



Prof. Massimo Volpe, Presidente SIPREC:

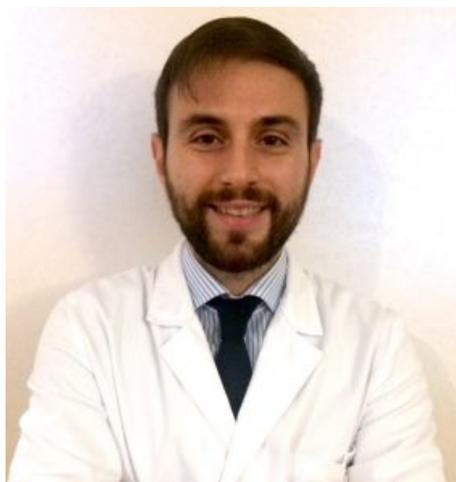
“Le malattie cardiovascolari restano la prima causa di decessi e una delle principali di ospedalizzazione nel nostro Paese. Perciò è importante ribadire l'importanza della prevenzione. L'attività fisica, in particolare, è un importante strumento di prevenzione delle malattie cardiovascolari: per questo abbiamo voluto dare spazio a questa sinergia tra prevenzione cardiovascolare e sport”



Roma,

22 aprile 2022 - Giovani italiani sempre più preda di fumo, sedentarietà, obesità, scorretta alimentazione. Questo il quadro che emerge dai dati raccolti di diverse ricerche scientifiche esaminate dalla Società Italiana per la Prevenzione Cardiovascolare - SIPREC. Alla luce di questa analisi, aggravata dalle tendenze favorite dalla pandemia, assume ancor più rilievo la Seconda Giornata Italiana per la Prevenzione Cardiovascolare, promossa e organizzata dalla SIPREC per il 13 maggio 2022 per stimolare tutta la popolazione, a partire dai più giovani, a recuperare un sano stile di vita.

Tabacco, vizio che non passa



Dott. Francesco Perone

Nonostante

le limitazioni imposte dalle leggi negli ultimi anni, l'Italia mantiene dati preoccupanti in merito al fumo di tabacco, con i più giovani che ancora non sono dissuasi dai messaggi che ne rendono note le conseguenze per l'organismo.

“Il

fumo provoca danni non solo ai polmoni, ma anche a livello cardiovascolare, con rischio di coronaropatie, che possono generare un infarto in fasi successive - sottolinea Francesco Perone, membro del board SIPREC Young - Tra i dati di letteratura più allarmanti che riguardano l'Italia, vi è uno studio pubblicato il 31 maggio 2021 dall'Istituto Superiore Sanità in collaborazione con l'Istituto Farmacologico Mario Negri: tra i 14 e i 17 anni, il 37,5% dei giovani ha già avuto contatto con il fumo di tabacco. Nel 2019, la 'European School Survey Project on alcohol and other drugs' sugli studenti europei di 15-16 anni ha rilevato che l'Italia è il Paese con la più alta percentuale di coloro che dichiarano di aver fumato sigarette nel corso della loro vita. La 'Global Youth Tobacco Survey' del 2018, su ragazzi di 13-15 anni, ha poi rilevato che nel 50% dei giovani intervistati, i genitori avevano fumato la settimana precedente in casa. Se il ruolo della famiglia è fondamentale, altrettanto si può dire per i media: alla domanda 'se negli ultimi 30 giorni i ragazzi avessero sentito messaggi contro il fumo' si nota che nel 2010 il 92% dichiarava di aver sentito messaggi in radio, TV, internet, giornali e film,

mentre nel 2018 passiamo al 51%. Dati che dimostrano l'importanza di recuperare l'attenzione sul tema”.

Sempre meno attività fisica



Prof. Massimo Volpe

Sulla sedentarietà i dati allarmanti arrivano direttamente dall'OMS: nel 2019 uno studio sul periodo 2001-2016 relativo agli adolescenti tra 11 e 17 anni denotava che a livello mondiale l'80% non raggiungeva livelli di attività fisica raccomandati.

“Per l'Italia si parlava dell'88,6% di adolescenti che non svolge adeguata attività fisica - evidenzia Perone - Lo studio 'Health behaviour in school-aged children' del 2018 sui ragazzi italiani tra 11 e 15 anni rileva che solo uno su dieci raggiunge il target fissato dall'OMS di almeno 60 minuti di attività motoria moderata/intensa quotidiana. Inoltre, quasi il 50% dei ragazzi oltrepassa il limite indicato di 2 ore quotidiane davanti a uno schermo televisivo; dato che arriva al 70% durante il weekend. Per PC e tablet il dato si attesta al 40%, arrivando al 50% nel weekend. Questi dati pongono un problema di un'elevata inattività fisica. I rischi legati a questi comportamenti non salutari aumentano la mortalità a lungo termine”.

Troppi grassi e poche verdure sulla

tavola

“Sempre

lo studio ‘Health behaviour in school-aged children’ si raccomanda di non saltare la prima colazione: una cattiva abitudine che può ridurre la capacità di concentrazione e di apprendimento, oltre che indurre a consumare snack nelle ore successive. Ciononostante, ben 1 adolescente su 4 non consuma mai il primo pasto della giornata - spiega Perone - Delle consigliate 5 porzioni quotidiane di frutta e verdura, solo il 16,9% dichiara di consumarne più porzioni di frutta, mentre si arriva al 13% per la verdura. Per quanto riguarda grassi e zuccheri solo il 14% dichiara di non consumare bibite, mentre complessivamente il 27,5% consuma dolci dai 2 ai 4 giorni a settimana”.

L'importanza di recuperare la prevenzione

Questi

dati inducono la SIPREC a intervenire su un'opera di sensibilizzazione più incisiva. “L'approccio per una corretta prevenzione cardiovascolare può apparire quasi banale - evidenzia il prof. Massimo Volpe, Presidente SIPREC - Le priorità sono mangiare sano, fare attività fisica, evitare una vita sedentaria, non fumare, tenere bassi i livelli della pressione arteriosa, del colesterolo, evitare di sviluppare il diabete. Questo stile di vita deve essere implementato regolarmente e spesso viene sottovalutato, ma proprio partendo da queste misure si può salvare la vita, visto che le malattie cardiovascolari restano la prima causa di decessi e una delle prime cause di ospedalizzazione”.

Proprio

per questo, in occasione della Seconda Giornata per la Prevenzione Cardiovascolare sarà dedicata una particolare attenzione allo sport come stimolo ai giovani.

“L'attività fisica notoriamente è antagonista delle malattie cardiovascolari, in quanto determina una vasodilatazione, una riduzione della pressione arteriosa, fornisce i meccanismi di prevenzione dell'ischemia acuta, nonché un'attitudine delle persone a stili di vita più salutari e una migliore condizione psicofisica. È opportuno che l'attività fisica sia fatta con costanza e metodo. Per questo abbiamo voluto dare spazio a questa sinergia, prevenzione cardiovascolare e sport” conclude il prof. Volpe.