio esiste un'unica arma, fatta di piccoli gesti quotidiani: la prevenzione.

SIPREC, la società italiana per la prevenzione cardiovascolare, è nata con questo scopo: combattere all'origine queste patologie, promuovendo la cultura di uno stile di vita sano.

Secondo uno studio dell'European Heart Journal, la rivista dell'European Society of Cardiology, infarto al miocardio e ictus rappresentano la prima causa di morte in tutto il continente europeo: solo in Italia, si contano circa 240 mila decessi l'anno.

Non tutti sanno, però, che camminare per trenta minuti quattro volte alla settimana, mangiare sano e smettere di fumare permettono di ridurre in modo significativo il rischio di infarto. Prevenire le malattie cardiovascolari significa, dunque, investire nella cura del proprio corpo.

I fattori di rischio di queste patologie sono suddivisi in modificabili e non modificabili. I primi riguardano l'età, il genere e la storia familiare del paziente. Colesterolo, obesità, fumo e ipertensione sono, invece, quelli su cui si può e – soprattutto – si deve intervenire.

Per prevenire infarti e ictus, quindi, è necessario un intervento complesso, che incida in modo profondo sullo stile di vita del paziente, per cui il medico da solo, spesso, non è sufficiente.

Per questo SIPREC è una società scientifica multidisciplinare, che opera sul territorio nazionale da quindici anni e crede fortemente nell'importanza delle iniziative destinate al sociale, con lo scopo di portare la prevenzione il più vicino possibile ai cittadini.

L'alimentazione, prima di tutto: SIPREC da agosto è entrata nelle case degli italiani grazie alla collaborazione con il Gambero Rosso. Durante il programma "Benvenuti su Gambero Rosso", in

onda sul canale 411 di Sky, l'esperto SIPREC Paolo Bellotti fornisce ai telespettatori consigli su come rendere la cucina tradizionale italiana non solo buona, ma anche salutare.

Dal piccolo schermo al menù dei ristoranti liguri, SIPREC ha anche promosso anche il progetto "Ristoranti del cuore", organizzando corsi di formazione per cuochi e insegnando i trucchi per coniugare il gusto dei patti tradizionali con la corretta alimentazione.

Curare il proprio corpo significa anche fare esercizio fisico, e nel 2010 SIPREC ha partecipato alla maratona di Roma, con uno stand presso il Marathon Village, dove ha offerto a tutti i partecipanti e visitatori consulenze su come prevenire le malattie cardiovascolari.

La cultura benessere psicofisico, però, deve partire prima di tutto dai piccoli: è fondamentale che le nuove generazioni crescano con uno stile di vita sano ed equilibrato. Per loro SIPREC ha organizzato la campagna mirata "5000 palloncini per la prevenzione". I palloncini rossi a forma di cuore hanno fatto felici i bambini di Napoli, e ai loro genitori è stata distribuita una piccola guida, con il decalogo delle regole per crescere in modo sano i propri figli.

Prevenire significa programmare ogni giorno. Con questo obiettivo SIPREC realizza annualmente un'agenda, scaricabile on-line dal sito dell'associazione e distribuita in farmacia, che offre consigli, ricette e informazioni sulle malattie del cuore. Un aiuto quotidiano, a cui SIPREC associa l'utilizzo dei nuovi mezzi di comunicazione - internet, i Social Network e la WebTv - per offrire un'informazione chiara e semplice sui rischi connessi alle malattie cardiovascolari.

Mantenere uno stile di vita sano, in questi anni di crisi, richiede però uno sforzo sempre maggiore alle famiglie italiane. I dati presentati al Congresso SIPREC del 2014 hanno mostrato come la difficile congiuntura economica abbia portato a un aumento dei fattori di rischio per le fasce più deboli. "Questa crisi ha avuto una preoccupante ricaduta negativa sull'alimentazione, l'attività fisica e soprattutto l'attenzione dei cittadini al proprio stato di salute", ha sottolineato il presidente della SIPREC Bruno Trimarco.

Più del 38% degli italiani non fa sport, è aumentata l'obesità e, con la crisi, l'alimentazione delle famiglie in difficoltà è diventata ipercalorica. Secondo le statistiche, inoltre, i soggetti economicamente più fragili sono anche quelli che consumano più alcool e fumano di più.

Soprattutto oggi, dunque, la cultura della prevenzione cardiovascolare è un valore sociale che deve essere diffuso il più capillarmente possibile, intercettando ed aiutando proprio i soggetti a rischio.

Prevenire non fa rumore, ma aiuta a proteggere il nostro corpo dai killer silenziosi, efficacemente giorno per giorno.