

La trombosi ai tempi della crisi

di Chiara Chiodini

Il 6 febbraio scorso si è svolto a Milano un incontro promosso dall'ALT, l'associazione per la lotta alla trombosi e alle malattie cardiovascolari, sul tema dell'impatto economico determinato dall'aumentata incidenza di tali patologie in Italia e nei Paesi Europei. La seconda giornata nazionale per la lotta alla trombosi si svolgerà il prossimo 13 aprile.

Susanne Logstrup, direttore di EHN (European Heart Network), una federazione internazionale di 33 associazioni dedicate alla prevenzione delle malattie cardio e cerebrovascolari, ha presentato i dati di spesa relativi alla cura della trombosi e delle altre patologie cardiovascolari a livello europeo. Dalla discussione è emerso come nei 27 Paesi della UE, ben 1,9 milioni di decessi siano imputabili ad accidenti cardiovascolari contro 1,2 milioni di decessi per cause oncologiche. Da qui si evince come le malattie di tipo cardiovascolare rappresentino la principale causa di morte nei Paesi europei. La spesa sostenuta dall'Europa per la cura di malattie quali ictus cerebrale, infarto, embolia e trombosi venose e arteriose si aggira intorno ai 196 miliardi

LA SALUTE DEL CUORE IN ITALIA E IN EUROPA

**4 MILIONI DI EUROPEI
MUOIONO OGNI ANNO PER
MALATTIE CEREBRO
E CARDIOVASCOLARI**

**4 MILIONI DI EUROPEI
RESTANO INVALIDI A CAUSA DI
MALATTIE VASCOLARI**

**180MILA ITALIANI
MUOIONO OGNI ANNO DI
MALATTIE CARDIO
E CEREBROVASCOLARI**

**38MILA UOMINI
MUOIONO IN ITALIA DI MALATTIE
CORONARICHE OGNI ANNO**

**37MILA DONNE
MUOIONO IN ITALIA
DI MALATTIE CORONARICHE
OGNI ANNO**

**1 MILIONE E 100 EUROPEI MUO-
IONO DI ICTUS OGNI ANNO**

**38MILA DONNE
IN ITALIA MUOIONO DI ICTUS
OGNI ANNO**

**25 MILA UOMINI IN ITALIA MUO-
IONO DI ICTUS OGNI ANNO**

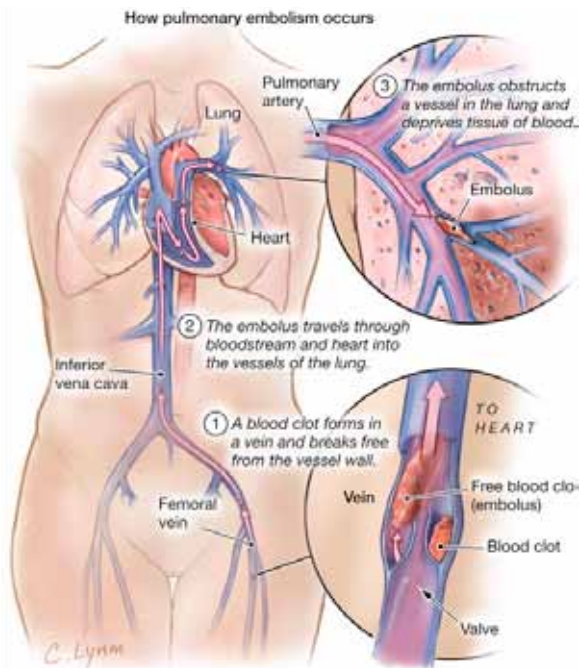
**196 MILIARDI DI EURO
SONO LA SPESA EUROPEA PER LA
CURA DELLE MALATTIE CARDIO E
CEREBROVASCOLARI**

di euro all'anno. Il 54% di tale cifra è legata ai costi diretti causati dalla malattia e corrisponde alle spese sostenute per il ricovero ospedaliero, la diagnosi, l'esecuzione degli esami di laboratorio e i farmaci utilizzati per la terapia. Il restante 46% corrisponde ai costi indiretti, ovvero alle spese sostenute dalle famiglie per l'assistenza ai propri congiunti, nonché a una mancata produttività del soggetto colpito dalla patologia. Gli esperti sostengono che ogni aumento di 10 punti percentuali dei casi di infarto e ictus corrisponda, per l'Italia, a un rallentamento della crescita economica, valutabile intorno allo 0,5%. Da qui la necessità di investire soprattutto in prevenzione, dal momento che tutte le patologie elencate sono spesso il risultato di uno stile di vita poco salutare. La mancanza di motivazione nell'astenersi dal fumo di sigaretta, il sovrappeso, un'alimentazione qualitativamente-quantitativamente sbilanciata, la vita sedentaria e il progressivo sviluppo di danni provocati da una ipertensione mal curata, da un elevato indice glicemico e da un quadro lipidico sbilanciato sono infatti i principali fattori di rischio che possono favorire la comparsa di un evento trombotico. Ritrovare uno stile di vita più sano permette di evitare la malattia in un caso su tre e significa ottenere vantaggi sia nel breve sia nel lungo termine, per la salute di tutti e per l'economia del nostro Paese.

I TROMBI

Il trombo è un coagulo all'interno di un vaso sanguigno. La trombosi avviene con particolare facilità dove il flusso sanguigno è lento, perché ciò permette che i fattori attivati dalla coagulazione si accumulino anziché essere diluiti. Un problema frequente è la trombosi post-operatoria nelle vene degli arti inferiori. Alcune volte parti del trombo, i cosiddetti emboli, si staccano e sono portati in sedi lontane che possono essere gravemente danneggiate, come nel caso dell'embolia polmonare. Nella fibrillazione atriale, la diminuzione della capacità di contrazione dell'a-

trio predispone alla stasi ematica e favorisce la formazione dei trombi che possono staccarsi e causare embolia cerebrale.



MISURARE IL RISCHIO

Il punteggio del rischio cardiovascolare è un semplice calcolo che si può fare insieme al proprio medico di famiglia o al farmacista per stimare la possibilità di insorgenza di ictus o infarto del miocardio nei 10 anni successivi all'esecuzione del test. Per eseguire il calcolo è indispensabile conoscere 8 fattori: l'età, il sesso, il valore della pressione arteriosa sistolica, il valore della glicemia, la colesterolemia totale, l'HDL colesterolemia, l'abitudine al fumo e l'eventuale trattamento antiipertensivo applicato. Il punteggio ottenuto permette di valutare facilmente eventuali miglioramenti o peggioramenti legati alla variazione dello stile di vita o all'introduzione di nuovi farmaci in terapia.

PAROLA D'ORDINE: PREVENZIONE

Prevenire le malattie cardiovascolari da trombosi significa prendersi cura del proprio corpo, non minarne la salute con l'assunzione di cibi troppo grassi o troppo salati, non avvelenarlo con il fumo di sigaretta, osservarlo allo specchio e decidere di tenerlo in allenamento, nel rispetto dei limiti e delle possibilità di ognuno. La prevenzione risulta più efficace se allo sforzo di ciascuno si aggiunge lo sforzo dei governi, che sono in grado di promuovere campagne di sensibilizzazione e di educazione alla salute a livello nazionale.

ALIMENTAZIONE CORRETTA

Per una sana alimentazione, si consiglia il consumo di cinque porzioni al giorno di verdura e frutta fresca, di non eccedere con i latticini magri, di preferire le carni bianche alle carni rosse e di mangiare pesce almeno due volte alla settimana. Il consumo di sale, inoltre, deve essere limitato al massimo a 3 g al dì, corrispondenti, grosso modo, a un cucchiaino. L'assunzione di una limitata quantità di sale è essenziale per l'omeostasi cellulare, per la trasmissione degli impulsi nervosi e per permettere la contrazione della muscolatura. L'assunzione di una quantità eccessiva di sale, al contrario, causa fenomeni di ipervolemia che inducono il cuore ad effettuare uno sforzo maggiore per muovere la massa liquida e ciò si traduce in un aumento della pressione arteriosa. Molti studi clinici hanno inoltre mostrato come i soggetti che assumono alcol in quantità moderata siano colpiti per il 40% in meno rispetto ai non bevitori dalle malattie cardiovascolari. L'alcool protegge le arterie coronarie solo se viene consumato in quantità ridotta, durante i pasti e solo se si tratta di vino rosso. Ma oggi, quali sono le motivazioni alla scelta alimentare? La risposta a tale quesito è stata fornita dal Prof. Russo, professore associato di psicologia presso l'università IULM di Milano e coordinatore dell'Osservatorio dei consumi

SALUTE IN PRIMO PIANO

alimentari della Fondazione IULM. Secondo l'esperto, le famiglie italiane hanno ormai sviluppato una sorta di edonismo maturo che si traduce in una ricerca più approfondita e consapevole delle caratteristiche del prodotto e dell'azienda che lo produce. Le famiglie hanno confermato una tendenza alla riduzione dei consumi secondo tre linee di pensiero: nella prima, si ricerca lo stesso prodotto di qualità ma se ne consuma in quantità minore; nella seconda, lo stesso prodotto di qualità viene acquistato solo laddove sia in promozione; nella terza, si ricerca un prodotto di qualità ancora superiore che viene acquistato a piccole dosi. Tutto ciò evidenzerebbe un progressivo miglioramento nelle abitudini alimentari delle famiglie aiutando a ridurre il rischio di incorrere in incidenti cardiovascolari.

QUANTE CALORIE IN UNA DOSE DI ALCOOL?

Birra: 144

Birra light: 108

Vino bianco: 100

Vino rosso: 105

Vino dolce: 141

Superalcolici e distillati: 96

ATTIVITÀ FISICA

Per combattere il rischio di sviluppare eventi trombotici è necessario dedicarsi all'attività fisica per almeno 40 minuti ogni giorno. Secondo gli esperti, è sufficiente sostituire l'ascensore con le scale quando si entra o si esce di casa o fare una passeggiata a passo sostenuto per permettere all'organismo di mantenere i muscoli tonici ed efficienti, migliorare la circolazione sanguigna, smaltire lo stress e l'ansia accumulati durante la giornata.

COME LIMITARE IL CONSUMO DI SALE:

- *Più frutta e verdura fresche*
- *Più carne e pollame freschi*
- *Più prodotti a basso contenuto di sale*
- *Più erbe e spezie per condire i cibi*
- *Meno sale aggiunto ai cibi durante la cottura*
- *Meno salumi e insaccati*
- *Meno cibi conservati*
- *Meno salse e condimenti*
- *Meno sostituti del sale*
- *Sciacquare sempre i cibi in scatola prima del consumo*

ELIMINARE IL FUMO

Il fumo di sigaretta provoca la formazione dei radicali liberi, i quali interagiscono con l'endotelio determinando la morte o la "attivazione" delle cellule endoteliali. Il risultato finale di tale processo è l'avvio della cosiddetta "cascata della coagulazione" all'interno del vaso, con conseguente formazione del trombo. Per questo motivo, eliminare il fumo appare una prudenza necessaria non solamente nei soggetti predisposti allo sviluppo di trombosi. Secondo recenti statistiche, la propensione al fumo in Europa sta progressivamente diminuendo, ma tale dato appare in fase di crescita in Italia, coinvolgendo specialmente la fascia d'età che va dai 15 ai 20 anni.

I BENEFICI EFFETTI DELL'ACQUA

- *Riduce la fame*
- *Mantiene umidi bocca, naso e occhi*
- *Protegge organi e tessuti*
- *Migliora il transito intestinale*
- *Riduce le rughe*
- *Aiuta l'assorbimento e il trasporto dei Sali minerali alle cellule*
- *Regola la temperatura corporea*
- *Lubrifica le articolazioni*
- *Aiuta ad eliminare le tossine da fegato e rene*
- *Porta ossigeno e nutrimento alle cellule*

COMBATTERE L'OBESITÀ INFANTILE

L'obesità infantile è il più diffuso disturbo nutrizionale nelle società occidentali. Secondo recenti statistiche, in Italia risulta in sovrappeso un bambino su quattro e la colpa è da imputarsi ad una alimentazione non equilibrata che si esplicita con l'introduzione di più calorie al giorno rispetto a quelle che il bambino è in grado di bruciare. Alle cattive abitudini alimentari, spesso si associano pigrizia e sedentarietà e, secondo la stessa ricerca, solo 12 bambini su 100 fanno attività fisica tutti i giorni. Nella fascia d'età fra gli 11 e i 15 anni, inoltre, solo 20 ragazzi su 100 consumano verdura, contro 26 ragazze su 100. Per quanto riguarda il consumo della frutta, appare anch'esso molto limitato e le statistiche sottolineano come 33 maschi su 100 ne consumino a sufficienza per il fabbisogno quotidiano, contro 39 ragazze su 100. Tutto ciò contribuisce ad aumentare l'indice di massa corporea dei bambini e favorire quindi il fenomeno dell'obesità infantile che si può trascinare ed amplificare in età adulta. Per fronteggiare il problema, gli esperti consigliano l'allattamento al seno almeno per i primi sei mesi di vita per i neonati e per i più grandi la supervisione attenta e consapevole dei genitori durante i pasti. Durante le trasmissioni televisive destinate ai bambini, infatti, la pubblicità privilegia il consumo di cibi non salutari, ricchi di grassi e zuccheri. È ormai riconosciuto che la promozione pubblicitaria esercita un'influenza significativa sulle richieste dei più piccoli, pertanto l'incoraggiamento dei genitori a mangiare alimenti sani in porzioni adeguate appare di fondamentale importanza per formare, in futuro, uomini e donne in salute.

Per permettere alla popolazione di conoscere i fattori di rischio in grado di favorire l'insorgenza di trombosi e accidenti cardiovascolari e fornire risposte concrete su come poter modificare le proprie abitudini di vita scorrette al fine di evitare la malattia, l'ALT ha organizzato per il 17 aprile



2013 la seconda Giornata Nazionale per la Lotta alla Trombosi. Partner della manifestazione sarà la Gazzetta Cup 2013, per sottolineare il legame fra sport e salute e incentivare così la cultura della salute nei bambini e negli adulti.