

“Per un cuore sano, conta ogni centimetro”: la nuova campagna nazionale di prevenzione cardiometabolica

Piercarlo Salari

Medico e divulgatore medico scientifico – Milano



L'obesità e il sovrappeso rappresentano oggi **una delle principali sfide sanitarie**, con un impatto significativo sul rischio cardiometabolico, e impongono una costante sorveglianza: basti pensare che in Italia, come riporta l'Istituto Superiore di Sanità, la percentuale di individui in eccesso ponderale aumenta parallelamente all'età (in particolare, il sovrappeso sale dal 14% nella fascia 18-24 anni al 46% tra i 65-74 anni e la prevalenza di obesità rispettivamente dal 2,3% al 15,3%) e che le malattie cerebro- e cardiovascolari rappresentano la prima causa di morte (30,8% di tutti i decessi). Altrettanto preoccupante è la prevalenza di obesità nella popolazione pediatrica: nel 2024, infatti, quasi il 20% dei bambini è risultato sovrappeso e circa il 10% obeso.

“Per un cuore sano, conta ogni centimetro” è la prima campagna nazionale mirata a **ridisegnare la prevenzione delle patologie cardiometaboliche causate dall’obesità e dal sovrappeso**: presentata recentemente a Roma e promossa dalla Fondazione Italiana per il Cuore (FIPC) con il patrocinio del Ministero della Salute e il supporto di 18 società scientifiche e associazioni di pazienti, è un progetto ambizioso che offre strumenti pratici divulgati attraverso i canali web e social e che si protrarrà nel corso dell’anno, passando dalla Giornata Mondiale dell’Obesità a marzo fino alla Giornata Mondiale del Cuore a settembre.

Per la prevenzione basta un metro da sarto

La campagna “Per un cuore sano, conta ogni centimetro” mira a sensibilizzare sull’importanza della prevenzione e della consapevolezza, ponendo una domanda chiave: è possibile valutare la salute del cuore e stimare il rischio di sviluppare malattie cardiometaboliche associate a sovrappeso e a obesità? Malgrado l’apparente complessità, la risposta è immediata: **la misurazione della circonferenza vita è uno strumento semplice e al tempo stesso efficace per valutare il rischio cardiometabolico**. Per stimare il rischio cardiometabolico, in pratica, è sufficiente compiere quattro semplici azioni che il medico di famiglia ha l’opportunità di mostrare al proprio paziente, invitandolo poi a fare altrettanto in autonomia: utilizzare un metro da sarto, posizionarsi in piedi senza abiti o cinture che comprimano l’addome, avvolgere il metro attorno alla vita all’altezza dell’ombelico e annotare la misura senza stringere eccessivamente. Il valore rilevato aiuta a identificare precocemente i soggetti a rischio e a indirizzarli verso delle strategie di prevenzione e di trattamento adeguate.

Al cuore del rischio

Il tessuto adiposo non è soltanto un deposito di energia, ma svolge delle importanti funzioni endocrine: **“L’accumulo di grasso viscerale, in particolare, è un importante fattore di rischio** per lo sviluppo di malattie cardiovascolari, diabete mellito di tipo 2, epatopatie, insufficienza renale cronica, alcune forme di cancro e patologie polmonari” ricorda Paolo Magni, Presidente del Comitato Scientifico FIPC e Professore presso l’Università degli Studi di Milano. “Il grasso addominale viscerale, attraverso il rilascio di mediatori proinfiammatori, può alterare il metabolismo glucidico, promuovendo resistenza all’insulina, e lipidico, con un profilo metabolico che aumenta il rischio di aterosclerosi e di disfunzione endoteliale nelle arterie. Per questi motivi, la valutazione dell’entità del tessuto adiposo addominale viscerale con la misurazione della circonferenza vita è di notevole utilità”.

Un altro aspetto rilevante sono **le differenze di genere**, che **svolgono un ruolo cruciale nella distribuzione del grasso corporeo**. Nelle donne, infatti, gli estrogeni esplicano un effetto protettivo fino alla menopausa, dopo la quale il grasso comincia ad accumularsi a livello addominale. Negli uomini, invece, la riduzione del testosterone già dalla mezza età favorisce la deposizione di grasso viscerale. Comprendere queste dinamiche aiuta a personalizzare le strategie di prevenzione.

Una sfida ambiziosa ma non impossibile

Il successo nella lotta all’obesità, come già anticipato, richiede un approccio multidisciplinare e il coinvolgimento di istituzioni, società scientifiche e operatori sanitari, la cui stretta collaborazione è fondamentale per garantire una maggiore efficacia degli interventi preventivi e terapeutici.

Uno degli ostacoli alla corretta informazione sulla salute è la diffusione di fake news: contrariamente a quanto si crede, l’obesità non è solo una questione di volontà, ma una malattia complessa influenzata da fattori genetici, ambientali e socioeconomici. Allo stesso modo, convinzioni errate sulla nutrizione, come l’idea che la pasta faccia ingrassare, che alcuni alimenti “brucino i grassi”, che le intolleranze promuovano sovrappeso o che per dimagrire sia sufficiente fare esercizi addominali o saltare i pasti, possono ostacolare un approccio corretto alla dieta.

Per promuovere la salute cardiometabolica è invece essenziale adottare **cinque comportamenti salutari**:

- **seguire una dieta equilibrata**, che aiuta a prevenire patologie cardiovascolari e metaboliche;
- **praticare attività fisica regolare**, che migliora il metabolismo e riduce il grasso viscerale;
- **gestire lo stress**, azione cruciale per prevenire alterazioni ormonali che favoriscono l'accumulo di peso;
- **smettere di fumare**, che contribuisce a migliorare il metabolismo e a ridurre il rischio cardiovascolare;
- **aderire alle indicazioni mediche**, che permette di monitorare e di gestire in modo ottimale il proprio stato di salute.

Riflessioni conclusive

L'obesità è una condizione multifattoriale che richiede un approccio integrato. **La prevenzione primaria si basa sulla promozione di uno stile di vita sano, sulla consapevolezza e sull'adozione di abitudini corrette.** La campagna "Per un cuore sano, conta ogni centimetro" rappresenta quindi un'opportunità concreta per sensibilizzare la popolazione e supportare i medici di famiglia nella loro attività insostituibile di educazione alla salute.

© Copyright by Pacini Editore Srl

L'articolo è OPEN ACCESS e divulgato sulla base della licenza CC-BY-NC-ND (Creative Commons Attribuzione – Non commerciale – Non opere derivate 4.0 Internazionale). L'articolo può essere usato indicando la menzione di paternità adeguata e la licenza; solo a scopi non commerciali; solo in originale. Per ulteriori informazioni: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.it>

www.pacinimedicina.it/medicina_famiglia/

Pubblicato nel mese di febbraio 2025

rif. 55260