

«PASSIONE
RUNNER»
In tanti corrono
per piacere ma
anche per star
meglio
fisicamente

Le cardiovascolari, tra le malattie gravi sono di gran lunga le più diffuse. Per prevenirle serve uno stile di vita sano

Niente fumo, alimentazione corretta e regolare attività fisica possono garantire una buona qualità di esistenza

A Bari la «Running heart» in corsa per difendere il cuore

Appuntamento domenica 18 febbraio per l'iniziativa Anmco-Puglia e da sabato visite di controllo gratuite per tutti in piazza Ferrarese

DANIELE AMORUSO

È la settimana più romantica dell'anno. C'è San Valentino, gli abbracci si fanno più teneri, ma è anche il momento di pensare alla salute del cuore. Un gesto d'amore anche questo. Parte da lunedì la «Settimana del Cuore» e in oltre 700 ospedali italiani gli specialisti Anmco (l'Associazione dei cardiologi ospedalieri) saranno a disposizione dei cittadini per visite gratuite ed iniziative educative.

In Puglia l'evento clou è quello che chiuderà la manifestazione. Domenica 18 febbraio, alla seconda edizione di «Running Heart, la Corsa del Cuore» ideata dal presidente dei cardiologi dell'Anmco-Puglia, Massimo Grimaldi, parteciperanno oltre mille runners che, con le loro magliette rosse da collezione, inonderanno il percorso Lungomare da 9,30 Km (dalla città vecchia a Torre Quetta), tracciato per la corsa, e quello più leggero, per il semplice walking da 3,5 Km, disegnato lungo il perimetro del borgo antico. Una festa di

leggerezza e colore, dunque, anche per chi ama soltanto camminare.

I problemi del cuore sono quelli di cui dovremmo sempre più preoccuparci. Tra le malattie gravi, quelle cardiovascolari sono di gran lunga le più diffuse. Per prevenirle efficacemente bisogna scegliere uno stile di vita sano e tenere sotto controllo i principali fattori di rischio: l'ipertensione, il colesterolo elevato, il diabete, lo stress. Il fumo va abolito del tutto. Un controllo, un check, è sempre un appuntamento fondamentale. Perciò un buon punto di partenza, approfittando della settimana della prevenzione Anmco, anche non indossando è il «Villaggio del Cuore». Sarà aperto a partire da sabato 17 febbraio in Piazza Ferrarese a Bari, dove saranno allestite 4 postazioni, per visite cardiologiche, controllo della pressione arteriosa ed elettrocardiogramma. Tutto sarà memorizzato su una tessera magnetica che resta in tasca e che potrà essere consultata e arricchita con nuovi dati (attraverso il sito www.bancadelcuore.it) in tutte le successive visite cardiologiche. Preziosa. Infatti le è stato dato il nome «Bancomheart». Il nostro conto-deposito della salute.

«L'obiettivo più importante di Running Heart - dice Massimo Grimaldi - è far comprendere l'importanza di prevenire efficacemente malattie che possono mettere la nostra vita in pericolo. Sono tutt'ora la più frequente causa di morte. Ma un'alimentazione corretta e la regolare attività fisica ci possono mettere al riparo da eventi che compromettono profondamente la nostra qualità di vita».

Un attacco di cuore, o un altro episodio cardiovascolare di questo tipo, sembra che arrivi all'improvviso, ma in realtà è il risultato di lunghe, cattive abitudini di vita e la conseguenza di aver sottovalutato l'importanza di campanelli d'allarme assai comuni.

«L'elettrocardiogramma è basilare a qualsiasi età - spiega Grimaldi, che dirige il Centro di Emodinamica dell'Ospedale Miulli di Acquaviva, uno dei più importanti dell'intero Mezzogiorno -. Con questo semplice esame si possono prevenire malattie gravi. Nei ragazzi si può, con certezza, appurare il rischio di alterazioni della conduzione che possono portare a morti improvvise aritmiche giovanili. Oggi non c'è più la medicina scolastica, né si fanno le visite di leva. Perciò anche per gli adolescenti lo screening elettrocardiografico assume un valore fondamentale. L'elettrocardiogramma che registreremo sulla card verrà conservato in una banca dati virtuale, a cui si può accedere solo con un password personale, sempre disponibile ovunque nel mondo si trovi successivamente il paziente. Attraverso il confronto dei tracciati, anche a distanza di anni, il cardiologo potrà fare una diagnosi più corretta».

Una card importante, da tenere sem-

pre con sé, dalla parte del cuore. Anche per ricordarci che le malattie cardiache vanno prevenute, non curate.

«È assolutamente così - conferma il cardiologo -. I corretti stili di vita allungano la vita. Le abitudini sbagliate, il fumo di sigaretta, la sedentarietà, l'obesità, la sindrome metabolica (diabete, ipercolesterolemia n.d.r.), purtroppo accorciano la vita, ma soprattutto ne peggiorano la qualità».

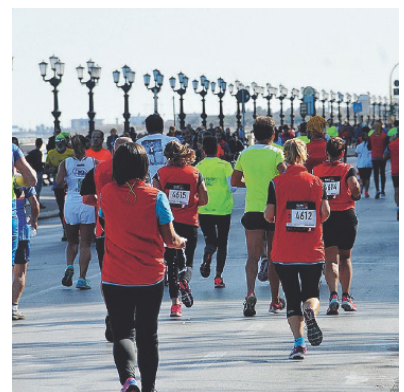
In questa primavera saranno pubblicate le nuove linee guida europee per la cura dell'ipertensione, che abbasseranno il valore soglia di dieci mm di mercurio. Il nuovo confine sarà 120 mmHg, già al di sopra del quale potrà essere diagnosticata una ipertensione lieve, da trattare comunque. È un forte campanello d'allarme che si accenderà, dunque, molto prima di quanto avvenga attualmente.

«Il primo modo per prevenire e cu-

valori poco al di sopra della norma, è sufficiente essere più attenti a questi parametri, per riportare i valori della pressione entro i confini accettabili, anche senza il ricorso a farmaci».

Un muscolo in attività, una fibra che si contrae, fa bene a molte cose. Ab-

CORSA DEL CUORE I percorsi possibili per i runner: da 9,30 chilometri e 3 e mezzo



rare l'ipertensione - conclude Massimo Grimaldi, uno dei maggiori specialisti dell'ablazione, per la cura della fibrillazione atriale - è mantenere il corretto peso, mangiare meno sale e fare attività fisica. Sono questi i tre cardini su cui si imposta il trattamento e, per

fisica sul consolidamento dell'osso (anti-osteoporosi) e sulla stessa crescita muscolare.

Scendere in strada con Running Heart è dunque un piccolo investimento di benessere. La salute cardiovascolare si conquista passo dopo passo.

IL CARDIOLOGO Domenico Grimaldi presidente Anmco-Puglia

Vaccini, più informazione un bando per comunicatori

Iscrizioni sino al 31 marzo su Laboratorioperchesi.it



● Autorevole, efficace, scientifica e soprattutto social. Con il laboratorio #PerchéSi la Sanofi Pasteur, divisione vaccini, ha deciso di premiare e mettere in rete le migliori campagne di comunicazione dedicate ai vaccini e realizzate in Italia negli ultimi 18 mesi.

Il tema dei vaccini è sempre caldo e le polemiche sempre troppo accese. Tutto questo rischia di offuscare altre informazioni, più importanti e fondamentali per esempio su come i vaccini agiscono e sugli episodi a volte curiosi che hanno portato alla loro scoperta. È in questo ambito che una corretta ed efficace campagna informativa può contribuire in maniera fondamentale a sfatare tabù e smontare teorie complottiste, a patto che sia ben fatta e accurata nel messaggio che si lancia.

Le iscrizioni al contest #PerchéSi sono già aperte sul sito www.laboratorioperchesi.it.

Al progetto vincitore, verrà offerto un master intensivo in comunicazione vaccinale in una struttura italiana di eccellenza. Il contest è aperto a operatori di sanità pubblica, università, centri di ricerca, mondo dell'associazionismo, società scientifiche, ASL e distretti sanitari.

Aperte le iscrizioni anche per l'hackathon rivolto agli studenti e futuri comunicatori medico-scientifici. Cui sarà possibile iscriversi su Laboratorioperchesi.it, ifino al 31 marzo. Il tutto pensato per grafici, designer, startupper, studenti e neolaureati in comunicazione medico-scientifica, freelance legati al mondo del visual e del video.

Trenta giovani potranno accedere direttamente e partecipare all'hackathon. Al team vincitore sarà offerto un viaggio-studio all'Institute of Interaction Design di Copenhagen.