

ARTICOLO PROF. PIERO MONTORSI

PREVENZIONE CARDIOVASCOLARE. COME VOLERSI UN PO' PIU' BENE.

“Partire è un po’ come morire”. Lo si dice o lo si pensa spesso quando si è in procinto di partire per destinazioni o destini incerti, non chiari, lasciando invece quello che di certo e di caro, tanto o poco che sia, ognuno di noi possiede. La tentazione di restare fermi è sempre grande. Anche noi del Comitato Scientifico siamo “partiti” qualche tempo fa. Siamo partiti con il programma di prevenzione cardiovascolare all’interno di Unicredit, non senza dubbi e perplessità. Era difficile prevedere il “ritorno” di quella che era un’iniziativa sicuramente nuova nel contesto in cui si verificava, il cui successo dipendeva fortemente da una informazione convincente e da un’organizzazione snella ed efficace, confidando in una sensibilità particolare dell’audience. A distanza di un anno possiamo dire che “partire non è stato certo un po’ come morire ma bensì un po’ come vivere meglio ed affermarsi”.

I numeri ottenuti ci hanno confermato la bontà del format e degli ingredienti, ma soprattutto l’attenzione e l’interesse sul tema della prevenzione da parte dei diretti interessati. La giovane età dei soggetti ha sicuramente facilitato il nostro compito. La bassa incidenza di malattie cardiovascolari e la lunga aspettativa di vita nelle fasce giovani di età tengono alto l’interesse per la prevenzione. Non solo, ma i soggetti giovani metabolizzano prima e meglio l’importanza del rischio cardiovascolare. Quali i concetti da ricordare? La malattia cardiovascolare è la prima causa di mortalità e morbilità nel mondo occidentale. Quando compaiono i sintomi, la malattia vascolare è già ad uno stadio significativo. Per esempio, il soggetto la cui malattia vascolare esordisce con un infarto miocardico ha solitamente una occlusione di una delle arterie del cuore. Se viene curato e sopravvive, dovrà comunque proseguire con una prevenzione che non sarà più primaria (l’evento è già successo) ma secondaria, per evitare le recidive e cioè il reinfarto. L’infarto miocardico però può essere anche fatale alla prima manifestazione (5-6% dei ricoverati), non lasciando quindi possibilità di terapia e di recupero. La stessa cosa è vera anche per l’ictus cerebrale, gravato da una mortalità del 6-8% ma soprattutto, a differenza dell’infarto miocardico, da una morbilità (danni cerebrali permanenti che condizionano fortemente la vita) maggiormente invalidante. Il dato “positivo” nelle malattie cardiovascolari è che esiste una stretta relazione tra il numero dei fattori di rischio e la gravità della malattia stessa e che il riconoscimento ed il trattamento di questi porta ad una riduzione significativa del proprio rischio cardiovascolare. Quindi, condizione *sine qua non* per una corretta prevenzione cardiovascolare è la conoscenza dei singoli fattori di rischio, la loro definizione, il loro significato clinico ed i rimedi da mettere in atto per contrastarli. Ma quanto è il rischio per ognuno di noi? Come lo si quantifica? La compilazione del questionario per l’individuazione del proprio rischio cardiovascolare vi attribuisce un

numero, un punteggio che corrisponde alla probabilità di avere un evento avverso nei 10 anni successivi. Tale rischio è basso se minore o uguale a 3%, intermedio se tra il 4 e il 20%, alto se >20%.

Come prevedibile, la maggioranza di coloro che compilano il test risultano nel gruppo a basso rischio. Per loro, assicurazione e nuovo test tra 3 anni. I rimanenti finiscono nel gruppo a rischio intermedio o (pochissimi) in quello ad alto rischio. Per questi ultimi 2 gruppi, lo step successivo consigliato prevede una visita di approfondimento dal proprio medico di medicina generale o dallo specialista cardiologo /internista per valutare la necessità di ulteriori esami. Non devono certo sentirsi già ammalati ma bensì fortunati perché hanno tempo e modo per assicurarsi anche loro volendosi un po' più di bene.

Piero Montorsi

Comitato Scientifico Uni.C.A. – UniCredit Cassa Assistenza

Direttore 2° Dipartimento Cardiologia Invasiva – Istituto di Cardiologia - Università di Milano