



febbraio/ottobre 2005

IL MESE DELLA SALUTE IN SENATO

Nel febbraio 2004 ALT ha realizzato per la prima volta in Italia una indagine sullo stato di salute vascolare dei Senatori; i dati aggregati hanno evidenziato risultati sovrapponibili a quelli della popolazione italiana.

Nel febbraio 2005 abbiamo realizzato una seconda azione di sensibilizzazione, con l'obiettivo di

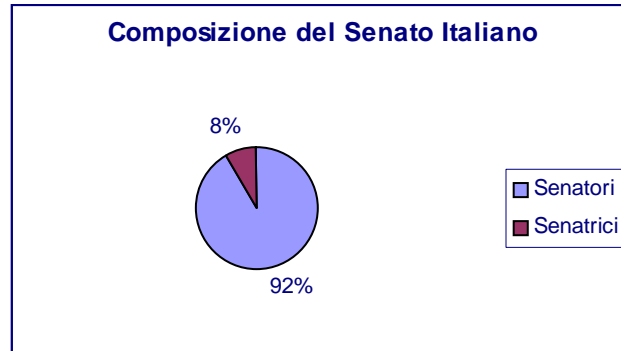
- **misurare l'impatto della prima campagna in termini di cambiamenti nello stile di vita**
- **sensibilizzare ulteriormente i senatori in quanto legislatori e cittadini sull'importanza della prevenzione delle malattie cardio e cerebrovascolari;**
- **verificare il profilo di rischio vascolare di altri Membri del Senato**

Per cinque settimane fra febbraio e marzo 2005 i Senatori hanno ricevuto il questionario di Alt "quanta salute hai in tasca?", e materiale educativo sulla Trombosi e sulle malattie che essa provoca: Infarto del miocardio, Ictus cerebrale, Embolia polmonare, Trombosi Venose e Trombosi Arteriose), confrontando poi i risultati con quelli dell'anno precedente.

Il questionario valuta i fattori di rischio per le malattie da Trombosi nel loro insieme, attribuendo un punteggio tanto più alto quanto più elevato il rischio correlato a storia familiare e personale, e stile di vita inadeguato.

Di seguito riportiamo i risultati di quest'anno , commentandoli attraverso il confronto con quelli rilevati l'anno precedente

Il Senato italiano è composto da 320 parlamentari: 294 uomini e 26 donne.



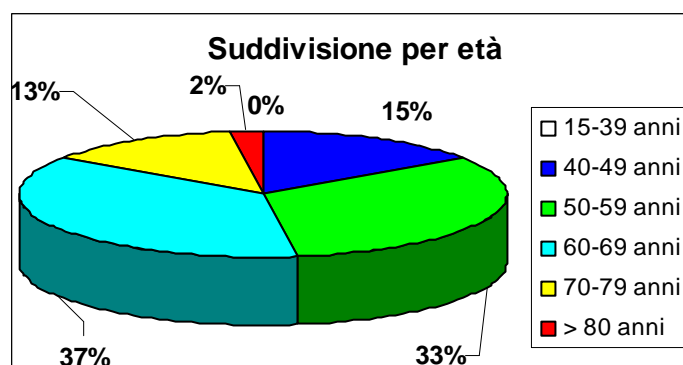
Nell'edizione 2005 della campagna hanno risposto al questionario in totale 81 parlamentari (85 nella precedente edizione), di cui 70 uomini e 11 donne: ha risposto quindi il 26% circa dei Senatori (quasi un Senatore su quattro e addirittura **una senatrice su due**: le donne senatrici si sono dimostrate particolarmente sensibili al problema).

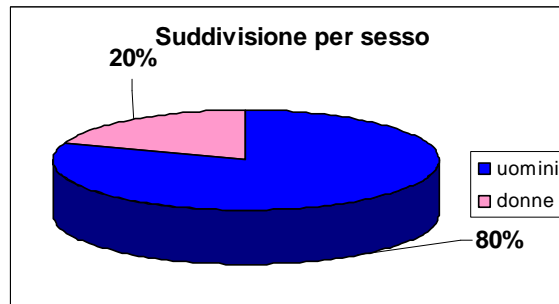
46 Senatori (37 uomini e 9 donne) hanno partecipato alla campagna per il secondo anno consecutivo ed hanno permesso, quindi, di effettuare una comparazione dei risultati a distanza di 12 mesi.

I risultati aggregati che riportiamo qui di seguito fanno riferimento alle risposte di questo ultimo gruppo di Senatori e, oltre a fornire un quadro globale delle loro caratteristiche, evidenziano quanto e come la campagna abbia influito sui loro stili di vita.

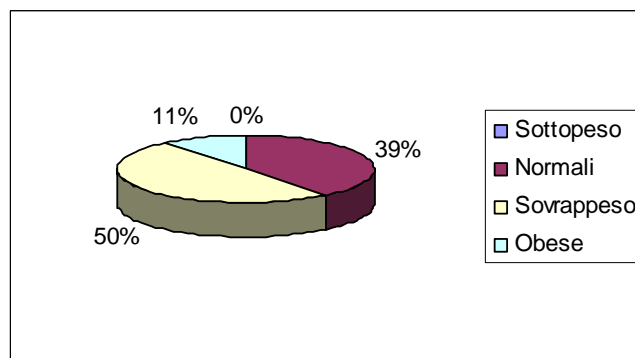
L'interesse delle senatrici è rimasto pressoché costante, così come l'età di coloro che hanno risposto. Fra i maschi invece si nota un persistente interesse fa coloro che appartengono alla fascia di età dai settant'anni in su

Età	nr	uomini	donne
40-49	7	3	4
50-59	15	11	4
60-69	17	16	1
70-79	6	6	0
>80	1	1	0
Totali	46	37	9

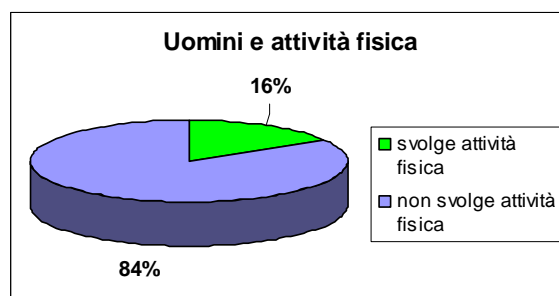
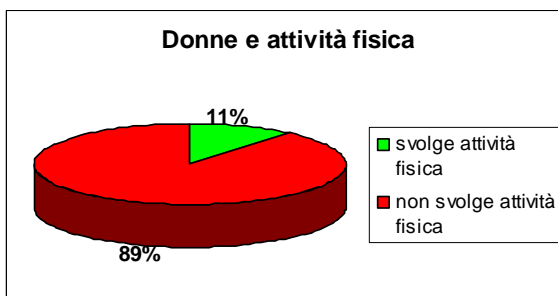




I dati relativi ad altezza e peso ci consentono di rilevare l'indice di massa corporea (BMI - Body Mass Index) dei partecipanti. E' emerso che nessuna persona è sottopeso, 18 hanno un peso normale, 23 sono sovrappeso e 5 obese: **28 Senatori su 46 (29 nel 2004) hanno un peso superiore al normale! Tuttavia 12 Senatori hanno perso peso (in media 4 chilogrammi, con un picco di 10 chili), a fronte di 17 che sono addirittura ingrassati (in media 2,7 chili, con un picco di 6 chili)** I restanti hanno mantenuto il peso invariato.



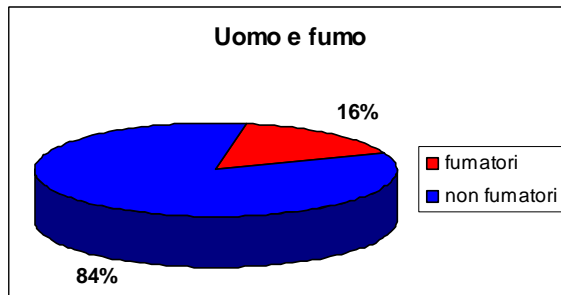
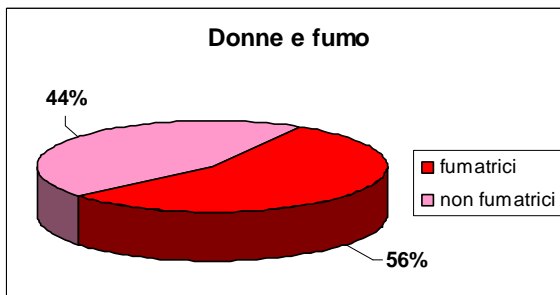
19 persone dichiarano di praticare abitualmente attività fisica (19 uomini e 1 donna), 27 dichiarano di non svolgerne alcuna (19 uomini e 8 donne). In particolare, 4 persone hanno smesso di praticare attività fisica e 5 hanno cominciato a praticarla rispetto allo scorso anno.



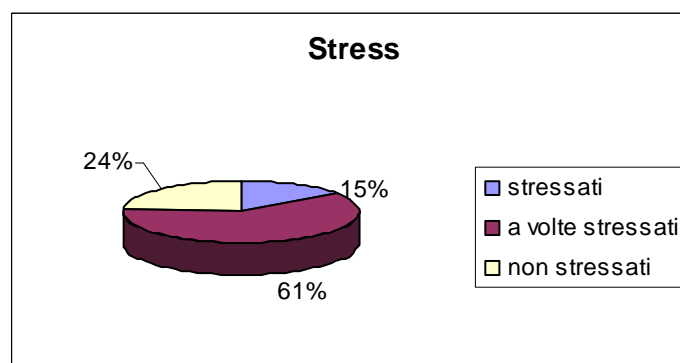
Fumano 6 uomini e 5 donne (**più della metà delle donne fuma!**). Sul totale, 4 persone fumano più di 10 sigarette al giorno: questa quantità permette di definire questi soggetti tabagisti, con lo stesso criterio con cui si definiscono alcolisti coloro che consumano quantità eccessive di alcool.

Questo tipo di definizione, proprio perché molto irritante e quasi offensiva, può essere uno dei pilastri sui quali si può contare quando si desidera cominciare a pensare di smettere di fumare. Purtroppo, nel corso di quest'ultimo anno abbiamo rilevato che **3 persone hanno ripreso a fumare e solo una ha smesso.**

FUMO		totale	uomini	donne
persone che fumano		11	6	5
< 5	4			
da 5 a 10	3			
da 11 a 20	2			
da 21 a 30	1			
> 30	1			



7 persone si sentono stressate, 28 si sentono stressate saltuariamente e 11 non si sentono affatto stressate. Sembra che rispetto allo scorso anno, nel campione considerato, siano aumentate le persone che si sentono stressate (85% nel 2005 contro 83% del 2004).

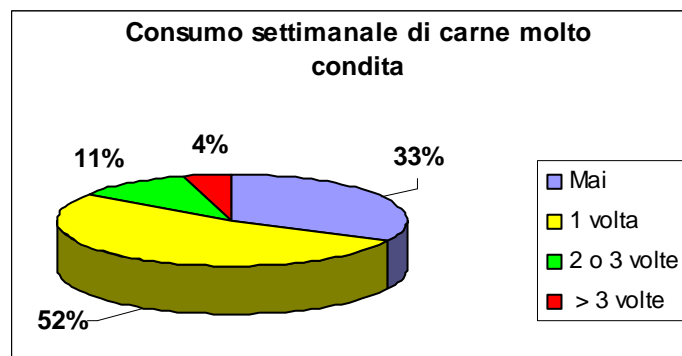


FRITTI	nr persone
Mai	21
1 volta	22
2 o 3 volte	2
> 3 volte	1

SO

Quattro Senatori hanno dichiarato di aver completamente eliminato dall'alimentazione abituale i fritti: il 46% non ne consuma mai (28% nel 2004) e solo 4 su cento (15 nel 2004) ne consumano 2/3 volte a settimana.

CARNE	
Mai	15
1 volta	24
2 o 3 volte	5
> 3 volte	2

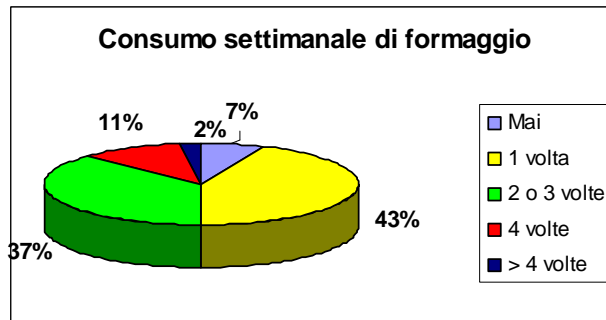


E' diminuito in generale il consumo di carni troppo condite e si è passati dal 30% all'11% di persone che la consumano 2/3 volte a settimana e dal 42% al 52% che la mangiano solo una volta.

Per quanto riguarda il consumo di formaggio, importante fonte di grassi di origine animale, e quindi correlabile alla probabilità di elevati livelli di colesterolo nel sangue, 23 persone su 46 (**il 50%**) consumano due o più razioni di formaggio la settimana.

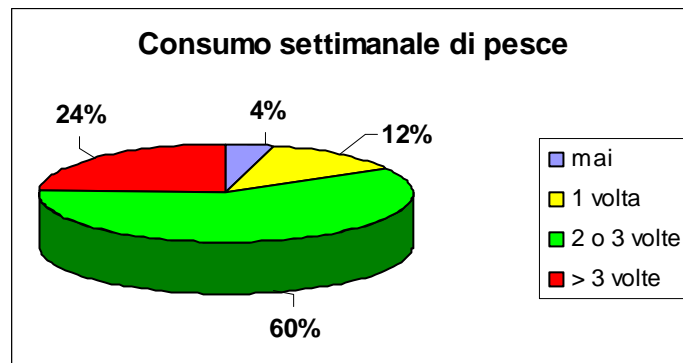
Sembra essere diminuita la percentuale di coloro che li consumano più di quattro volte a settimana (dal 9% al 2%), mentre aumentano coloro che li mangiano solo una volta a settimana (dal 38% al 43%).

FORMAGGIO	
Mai	3
1 volta	20
2 o 3 volte	17
4 volte	5
> 4 volte	1

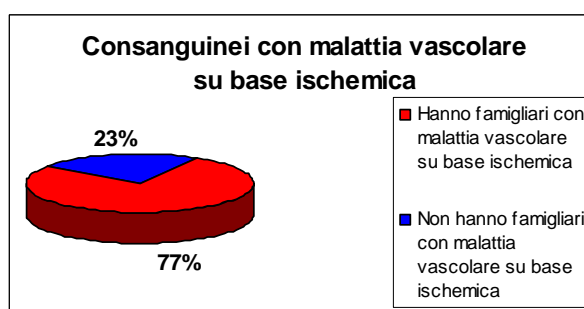


Il pesce, in quanto ricco di acidi grassi omega 3, benefici per l'organismo e per la circolazione del sangue, pare assai gradito: 41 persone (**ben 84%!**) consumano più di due porzioni di pesce alla settimana e negli ultimi dodici mesi la percentuale di coloro che lo consumano 2 o 3 volte a settimana è salita dal 45% al 60%.

PESCE	
Mai	2
1 volta	6
2 o 3 volte	29
> 3 volte	12



Per quanto riguarda la salute dei famigliari consanguinei (genitori sorelle fratelli e figli) 44 persone (96%!) dichiarano di aver avuto in famiglia un evento vascolare (due persone in più rispetto allo scorso anno). Questo può segnalare una maggiore sensibilità all'educazione alla salute in persone che sono colpite nell'ambito familiare, e comunque rispecchia l'alta prevalenza degli eventi vascolari su base tromboembolica nella popolazione generale (1 su 10 in 10 anni!).

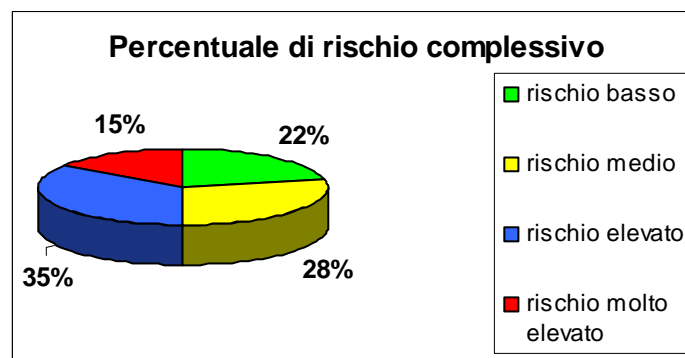


5 persone segnalano di aver riscontrato elevati livelli di pressione arteriosa (due di questi un anno fa avevano livelli di pressione normali), 17 riferiscono elevati livelli di colesterolo, 8 vene varicose, 5 **diabete** (due sono stati diagnosticati nell'ultimo anno), 1 infarto e 7 sono in terapia con farmaci specifici anticoagulanti o antiaggreganti e di queste ultime, 3 hanno cominciato la terapia nell'ultimo anno.

Negli ultimi 12 mesi un Senatore ha avuto un ictus e un altro un'ischemia.

I dati raccolti attraverso il questionario permettono di formulare un punteggio di rischio, che esprime in termini quantitativi il rischio di sviluppare malattie vascolari: esso è influenzato da diverse variabili, fra le quali hanno un peso molto alto fattori di rischio non modificabili (precedenti vascolari personali o famigliari, presenza di ipertensione, ipercolesterolemia, diabete, età), e un peso relativo i fattori di rischio cosiddetti modificabili (fumo, obesità o sovrappeso, mancanza di attività fisica, stress, alimentazione eccessivamente squilibrata a favore di grassi): più alto è il punteggio ottenuto, più elevato il rischio di sviluppare un evento vascolare nel futuro.

In base al punteggio, 10 persone hanno un rischio basso (22%), 13 hanno un rischio medio (35%), 16 un rischio elevato (28%) e 7 hanno un rischio molto elevato (15%): 50 persone su 100 hanno un rischio elevato o molto elevato di sviluppare malattie vascolari, queste persone debbono assolutamente essere motivate a modificare urgentemente i fattori di rischio legati allo stile di vita. In particolare, **15 persone hanno diminuito il proprio punteggio di rischio (uno di loro addirittura di 96 punti e un altro di 54!), ma altri 15 lo hanno aumentato (6 sono passati in un anno da un livello di rischio medio-basso ad uno elevato).**



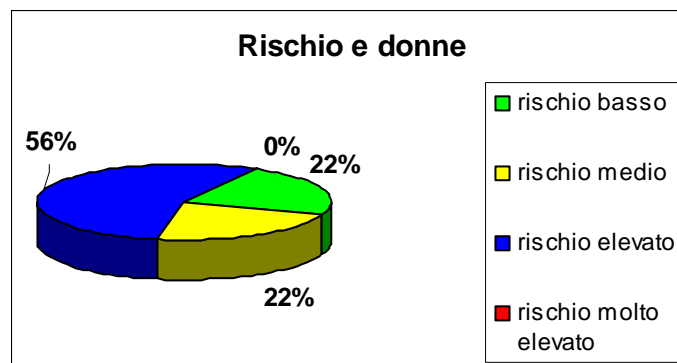
Le persone con un livello di rischio elevato o molto elevato sono quelle che potrebbero trarre il maggiore vantaggio da interventi mirati a modificare lo stile di vita, controllando meglio l'ipertensione, usando meglio le terapie farmacologiche laddove indicate, aumentando l'attività fisica quotidiana, astenendosi dal fumo e scegliendo un'alimentazione equilibrata, cioè ricca di frutta e verdura (almeno cinque porzioni al giorno) e povera di grassi, soprattutto di origine animale.

Se prendiamo in esame i livelli di rischio vascolare del campione considerato diviso per gruppi in base al sesso, notiamo che:

- il 22% sia delle donne che degli uomini ha un rischio basso;
- il 22% delle donne e il 29% degli uomini hanno un rischio medio;
- il 56% delle donne contro il 49% degli uomini presenta un rischio vascolare elevato o molto elevato.

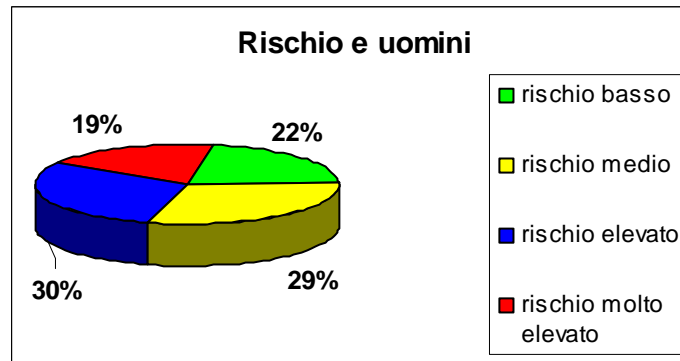
Per quanto riguarda le donne, in particolare, emerge che è aumentata la percentuale di senatrici a rischio elevato, anche se scompaiono i soggetti a rischio molto elevato. Sempre tra le donne, rimane invariata la percentuale di chi ha livelli di rischio medi e diminuisce quella dei soggetti a basso rischio (dal 34% al 22%).

RISCHIO E DONNE	
rischio basso	2
rischio medio	2
rischio elevato	5
rischio molto elevato	0



Nel caso degli uomini, è aumentata sia la percentuale di soggetti a rischio basso (dal 19% al 22%) che a rischio molto elevato (dal 14% al 19%), è invece diminuita la percentuale di chi presenta un livello di rischio elevato (dal 35% al 30%).

RISCHIO E UOMINI	
rischio basso	8
rischio medio	11
rischio elevato	11
rischio molto elevato	7



In conclusione. L'iniziativa "Il Mese della Salute in Senato" ha voluto sensibilizzare i Membri del Senato Italiano sull'importanza dei fattori di rischio legati allo stile di vita e sulla necessità di considerarli nel loro insieme.

E' compito dei medici informare e curare i pazienti.

E' compito delle associazioni attivare campagne di prevenzione su larga scala.

E' compito dei politici emanare leggi che favoriscano la salute per arginare il dilagare dell'epidemia di malattie vascolari.

Se dovessimo utilizzare questi dati per trarre motivazione a continuare le nostre battaglie, avremmo ragione di essere delusi: sono meno numerosi i senatori che hanno voluto dedicare tempo a rispondere al questionario, non sembra che rispetto all'anno scorso i punteggi di rischio dei Senatori e i loro stili di vita siano cambiati radicalmente. Alcuni Senatori hanno deciso di intervenire drasticamente sull'alimentazione e sul peso, ma ben pochi hanno aumentato la attività fisica quotidiana. Nel frattempo tutti loro sono invecchiati e hanno aggiunto un anno alla loro vita vissuta, un anno di usura o di adeguata manutenzione ?

D'altronde sarebbe stato un atto di grande presunzione pretendere di interferire drasticamente con le abitudini di persone che sono state sollecitate a farlo attraverso un'operazione molto semplice: questi risultati sono indice del fatto che c'è ancora tanto lavoro da fare per informare tutti i cittadini e prima ancora i legislatori sull'importanza della prevenzione....forse i senatori non credono davvero fino in fondo nella possibilità di rimanere sani più a lungo attraverso aggiustamenti nella qualità della vita quotidiana!?

Le malattie da Trombosi possono essere prevenute in un caso su tre: l'adozione di uno stile di vita sano e la prevenzione si basano anche , evidentemente, sulla pazienza, oltre che su un'informazione corretta, continua e capillare.

Quella che intendiamo portare avanti con ostinazione, perché è il nostro obiettivo istituzionale.

Per informazioni:

ALT - Associazione per la Lotta alla Trombosi-Onlus

Via Cesare Correnti, 14 - 20123 Milano

Tel. 02 72011444; fax 02 72021776

alt@trombosi.org

www.trombosi.org