

La palestra del cuore arriva in piazza Duomo

Test sanitari gratuiti aprono un anno di eventi

di ENRICO FOVANNA

- MILANO -

UN CHECK-UP gratuito al cuore, sotto le guglie del Duomo. Torna il 10 e l'11 maggio l'iniziativa «La salute in piazza», promossa dalla Fondazione Angelo De Gasperis e dall'ospedale Niguarda, per insegnare ai cittadini le regole base della prevenzione cardiovascolare. Una tensostruttura di 300 metri quadrati sarà attrezzata ad ambulatorio mobile, con postazioni mediche e strumenti di cardiofitness, configurando una vera e propria palestra all'aria aperta.

Un team di cardiologi e infermieri eseguirà una serie di test gratuiti, fra cui il controllo della pressione e dell'indice di massa corporea, della frequenza cardiaca sotto sforzo e dell'indice di acido lattico.

Al termine del percorso, un esperto sarà a disposizione per consulti su misura. L'iniziativa, giunta alla quinta edizione, è patrocinata da Comune, Provincia e Regione e sostenuta da sponsor, tra cui Banca Popolare di Milano e Fondiaria Sai. Si tratta comunque solo del primo evento di una serie, inserita nel programma «Il cuore di Milano», che per tutto il 2008 celebrerà i primi 40 anni della Fondazione Centro cardiologia e cardiocirurgia De Gasperis. Per evitare le malattie cardiovascolari, prima causa di morte

nel nostro Paese (44% del totale decessi), occorre infatti «praticare attività fisica aerobica».

IL CARDIOLOGO di Niguarda, Alberto Roghi ne è certo: «Ma poiché smog e traffico possono trasformare in un rischio quello che rappresenta invece il pilastro della prevenzione salvacuore, abbiamo pensato di creare uno spazio protetto in cui poter valutare in sicurezza le performance dei cuori milanesi».

Il test ha permesso di costruire nel tempo una mappa della salute del cuore tra i

milanesi. Dai 5 anni di «Salute in piazza» arrivano così dati poco rassicuranti. Proprio l'anno scorso i cardiologi di Niguarda avevano lanciato l'allarme quarantenni: «Dalla ricerca sui circa 500 milanesi arruolati nella due giorni del 2007 - ri-

corda Roghi - i più fragili sono risultati essere i 35-55enni, con un picco intorno ai 47 anni e una prevalenza di maschi (51%)».

A Milano, insomma, anche molti giovani hanno il cuore già "vecchio": «Una ventina di pazienti li abbiamo spediti subito al Pronto soccorso - dice l'esperto - Alcuni non riuscivano nemmeno a portare a termine i 6 minuti standard di attività fisica sotto sforzo», assicura. Secondo i medici i comandamenti della prevenzione vanno insegnati fin dai banchi di scuola.

