

AMA IL TUO CUORE

C. Gelo*, T. Brovelli°, R. Canziani°, G. Cozzi°, C. Dulcetta*, A. Gelo** O. Gelo***,
A. Marchi**, C. Mandracchia*, Medici/Infermieri°, A. Pulze*, M. Solinas°°, G. Sparacia°°

* *Sezione Gallaratese Società Italiana Medicina Psicosomatica*

° *U.O. Cardiologia A.O. S. Antonio Abate di Gallarate*

***Centro Interdisciplinare di Biologia e Medicina dello Sport Università di Pavia*

****Progetto Giovani 1981*

°°*Comune di Gallarate.*

Le malattie cardiovascolari nel nostro Paese sono responsabili del 44% dei decessi, e la cardiopatia ischemica rappresenta la prima causa di morte con il 28%.

Inoltre chi riesce a sopravvivere ad un infarto si cronicizza poichè diviene un ammalato cronico con le relative ricadute e sulla qualità della vitae sui costi della Sanità.

L'invalidità cardiovascolare risulta essere del 4 per mille, mentre il 23,5% della spesa farmaceutica e ascrivibile a farmaci per il sistema cardiovascolare.

L'obiettivo di questa iniziativa è stato quello di incrementare la cultura della salute e si è voluto sottolineare l'importanza della prevenzione primaria per l'efficacia nel combattere la crescente incidenza delle malattie cardiovascolari nella popolazione generale coinvolgendo soprattutto le scuole secondarie di 1° grado, i genitori, i nonni. In un'ottica intergenerazionale si è instaurato un rapporto diretto con una modalità multidisciplinare e con una caratteristica basata su criteri di efficacia.

L' 11 novembre 2007, sotto i tendoni della C.R.I. è stato esaminato un campione spontaneo di soggetti per il 46% di sesso maschile e per il 54% di sesso femminile; con un una massima età rilevata di 87 anni, una minima di 11 ed una media di 59 anni.

Sono stati usati:

il Bmi, vari esami ematochimici, rilevazione PA, rilevazione peso ed altezza, dati relativi allo stile di vita, somministrazione schede per un significativo fattore di rischio quale lo stress.

Alla luce dei risultati il 58% dei soggetti è risultato essere normopeso, il 29% dei soggetti essere in sovrappeso, mentre il 13% essere obesi;

i fumatori hanno evidenziato una percentuale del 23% e con una parità tra i soggetti di sesso femminile e di quello maschile;

per il 35% dei soggetti i valori della PA sono stati superiori a 140/90, tali da indirizzarli ad un trattamento antipertensivo;

al 40% dei soggetti valutati è stata riscontrata ipercolesterolemia moderata e nel 16% ipercolesterolemia elevata;

per quanto riguarda l'attività fisica il dato rilevante è stato insoddisfacente per il 75% dei soggetti.

Per quanto riguarda la rilevazione dello stress quattro sono stati i livelli evidenziati mediante schedeautovalutative riguardanti dai 19 agli 86 anni:

1- poche le situazioni stressanti, rapporti soddisfacenti, flessibilità di adattamento, riscontro 4%;

2- stress discontinuo e con frequenza tensioni che impediscono rilassamento ed adeguato riposo, necessità di trovare una giusta misura tra le proprie esigenze e quelle altrui, riscontro 23%;

3- momenti di stress che arrecano evidenti disturbi psicosomatici, prendere consapevolezza dei motivi che causano lo stress ed ipotizzare dei cambiamenti sia emotivi sia cognitivi sia comportamentali, riscontro 44%;

4- le persone vivono in uno stato di continuo stress e l'organismo è perennemente in allarme, disturbi acuti o cronicizzati, riscontro 29%.

UN significativo dato è che il 71%, prima di compilare i questionari, si era autovalutato in modo congruente con il risultato poi ottenuto; il 29% dei soggetti invece in modo pressochè incongruente.

Obiettivi importanti da raggiungere:

- favorire l'attività fisica mediante una pratica regolare

- evitare il fumo di sigarette
- favorire abitudini alimentari corrette.

Sensibile attenzione e promozione della salute vengono ad essere le coordinate per investire sul territorio e, sinergicamente, con il territorio con competenze varie, con continuità, con multidisciplinarietà, con una ricerca di generalizzato benessere psicofisico e valorizzazioni di reti.