Milano, 18 settembre 2019 - Torna, dal 21 al 29 settembre, la Milano Heart Week, una settimana di eventi aperti al pubblico di ogni età sulla prevenzione cardiovascolare, promossa dal Centro Cardiologico Monzino, in collaborazione con il Comune di Milano.
L'iniziativa, unica in Italia, si colloca nell'ambito dei progetti per la Giornata Mondiale per il Cuore dell'Organizzazione Mondiale Sanità (OMS), che si celebra il 29 settembre per sensibilizzare i cittadini di ogni età al valore della prevenzione cardiovascolare.

Le malattie cardiovascolari sono la prima causa di mortalità in Italia e nel mondo. Nel nostro Paese sono 225mila (127mila donne e 98mila uomini) le vittime annuali delle malattie cardio-cerebrovascolari, come infarto, scompenso e ictus, e molte di queste morti si verificano prima dei 60 anni di età. È importante sottolineare però che i tassi di mortalità per queste malattie si sono ridotti di oltre il 35% negli ultimi undici anni, soprattutto grazie alla prevenzione. La possibilità di ribaltare lo scenario del futuro è dunque nelle mani di ognuno di noi, come ci ricorda la Giornata Mondiale per il Cuore.

A Milano, grazie al Monzino, la Giornata diventa Settimana, con un programma articolato di incontri sui temi all'avanguardia nella ricerca e nella tecnologia di prevenzione cardiovascolare "di precisione", vale a dire su misura per ogni individuo.

"Il Comune di Milano e il Centro Cardiologico Monzino - dichiara l'assessore alle Politiche sociali e abitative Gabriele Rabaiotti - collaborano da diversi anni per diffondere la cultura della salute nei quartieri, in particolare a Ponte Lambro dove, attraverso il Laboratorio di quartiere, abbiamo portato avanti un programma mirato alla prevenzione delle malattie cardiovascolari che ha raggiunto ottimi risultati. Siamo quindi felici di allargare i confini di questa collaborazione a tutta la città di Milano che, siamo certi, risponderà con entusiasmo a questa seconda edizione della Milano Heart Week".

L'elemento nuovo di quest'anno è il "fattore giovani": i ragazzi tra gli 11 e i 16 anni sono il nuovo

obiettivo delle campagne di sensibilizzazione. “Il principio di prevenzione di precisione si può sintetizzare in: *a ciascuno la sua prevenzione* - spiega Elena Tremoli, Direttore Scientifico del Monzino - Si tratta, in pratica, di personalizzare l’intensità degli interventi preventivi, migliorando la capacità di identificare i soggetti a massimo rischio di malattia, rispetto a quelli meno suscettibili agli effetti dannosi dei fattori di rischio più noti, come fumo, alimentazione scorretta o scarsa attività fisica. Effetti pericolosi per tutti, sia ben chiaro, ma non nella stessa misura”.

“È importante sottolineare che nella logica della personalizzazione rientrano a pieno diritto anche coloro che hanno problemi cardiovascolari o hanno già avuto episodi come infarto e ictus. La prevenzione, infatti, riguarda tutti e non solo la popolazione sana” precisa Cesare Fiorentini, Direttore Area Clinica del Monzino.

“La prima forma di personalizzazione è l’età - continua Tremoli - e nella fascia 11-16 anni il nostro intervento preventivo deve essere molto forte, perché in quel periodo di norma si acquisiscono abitudini che durano tutta la vita. Inoltre i giovani non sono immuni dal rischio cardiovascolare. 1.000 morti cardiache improvvise ogni anno in Italia sono di persone al di sotto dei 35 anni. Certo, non è facile trovare linguaggi e strumenti adeguati per parlare di prevenzione ai ragazzi, ma è una sfida culturale con cui vale la pena di confrontarci”.

Il calendario della Milano Heart Week raccoglie questa sfida organizzando presso il Museo della Scienza e della Tecnologia Leonardo da Vinci laboratori sulla prevenzione per i ragazzi delle scuole medie e superiori. Al di là di questo momento educativo, sono diversi gli eventi che li possono coinvolgere insieme ai più grandi: ad esempio l’incontro sulla Prevenzione Digitale, l’appuntamento “Cuore High-Tech” con Guido Meda e Mauro Sanchini, la serata “Ridere fa bene al cuore” con Claudio Bisio, Giacomo Poretti e Alessandro Cattelan e la Milano Heart Week Run con RTL 102.5 e J-Ax.

Il programma della Milano Heart Week è studiato per ogni tipo di pubblico: si parte il 21 settembre con il Concerto dell’Orchestra Sinfonica Giuseppe Verdi dedicato al cuore delle donne, per concludersi con la Corsa-Camminata al Parco Sempione il 29 settembre per celebrare tutti insieme la Giornata Mondiale per il cuore.