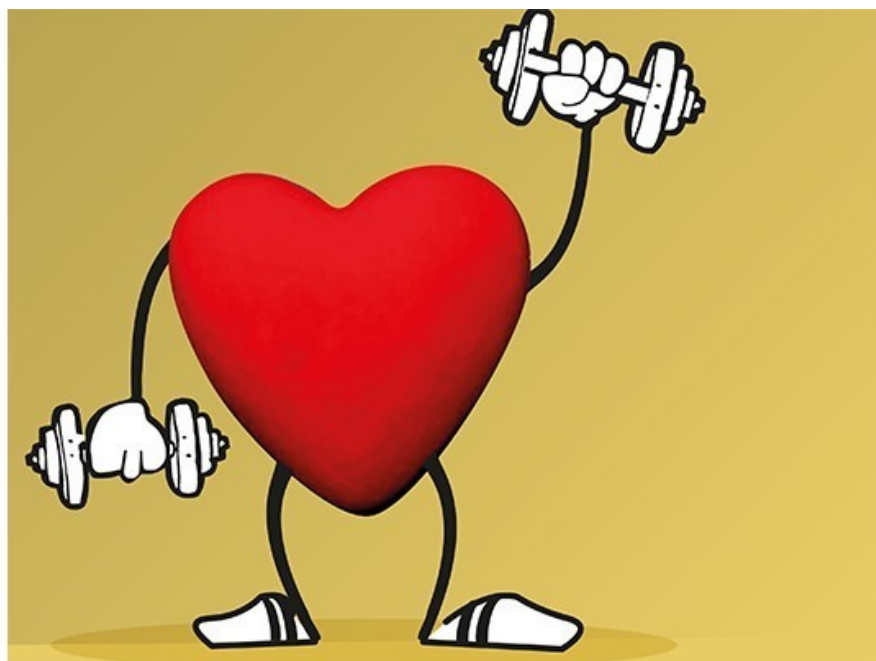


Cronaca

16 Settembre 2022

RINVIATA PER MALTEMPO "Tieni in forma il tuo cuore", arriva la clinica mobile

Sabato 17 settembre dalle 10 alle 18 in piazza Kennedy screening gratis con medici e infermieri della Cardiologia



16 Settembre 2022 Sabato 17 settembre all'insegna della prevenzione delle malattie cardio-vascolari in piazza Kennedy a Ravenna dalle 10 alle 18 grazie all'iniziativa "Tieni in forma il tuo cuore", voluta dalla Regione Emilia – Romagna.

Medici e infermieri dell'unità operativa di Cardiologia dell'ospedale Santa Maria delle Croci si dedicheranno, all'interno di una clinica mobile composta da un automezzo attrezzato e gazebo, a diversi tipi di check-up gratuiti che non necessitano di prenotazione: la determinazione dell'assetto lipidico, tramite un semplice prelievo di una goccia di sangue capillare, la rilevazione dei principali parametri vitali, come pressione arteriosa e indice di massa corporea (BMI) e lo screening della fibrillazione atriale asintomatica.

Questi test permetteranno di calcolare il punteggio di rischio cardiovascolare e valutare la carta del rischio dell'utente attraverso un algoritmo computerizzato. I cardiologi presenti forniranno la consulenza necessaria: i soggetti più a rischio saranno invitati a contattare il proprio medico di medicina generale e, in caso di riscontro di patologia, verrà garantita una visita presso la cardiologia di riferimento del territorio.

Per favorire i cittadini ed evitare lunghe attese per l'esecuzione dei check-up, si consiglia di presentarsi per l'accettazione in anticipo rispetto all'avvio dell'iniziativa. Il personale presente provvederà ad assegnare sulla base dell'ordine di arrivo, l'orario in cui eseguire gli esami previsti.

Contemporaneamente saranno presenti operatori sanitari del Dipartimento di Sanità Pubblica di Ravenna per promuovere le buone pratiche su attività fisica, alimentazione sana e stop al fumo e rispondere alle domande dei cittadini sugli stili di vita sani che aiutano a mantenere in buona salute il sistema cardiovascolare.

Info sito della Regione: <https://regioneer.it/tieninformacuore>

I fattori di rischio cardiovascolare e la loro diffusione in Romagna

In Romagna la prevalenza delle malattie cardiovascolari nella popolazione adulta (18-69 anni) è pari al 4,7% (3,8% Forlì, 4% Ravenna, 4,9% Cesena e 5,2% Rimini, quest'ultimo in linea con le stime regionali). Se si considera la popolazione con più di 70 anni, a livello aziendale la prevalenza raggiunge il 32%, valore in linea con quello regionale.

Le malattie cardiovascolari sono in gran parte prevenibili, in quanto riconoscono, accanto a fattori di rischio non modificabili (età, sesso e familiarità), anche fattori modificabili, legati a comportamenti e stili di vita, (fumo, alcol, scorretta alimentazione, sedentarietà) spesso a loro volta causa di diabete, obesità, ipercolesterolemia, ipertensione arteriosa.

In Romagna, nella popolazione 18 – 69 anni di età, il 20% soffre di ipertensione (il 21% degli ipertesi è completamente sedentario, il 45% consuma meno di 3 porzioni di frutta e verdura al giorno e il 69% è in eccesso ponderale); il 31% ha alti livelli di colesterolo nel sangue (tra gli ipercolesterolemici il 16% è completamente sedentario, il 47% consuma meno di 3 porzioni di frutta e verdura e il 56% è in eccesso ponderale; il 4% soffre di diabete (tra questa il 31% fuma sigarette, il 25% ha uno stile di vita sedentario, il 18% consuma alcol in modo potenzialmente rischioso per la salute, il 76% è in eccesso ponderale); il 42% è in eccesso ponderale; il 30% è in sovrappeso e il 12% presenta obesità.

Solo il 12% dei romagnoli mangia giornalmente frutta e verdura a livelli raccomandati (5 o più porzioni); il 27% degli adulti è parzialmente attivo in quanto pratica attività fisica nel tempo libero ma a livelli inferiori di quelli raccomandati dall'OMS, mentre circa 1 adulto su sette (14%) è completamente sedentario (fonte: Profilo di Salute Ausl Romagna 2021 stilato dal Dipartimento di Sanità Pubblica).

Come ridurre il rischio

- scegli una dieta sana e mantieni il peso ideale

Frutta e verdura: 5 porzioni al giorno, meglio se di colore diverso e di stagione. Farai il pieno di vitamine, fibre, sali minerali e acqua.

Più legumi: Fagioli, piselli, ceci, lenticchie, usali sia freschi che secchi per preparare primi o secondi piatti ed altre preparazioni; sono un'ottima alternativa alle proteine animali.

Alterna le fonti proteiche: scegli più volte a settimana il pesce, sia fresco che surgelato, meglio se azzurro e tra le carni prediligi quelle magre come pollo, tacchino e coniglio... è preferibile la cottura alla piastra o al vapore. Preferisci olio extravergine d'oliva per condire i tuoi piatti.

Inserisci nella tua alimentazione prodotti integrali ricchi di fibre, come pane, pasta, cereali e farine. Limita il consumo di salumi e formaggi, spesso molto ricchi di grassi e sale. Modera l'assunzione di dolci e di bevande zuccherate.

Riduci l'aggiunta di sale nei piatti, per insaporire i tuoi piatti utilizza spezie ed erbe aromatiche.

Consuma bevande alcoliche con moderazione e preferibilmente durante i pasti.

- non è mai troppo tardi per cominciare a muoversi e i benefici iniziano subito

Pratica esercizio fisico in modo regolare e moderato per almeno 30 minuti al giorno; cerca di essere più attivo: scegli la bicicletta invece che la macchina per i piccoli spostamenti, utilizza le scale, passeggia all'aria aperta; considerando il tuo stato di salute, valuta col tuo medico di fiducia se praticare attività più intense, come camminare a passo veloce, nuoto e sport più volte a settimana.

Inserisci nella settimana almeno 2 sedute di esercizi muscolari come stretching, yoga, flessioni...; stai seduto il meno possibile e ciclicamente prova ad aumentare il livello della tua attività fisica. Smetti di fumare, otterrai benefici immediati. Dopo un anno, il rischio di malattie cardiovascolari si dimezza e progressivamente si riduce negli anni successivi. È dannoso sia il fumo attivo che quello passivo.

- controlla regolarmente e presta attenzione a: una pressione arteriosa superiore a 140/90 mm Hg; un valore di glicemia uguale o superiore a 126 mg/dl a digiuno; un valore di “colesterolo cattivo” (LDL) nel sangue superiore al normale range previsto dal laboratorio; un peso corporeo superiore a quello indicato per la tua età e statura. □