LA PREVENZIONE CARDIOVASCOLARE OGGI TRA FALSI MITI E REALTÀ: LA CHIAVE PER LA LONGEVITÀ?

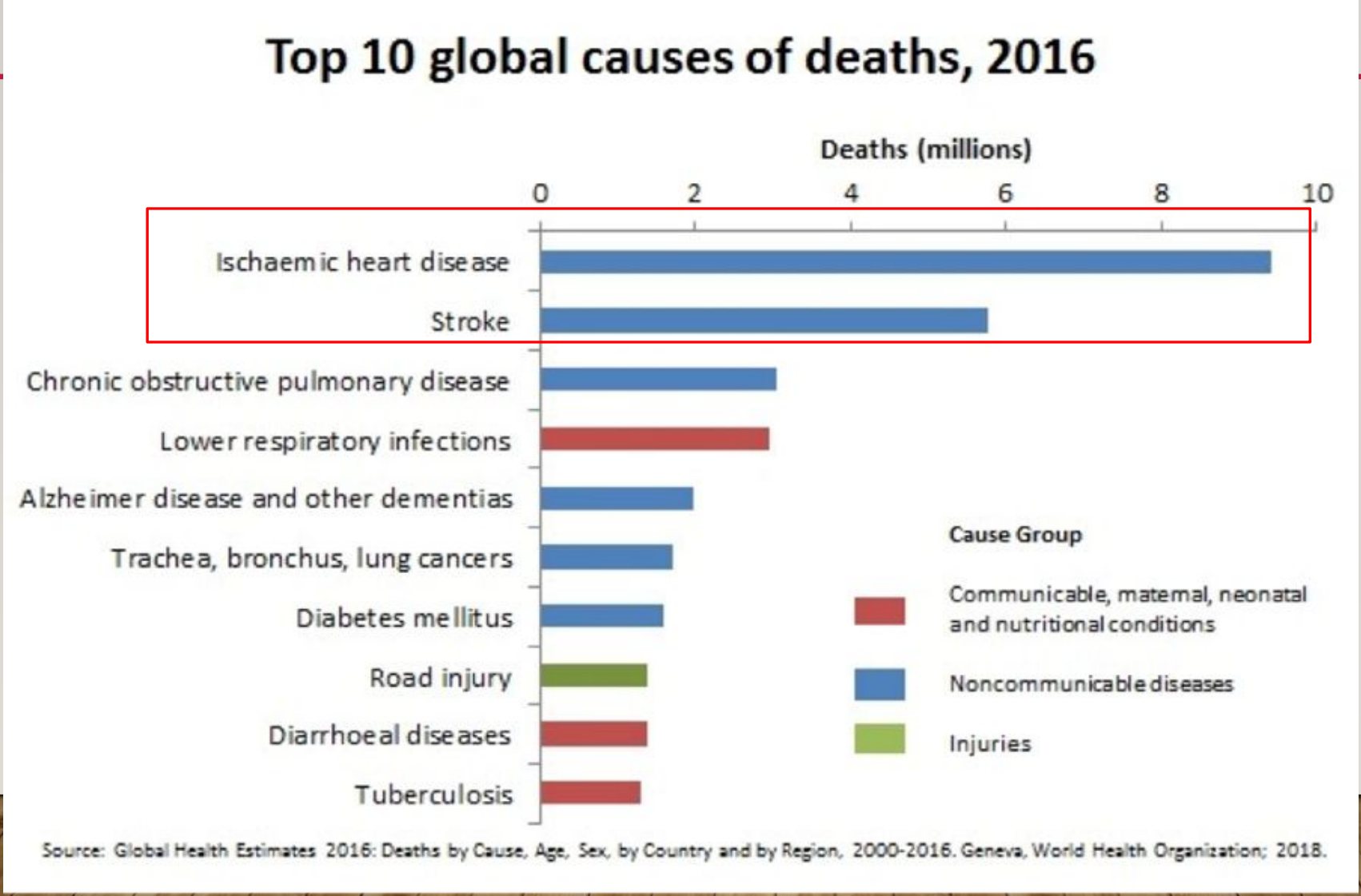
PROF. VALERIO SANGUIGNI

UNIVERSITÀ DI ROMA TOR VERGATA

CHE COSA VUOL DIRE PREVENIRE?

Prendere tutte le precauzioni necessarie perché un evento negativo o dannoso non si verifichi

PRINCIPALI CAUSE DI MORTE NEL MONDO DATI WHO



PRINCIPALI CAUSE DI MORTE NEL MONDO PREVISIONE DATI WHO

Nel 2016 15,2 milioni di decessi per malattie cardiovascolari

Nel 2030 24 milioni di decessi per malattie cardiovascolari

CAUSE DI MORTE IN ITALIA 2020 DATI ISTAT: MALATTIE CARDIOVASCOLARI AL PRIMO POSTO

Il Covid-19 responsabile del 73% dell'incremento dei decessi nel 2020

I decessi nel 2020:

746.324 (totale)

+108.496 rispetto alla media 2015-19 (+14,7%)

78.673 per Covid-19, pari al 73% dell'incremento totale dei decessi

227.350 per malattie del sistema circolatorio

177.858 per tumori

57.113 per malattie del sistema respiratorio

DECESSI PER CAUSA DI MORTE NEL 2020 E CONFRONTO CON LA MEDIA DEL QUINQUENNIO 2015-2019

CAUSA DI MORTE	Maschi e Femmine		
	Decessi 2020	Decessi 2015-19 (media)	Differenza tra 2020 e media 2015-19
Covid-19	78.673		
Malattie del sistema circolatorio	227.350	227.467	-117
Tumori	177.858	179.613	-1.755
Malattie del sistema respiratorio	57.113	50.768	6.345
Demenza e Malattia di Alzheimer	37.768	33.775	3.993
Diabete mellito	25.739	21.837	3.902
Altre cause	141.823	124.368	17.455
Totale	**746.324**	**637.828**	**108.496**

Fonte: Istat, Indagine sui decessi e le cause di morte .

Istat

IL CAMBIAMENTO…… DELLA PREVENZIONE CARDIOVASCOLARE

- Fattori di Rischio Cardiovascolare «Classici»
- Fattori di Rischio Cardiovascolare «Emergenti»
- Rischio Cardiovascolare «Globale»

FATTORI DI RISCHIO CARDIOVASCOLARI «CLASSICI»

- Ipercolesterolemia
- Ipertensione Arteriosa
- Fumo
- Diabete
- Obesità
- Età
- Genetica

EFFETTO GLOBALE DEI FATTORI DI RISCHIO CLASSICI SULL'ASPETTATIVA DI VITA

The NEW ENGLAND JOURNAL of MEDICINE

ORIGINAL ARTICLE

Global Effect of Modifiable Risk Factors on Cardiovascular Disease and Mortality

The Global Cardiovascular Risk Consortium

- **oltre 2 milioni di persone** appartenenti a 133 coorti, in 39 Paesi e 6 continenti. I ricercatori hanno valutato cinque importanti fattori di rischio modificabili: **pressione arteriosa, colesterolo, peso corporeo, diabete e fumo.**

Confronto a 50 anni	Donne	Uomini
Anni di vita liberi da malattie cardiovascolari	+13,3 anni	+10,6 anni
Anni di vita liberi da morte	+14,5 anni	+11,8 anni

Global Effect of Modifiable Risk Factors on Cardiovascular Disease and Mortality

The Global Cardiovascular Risk Consortium

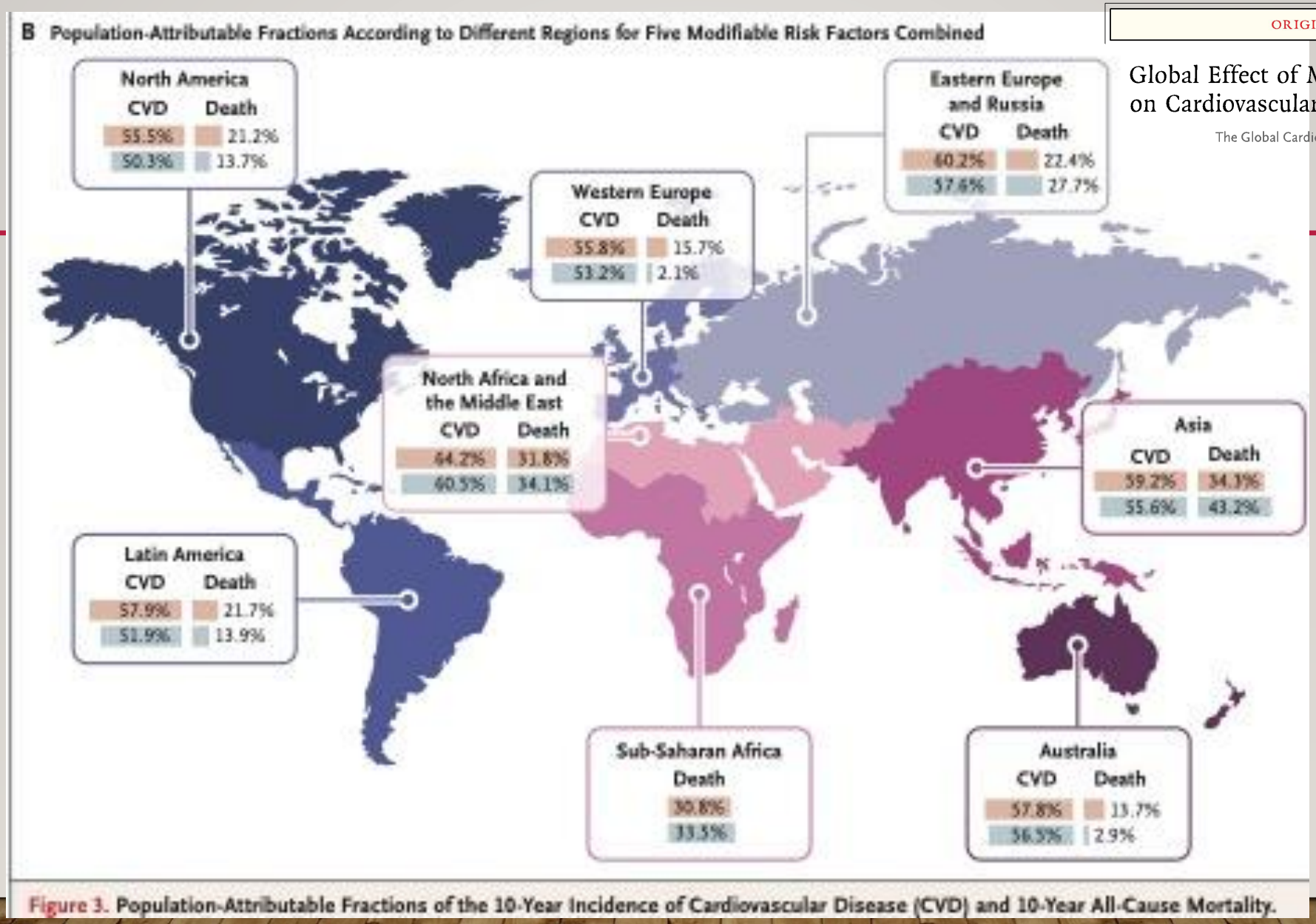


Figure 3. Population-Attributable Fractions of the 10-Year Incidence of Cardiovascular Disease (CVD) and 10-Year All-Cause Mortality.

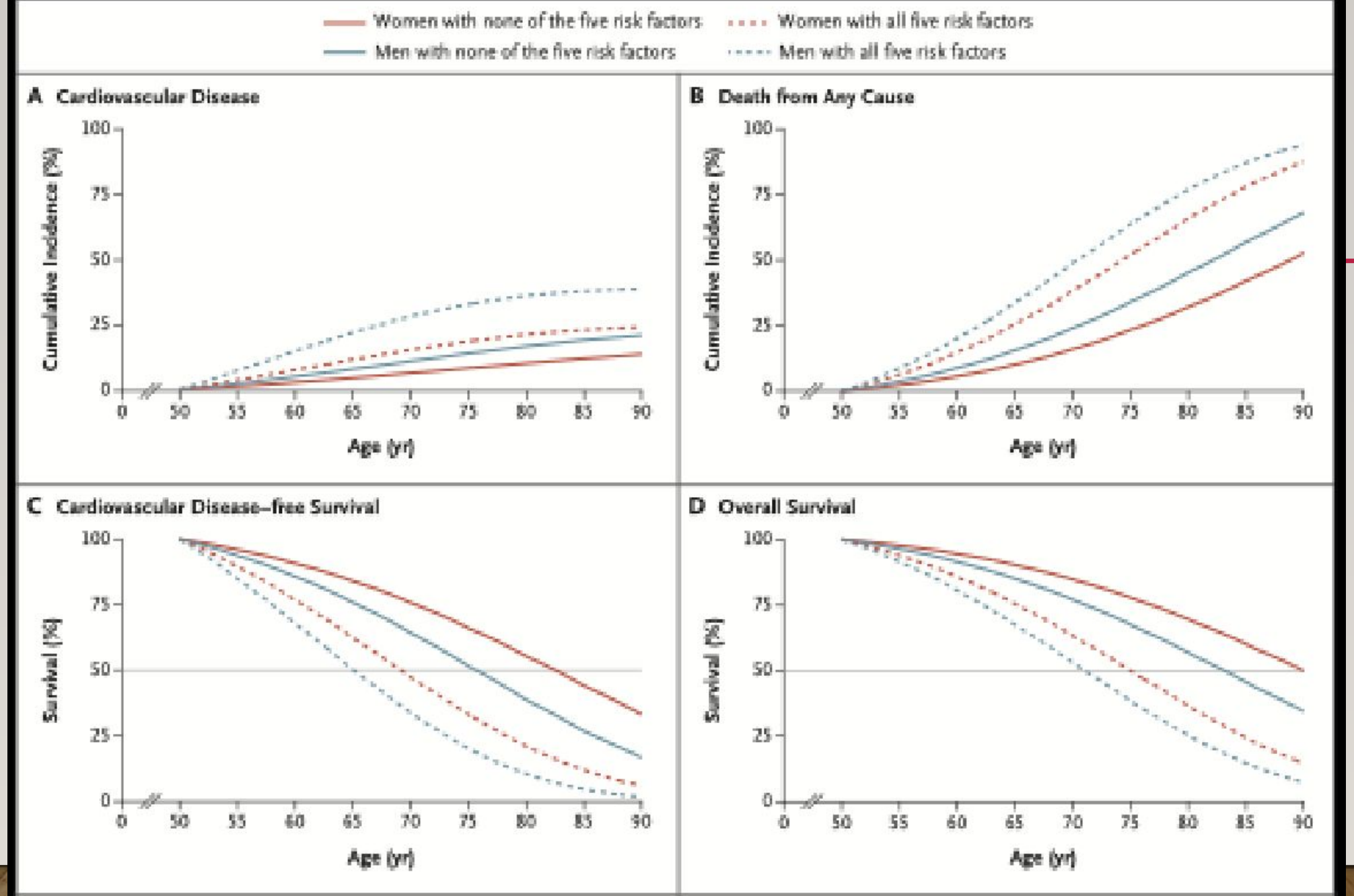
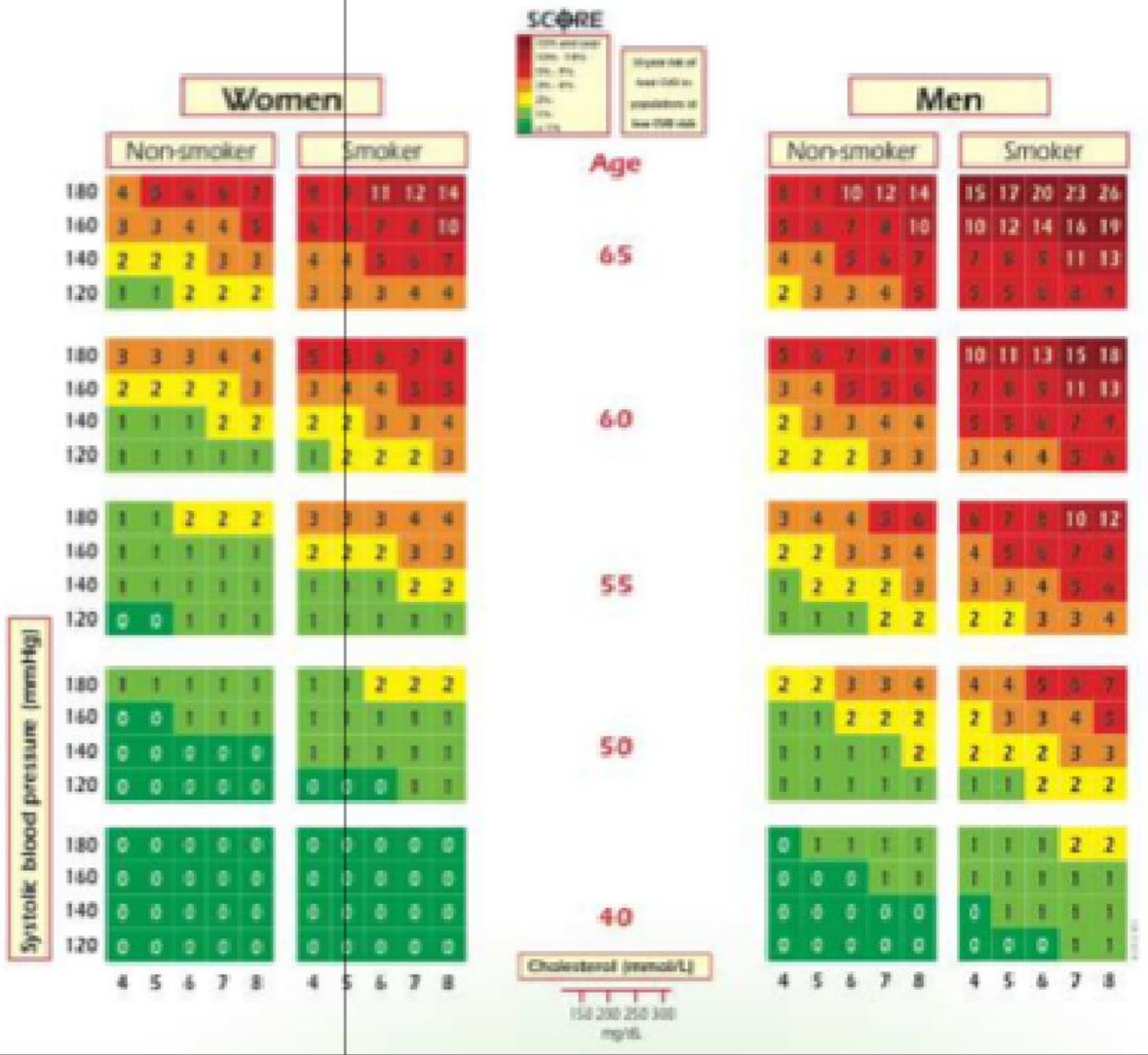


Figure 1. Effect of Five Modifiable Cardiovascular Risk Factors on Lifetime Risk of Cardiovascular Disease and Death from Any Cause.

SCORE - European Low Risk Chart

10 year risk of fatal CVD in low risk regions of Europe by gender, age, systolic blood pressure, total cholesterol and smoking status



FATTORI DI RISCHIO CARDIOVASCOLARI «EMERGENTI»

- Attività Fisica (Sedentarietà)
- Dieta
- Stress Ossidativo
- Stile di Vita

N

THE AMERICAN JOURNAL of MEDICINE®

12 Guides to Health, Happiness, and Longevity

The American Journal of Medicine, Vol 121, No 7, July 2008

- Cerca di nascere in una famiglia con una predisposizione alla longevità
- Non fumare!
- **Fai movimento o sport solo nei giorni nei quali mangi…**
- Evita le diete troppo rigorose
- Segui una dieta sana (mediterranea)
- Cerca di non ingrassare
- Sii moderato nell'apporto di alcolici
- Consulta periodicamente il tuo medico per un'adeguata prevenzione
- Coltiva le amicizie e le gioie della famiglia…evita persone o compagnie che ti sono sgradite
- Coltiva hobbies o interessi al di fuori dell'ambito lavorativo
- Mantieniti informato, ma evita di farti stressare dalle notizie riportate dai media…
- Fai di tutto per evitare di arrabbiarti per le piccole avversità quotidiane.

Joseph S. Alpert, MD

LA VITA MEDIA "IN SALUTE"….

- *«Se la durata della **vita media è di circa 80 anni**, la durata della **vita media in salute è in realtà di 50 anni.** Riuscire a trasformare questo intervallo di **30 anni** in un **periodo di vita sana** significherebbe non solo elevare la qualità della vita delle persone, ma anche liberare risorse importanti del Servizio sanitario nazionale».*

Rita Levi Montalcini