

Ufficio Stampa della Provincia autonoma di Trento

Piazza Dante 15, 38122 Trento

Tel. 0461 494614 - Fax 0461 494615

uff.stampa@provincia.tn.it

COMUNICATO n. 288 del 10/02/2025

Grazie ad uno stile di vita sano si possono ridurre i rischi delle malattie cardiovascolari

Al via la campagna per la prevenzione cardiovascolare

La prevenzione è la miglior difesa contro le malattie cardiovascolari. Per questo è importante prendersi cura del proprio cuore fin da giovani, con uno stile di vita sano, attività fisica regolare e alimentazione equilibrata. Parte da qui la campagna di prevenzione cardiovascolare («La prevenzione ci sta A cuore»), presentata oggi dall’Azienda provinciale per i servizi sanitari in conferenza stampa e promossa nei prossimi mesi attraverso i media locali, i social network e incontri dedicati sul territorio. Obiettivo della campagna è sensibilizzare la popolazione sull’importanza di intraprendere dei piccoli cambiamenti, che però possono fare la differenza, facendoci sentire meglio oggi e proteggendoci un domani. Quali? Basta seguire la Regola delle cinque A: Alimentazione, Attività fisica, Attenzione ai fattori di rischio, Assumi la terapia, Attivati nel modo giusto. A supporto della campagna sono scesi in campo anche dei testimonial d’eccezione del mondo sportivo trentino: Nadia Battocletti, Francesco Moser e Franco Nones. La campagna per la prevenzione cardiovascolare è stata illustrata oggi da Roberto Bonmassari, direttore dell’Unità operativa di cardiologia di Trento e Laura Ferrari, responsabile del Servizio promozione ed educazione alla salute, alla presenza dell’assessore alla salute Mario Tonina e del direttore generale di Apss Antonio Ferro.

Per la campagna «*La prevenzione ci sta A cuore*» sono stati realizzati diversi materiali (locandine, flyer, spot audio e video), che saranno diffusi e rilanciati in maniera capillare sul territorio (strutture sanitarie Apss, studi medici, farmacie, biblioteche) e attraverso i social e i media locali. Contestualmente saranno organizzate delle serate informative per diffondere la «Regola delle 5 A».

«L’idea di questa campagna - ha dichiarato **Ferro** - nasce dalla convinzione che non sia più sufficiente curare al meglio chi soffre di patologie cardiache, ma sia necessario attivarsi maggiormente sul fronte della prevenzione e adoperarsi per impedire/rallentare l’insorgenza delle malattie cardiovascolari. Siamo di fronte ad una sfida collettiva e individuale per vivere più a lungo e meglio, consentendo al contempo al sistema di risparmiare risorse. Campagne come questa, grazie anche al prezioso contributo dei nostri testimonial, sono importanti per diffondere la consapevolezza che piccoli gesti quotidiani, come seguire un’alimentazione equilibrata e fare attività fisica, possono salvare vite. Non solo: la prevenzione rappresenta anche un investimento strategico per il nostro sistema sanitario, perché ridurre l’incidenza delle patologie cardiache significa diminuire i costi sanitari e garantire una migliore qualità della vita per i cittadini. Per questo è fondamentale agire oggi, con iniziative concrete».

A dare un quadro complessivo sull’incidenza delle malattie cardiovascolari è stato il direttore dell’U.o. di cardiologia **Roberto Bonmassari**: «Le malattie cardiovascolari come l’infarto miocardico acuto sono in assoluto la prima causa di morte in Italia e in Europa, anche se negli ultimi anni si è registrata una significativa riduzione della mortalità grazie agli importanti progressi terapeutici nella cura (farmacologici, interventistici e chirurgici) e nelle misure di prevenzione. In Europa – ha spiegato Bonmassari – l’incidenza

e la mortalità delle malattie cardiovascolari, pur rimanendo questa la causa principale di mortalità e morbilità nella popolazione, ha presentato un calo costante negli ultimi decenni. In Italia dal 1980 al 2000 vi è stata una diminuzione di più di 40.000 decessi e questo decremento è il maggiore determinante dell'allungamento della vita media tra il 1970 e il 2000 (7 anni globalmente dei quali l'80% attribuibile ai miglioramenti nell'ambito cardiovascolare). Due sono i fattori determinanti di questo importante risultato: i progressi terapeutici e le misure di prevenzione. È ormai noto da molti studi che è quest'ultimo il più rilevante in termini di impatto, rappresentando nelle diverse realtà più del 60% del peso della riduzione».

«In questo senso – ha spiegato **Laura Ferrari** – la strategia più efficace di prevenzione delle malattie cardiovascolari è la promozione di uno stile di vita sano, basato sull'attività fisica e la corretta alimentazione, che permettono di mantenere un peso corporeo adeguato, il consumo moderato di alcol e la rinuncia al fumo. Fare prevenzione significa quindi andare ad intervenire sui fattori di rischio "comportamentali", che accomunano le quattro patologie più frequenti e con maggior impatto in termini di malattia, disabilità e morte: malattie cardiovascolari, tumori, diabete e malattie respiratorie. Ferrari ha anche evidenziato come «controllare i quattro fattori di rischio elencati, sia una strategia vincente permettendo di agire positivamente sui quattro gruppi di patologie più frequenti (strategia 4x4) e su una grande fetta della mortalità evitabile».

A portare una personale e toccante testimonianza è stato **Franco Nones**, ripercorrendo i momenti dell'arresto cardiaco da cui si è salvato nel 1991 grazie ad un fisico allenato, alla capacità di «ascoltare» il proprio corpo e alla scelta di andare al pronto soccorso e grazie al pronto intervento del personale dell'ospedale di Cavalese «dove lo hanno ripreso per i capelli». Da allora, ha raccontato Nones, la sua vita è fatta di lunghe passeggiate e alimentazione sana. Oltre che di «rispetto dei propri limiti». Una consapevolezza dei propri limiti che ha sottolineato anche **Francesco Moser**: «Quando salgo in sella oggi sento la differenza nel motore – ha commentato ironicamente – e mi sono abituato ad un approccio diverso e più consapevole all'attività fisica. Ma continuo a farla con convinzione perché è importante per mantenere uno stile di vita sano, insieme ad una dieta equilibrata. Bisogna saper ascoltare i segnali che il nostro corpo ci dà e capire quelli che sono i limiti che il tempo e l'età ci impongono, ma senza per questo dover rinunciare ad una sana attività fisica, dalla bicicletta allo sci».

«Il mio grazie – ha evidenziato **l'assessore Tonina** – va innanzitutto ai testimonial di questa campagna, Battocletti, Moser e Nones, campioni dello sport trentino di ieri e di oggi riconosciuti a livello mondiale, e al dott. Bonmassari per il suo impegno non solo nella cura ma anche nella prevenzione. È nostro dovere non limitarci a curare chi è malato ma lavorare maggiormente per impedire l'insorgere delle patologie, migliorando la qualità e la durata della vita. Investire sulla prevenzione e sui sani stili di vita è sempre una strategia vincente e nel bilancio di dicembre abbiamo approvato un articolo con una serie di disposizioni per la diffusione di stili di vita salutari. Come abbiamo già condiviso più volte con la collega Gerosa, dobbiamo investire sui giovani e la scuola, il luogo privilegiato dove fare prevenzione, dove i ragazzi possono imparare abitudini e stili di vita salutari che li renderanno adulti più sani e consapevoli. Attraverso piccole scelte quotidiane – ha proseguito Tonina – possiamo essere protagonisti di un cambiamento di vita, a beneficio della nostra salute e della collettività intera. Possiamo dare un contributo all'intero sistema sanitario, che in futuro avrà meno persone da curare e maggiori risorse da investire. La salute del cuore è una responsabilità collettiva e non solo individuale».

Il lancio della campagna di prevenzione cardiovascolare si inserisce in un quadro più ampio di iniziative che vedono protagonista Apss insieme ad Anmco (Associazione nazionale medici cardiologi ospedalieri) e Fondazione per il tuo cuore onlus, con la settimana dedicata a «**Porte aperte in cardiologia**». Venerdì 14 febbraio alle 16 nell'Aula magna dell'ospedale Santa Maria del Carmine di Rovereto ci sarà un incontro aperto alla cittadinanza dedicato al «*Progetto di prevenzione cardiovascolare globale in Trentino*», mentre sabato 15 febbraio alle 8.30 si terrà nell'auditorium dell'ospedale Santa Chiara di Trento un convegno dal titolo «*Progressi per la patologie cardiovascolari in Trentino*».

https://www.youtube.com/watch?v=mcOiAmPQuec&list=PLrtSnVuEcAUR0vBz5vLVPemxw0r7Ex_QH

<https://www.youtube.com/watch?v=H-Qe5WYp3vQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=KdcNUcPzI4o>

<https://www.youtube.com/watch?v=rgJl6jHLIM>

<https://www.youtube.com/watch?v=6RqhLAp8k>

Service video a cura dell'Ufficio stampa Pat scaricabile [qui](#).

(vt)