

GIORNATA MONDIALE DEL CUORE

Intervista al **Prof. Bruno Trimarco**, Presidente nazionale di **Siprec**, società scientifica che da anni lavora per informare e sensibilizzare sulla prevenzione cardiovascolare

La prevenzione è la medicina migliore

Diffondere la cultura della prevenzione cardiovascolare per tutelare la salute delle persone è la missione di Siprec - Società Italiana per la Prevenzione Cardiovascolare - società scientifica multidisciplinare che da quindici anni, rivolgendosi ai cittadini di ogni età, livello sociale e culturale, per diffondere le corrette informazioni sui fattori di rischio cardiovascolare, riunisce tutti gli esperti che si occupano, con diverse competenze, della prevenzione cardiovascolare: cardiologi, diabetologi, medici internisti, medici di medicina generale, pediatri, medici dello sport, nutrizionisti e farmacisti. Molte le iniziative, gli eventi e le campagne organizzate da Siprec (per ulteriori informazioni, è possibile visitare il nuovo sito www.salutecuore.it). Presidente nazionale della Società è il Prof. Bruno Trimarco, a cui abbiamo rivolto alcune domande per cercare di approfondire il tema della prevenzione.

Professore, dove comincia la prevenzione cardiovascolare?

La prevenzione dovrebbe iniziare già nella vita fetale. In-



Prof. Bruno Trimarco

fatti, la malattia aterosclerotica è stata dimostrata anche nel neonato ma, naturalmente, in questo caso la prevenzione è quella della madre. Pertanto, senza voler essere talebani, possiamo dire che la prevenzione deve iniziare nell'età pediatrica.

C'è una buona cultura circa la prevenzione nel nostro paese? Se no, saprebbe individuarne i motivi?

Certamente assistiamo ad una situazione un po' schizofrenica perché, se da una parte, c'è una maggiore consapevolezza della necessità di attuare uno stile di vita salutare al fine di prevenire le malattie cardiovascolari, dall'altro purtroppo si assiste all'abbandono di alcune tradizioni che costituivano di per sé prevenzio-

ne cardiovascolare come ad esempio la dieta mediterranea e l'esercizio fisico. Questa discrepanza può essere spiegata dai risultati di un'indagine epidemiologica che la SIPREC ha realizzato qualche anno fa con la collaborazione dei Farmacisti di Federfarma. In particolare, nelle Farmacie sono stati compilati da oltre 10.000 cittadini dei questionari per indagare la conoscenza dei fattori di rischio cardiovascolare e l'attenzione al loro controllo. I risultati di questa indagine dimostrano l'esistenza di una buona consapevolezza dei fattori di rischio, ma anche una sostanziale noncuranza, immaginando che queste condizioni aumentino la probabilità di eventi cardiovascolari in tutti ma non in noi stessi.

E quali sono, secondo la sua esperienza, le tecniche (comunicative e non) migliori per sensibilizzare alla prevenzione?

Sostanzialmente dobbiamo distinguere due approcci metodologici per la prevenzione. Il primo riguarda il legislatore il quale deve imporre delle regole per favorire la riduzione del rischio cardiovascolare. In questo senso va inteso, per esempio, la legge sull'abo-



lizione del fumo nei locali pubblici che certamente ha inciso favorevolmente sulla prevenzione cardiovascolare. Con eguale forza andrebbe perseguito quest'obiettivo attraverso strategie alternative come la riduzione del contenuto di sodio negli alimenti o anche un maggior rigore nell'obbligo di vaccinazione antiinfluenzale nei soggetti a rischio. L'altra strategia è invece individuale ed è a carico delle Società Scientifiche e delle strutture Sanitarie con in testa i Medici di Medicina Generale. Questi ultimi, infatti, sono quelli più vicini al cittadino e soprattutto con maggiore autorevolezza. Questo tipo di strategia si risolve nel far cono-

scere al cittadino le condizioni che possono favorire lo sviluppo di malattie cardiovascolari e soprattutto gli espedienti utili per prevenirle.

Quali sono i principali fattori di rischio che possono favorire le malattie cardiovascolari?

Gli studi epidemiologici indicano chiaramente che l'ipertensione arteriosa, l'abitudine al fumo di sigaretta e l'ipercolesterolemia hanno un ruolo di primo piano nel determinare gli eventi cardiovascolari. Purtroppo non esiste altrettanta consapevolezza sulle strategie non farmacologiche di prevenzione di alcuni di questi fattori di rischio.

Gli esempi più tipici in questo campo sono rappresentati dalla convinzione che un'alimentazione adatta a prevenire le malattie cardiovascolari sia sinonimo di grandi sacrifici e rinunce al piacere del palato, dall'altro lato dal trascurare il fatto che anche il semplice possesso di un cane possa costituire un efficace mezzo di prevenzione cardiovascolare.

Si può fare una distinzione di tipologia di prevenzione tra uomo e donna?

È ben noto che le donne durante l'età fertile sono protette nei confronti delle malattie cardiovascolari tanto che il sesso maschile rappresenta di per sé fattore di rischio. È meno noto che il profilo ormonale della donna prima della menopausa costituisce fattore di protezione anche sul danno d'organo degli organi bersaglio indotto da alcune situazioni come l'ipertensione arteriosa e che l'uso di anticoncezionali annulla questi vantaggi.

Si può parlare di prevenzione cardiovascolare anche nel bambino e nell'adolescente? In quali termini?

La prevenzione cardiovascolare è utile a tutte le età e, come indicato precedentemente, dovrebbe iniziare in età pediatrica. Naturalmente in queste fasce d'età è possibile intervenire soprattutto sull'alimentazione e nell'incoraggiare l'attività fisica.



SIPREC
società italiana
per la prevenzione
cardiovascolare

**SONO I PICCOLI GESTI
CHE AIUTANO IL CUORE.**

Visita il sito www.salutecuore.it
e scopri come tenerlo in salute.

Mangiare con moderazione e praticare attività fisica aiutano a prevenire le malattie cardiovascolari e a tenere sotto controllo la salute del cuore.



Siprec



@SIPREC_it



SIPREC_it



SiprecWebTV