






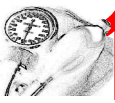

Dr. Alfredo Zuppiroli - Direttore Dipartimento Cardiologico Azienda Sanitaria di Firenze

Cuore, movimento e salute **

Le malattie cardiovascolari rappresentano la principale causa di morte in Europa, con quasi due milioni di decessi all'anno, che rappresentano circa la metà di tutti i decessi nell'Unione Europea. I principali fattori di rischio sono collegati al fumo, ad un eccesso di peso, ad un elevato livello di glucosio e/o di colesterolo nel sangue e ad ipertensione.

Per la prevenzione sono necessarie sia azioni sanitarie mirate sui singoli cittadini che scelte politiche orientate alla promozione della salute, compresa di quella dell'ambiente in cui viviamo. Sedentarietà e obesità sono considerate dalla Società Europea di Cardiologia i nemici numero uno contro cui lottare per ridurre il carico delle malattie cardiovascolari. Ecco i numeri che possono aiutarci a ricordare le regole d'oro per mantenere la salute del nostro sistema cardiovascolare.

I NUMERI GIUSTI PER LA SALUTE DEL NOSTRO CUORE E DEI NOSTRI VASI SANGUIGNI

	0	no al fumo, no all'obesità
	3	camminare per tre chilometri, o per almeno trenta minuti ogni giorno. Impariamo a sfruttare tutte le occasioni per usare le gambe, incluso l'utilizzo dei mezzi pubblici, magari salendo o scendendo ad una fermata un po' più lontana, lasciando l'auto o il motorino fermi il più possibile, ovviamente utilizzando la bicicletta tutte le volte che è possibile al posto di un mezzo a motore, anche salendo le scale a piedi evitando l'ascensore, ecc...
	5	porzioni di frutta o vegetali al giorno, compreso quindi gli spuntini e le merende
	140	mm Hg il valore di pressione da non superare
	220	mg/dl il livello di colesterolo nel sangue da non superare

E' dovere delle nostre amministrazioni pubbliche favorire e rendere attuabili quei cambiamenti di stile di vita utili per prevenire le malattie cardiovascolari, per esempio facendo in modo che possiamo andare al lavoro senza utilizzare mezzi a motore privati. In proposito, dopo aver studiato trentamila persone per 15 anni, il Copenhagen Heart Study ha dimostrato che chi usava regolarmente la bicicletta si ammalava di meno e viveva più a lungo rispetto ai sedentari, con una riduzione di mortalità del 39%.

Può sorgere spontanea un'obiezione: ma come si fa ad andare in bicicletta in strade così pericolose come quelle di Firenze?

E così si accentua il paradosso del cerchio del traffico: noi genitori portiamo i bambini a scuola col nostro mezzo a motore perché pensiamo che le strade siano troppo pericolose, quindi aumentiamo il traffico e rendiamo le strade ancora più pericolose. La conseguenza è che sempre meno bambini vanno a scuola o a piedi o in bicicletta ...

Qualcuno (e chi, se non i nostri amministratori?) ha il dovere di entrare in questa catena ed iniziare ad interromperla, progettando una mobilità in cui il mezzo a motore privato sia l'eccezione e non la regola! Tenendo presente inoltre che la pessima qualità dell'aria che respiriamo a Firenze, con prove incontrovertibili della sua nocività per la nostra per la nostra salute, costituisce un'emergenza, che non possiamo continuare ad eludere.



** Sintesi dell'intervento al Convegno **MOBILITA' E SALUTE** del 12 Dic. 2009 organizzato dall'Associazione **Città Ciclabile Onlus** con l'Assessorato alle Politiche Socio Sanitarie del Comune di Firenze.