

## Non solo Covid: prevenire le malattie cardiovascolari

15 Maggio 2021

**AgenPress.** Le **malattie cardiovascolari** sono la **prima causa di morte in Italia** (oltre il 40%) e una delle cause principali di morbosità e invalidità. Lo abbiamo scoperto drammaticamente in quest'anno di pandemia, che ha visto molti cardiopatici disertare gli ospedali e quindi sottrarsi ad accertamenti diagnostici e terapie. Va ricordato che chi sopravvive ad un attacco cardiaco diventa un malato cronico e la malattia modifica la qualità della vita. La prevenzione, pertanto, è l'unica possibile soluzione per intervenire tempestivamente sui diversi fattori di rischio modificabili (l'ipertensione arteriosa, l'eccesso di grassi e zuccheri nel sangue, il fumo, l'alcool, la sedentarietà e l'alimentazione scorretta).

Su queste variabili intervengono sia la prevenzione primaria, che riguarda chi non ha mai sviluppato una malattia cardiovascolare, sia la prevenzione secondaria, volta a prevenire eventuali recidive in chi ha già subito un evento avverso. «I fattori di rischio modificabili sono il terreno sul quale possiamo giocare la nostra partita per il cuore, attraverso la prevenzione. E vincerla. Gli studi epidemiologici l'hanno dimostrato da tempo: il rischio cardiovascolare è reversibile e abbassare i livelli dei fattori di rischio riduce gli eventi cardiovascolari e la loro gravità. Uno stile di vita corretto – insieme alla terapia farmacologica quando è necessario – possono fare molto per la salute del cuore e la prevenzione delle conseguenze più gravi»- spiega la **dottorssa Cristina Giannattasio**, responsabile del **Cardiocenter del Dipartimento Cardiotoracovascolare Ospedale Niguarda**, sostenuto dalla **Fondazione De Gasperis**.

Per ottenere risultati significati, sottolineano al Cardiocenter, la prevenzione deve divenire parte della nostra cultura, del livello sociale, a partire dai giovani, che dovrebbero adottare sin da subito uno stile di vita corretto. La prevenzione nasce dalla consapevolezza, ma se un comportamento favorevole alla salute del cuore viene vissuto come normale sarà più naturale farlo proprio e mantenerlo nel tempo.