

LA NOSTRA SALUTE

DIETA SANA E ATTIVITÀ FISICA

**Pressione alta, nuova piaga
Colpisce anche i teen ager**

In Italia cresce l'ipertensione nella fascia di età tra i 18 e i 35 anni. L'ha annunciato a Firenze Francesco Prati, presidente della Fondazione Centro lotta contro l'infarto



Trimarco, presidente Siprec: «L'attività fisica deve essere vissuta come opportunità per la nostra salute, non come una perdita di tempo»

Alessandro Malpelo

UN ITALIANO su tre non fa attività fisica. Tutti, invece, hanno bisogno di muoversi per stare bene. Oltre sei milioni di italiani hanno depositi grassi nel fegato, placche intorno al cuore, sono a rischio e non lo sanno. Secondo Bruno Trimarco, presidente della Società italiana di prevenzione cardiovascolare, è tempo di correre ai ripari, a partire dai giovani. Sarà questo uno dei temi clou del congresso che si apre oggi a Napoli.

Professor Trimarco, che senso ha mettere in guardia i ragazzi sul rischio arteriosclerosi?

«Perché sta crescendo una generazione di adolescenti obesi, fumatori. Mangiano male, stanno ore seduti con i loro telefonini e videogiochi. Le arterie si logorano».

Lei che cosa propone di fare?

«Come cardiologi abbiamo lanciato un programma intitolato 'promuoviamo i giovani' che ha scelto come testimonial Niccolò Mornati, campione di canottaggio. Mornati ha fatto dello sport una professione e ha una laurea in economia, ha sfatato il mito per cui l'attività fisica è tempo perso».

Però lei dice siamo sempre più sedentari, con i grassi del sangue alle stelle.

«E non basta prendere una bustina di integratori o una boccetta ogni tanto per risolvere il problema colesterolo. Bisogna consumare i prodotti della natura, muoversi adottando piccoli trucchi».

Ragazzi, adesso datevi una mossa

«Con lo sport il cuore resta giovane»

I cardiologi rilanciano la prevenzione: la pigrizia è come una malattia



SPECIALISTA Bruno Trimarco, presidente della Società italiana di prevenzione cardiovascolare (Siprec). Nella foto a sinistra l'attività fisica in palestra, come il cardio fitness, migliora la performance del cuore



Niccolò Mornati

Canottiere olimpico, Niccolò Mornati è testimonial dei cardiologi italiani. Ha avuto ottimi risultati nello sport e negli studi universitari: un esempio per i giovani



Quali trucchi?

«Salire le scale invece di prendere l'ascensore. Recarsi al lavoro a piedi, andare a scuola in bicicletta».

Invece cosa succede?

«Giovani e adulti stanno intere giornate seduti davanti a un computer, si muovono in macchina, passano la sera davanti alla tv. Prendete un frutto a colazione, diciamo noi, e datevi una mossa».

Meno compiti e più movimento, insomma. E per chi ha compiuto quarant'anni?

«Ogni età ha i suoi doveri. Occorre misurare la pressione, controllarsi dal medico di famiglia».



Pressione, colesterolo, peso corporeo, glicemia, elettrocardiogramma da sforzo sono test salvavita

Parliamo di cuore, quali esami, oltre alla pressione?

«L'elettrocardiogramma di base e le prove da sforzo».

A che scopo test come questi?

«Mettono in luce quella che chiamiamo riserva coronarica, cioè si vede se la persona è capace di sopportare una attività fisica intensa o va in affanno. Altri esami raccomandati: colesterolo, funzione renale, glicemia, peso e circonferenza addominale. Basta prendere il metro da sarta, sopra i 102 centimetri alla cintura l'uomo dovrebbe preoccuparsi».

Gli italiani si trascurano?

«Putroppo sì. Abbiamo fatto una indagine in farmacia su 12mila persone. Molti conoscono i fattori di rischio ma non si curano».

Ma i rimedi non mancano.

«Abbiamo le statine, abbiamo far-

maci per la pressione, ma occorre ridurre l'apporto di calorie e di grassi. Non esiste la pillola miracolosa che risolve tutto».

E per il cuore degli anziani cosa consiglia il cardiologo?

«Un avvertimento: vaccinatevi e non fatevi suggestionare».

Cosa c'entra il vaccino con il cuore?

«La campagna antinfluenzale si è interrotta con il caso Fluad, e sono aumentate le complicanze dovute all'epidemia. Troppi anziani sono mancati per infarto, miocardite, broncopolmonite, o per varie malattie croniche. Si potevano salvare con la profilassi».