

MALATTIE CARDIOVASCOLARI, L'ATTIVITA' FISICA FONDAMENTALE PER RIDURRE IL RISCHIO

In occasione della presentazione della Gazzetta Cup a Milano, il segretario scientifico dell'Associazione lotta alla trombosi (Alt) Marco Moia ha ricordato che le malattie cardiovascolari da trombosi, come infarto, ictus, embolia e trombosi sono lepidemia dei nostri giorni e ogni anno in Italia colpiscono 600 mila persone. Sono la prima causa di morte nei paesi industrializzati. Per questo è bene prevenirle fin dall'infanzia, con alimentazione sana e attività fisica. Moia ha poi aggiunto che l'attività fisica e sportiva sono fondamentali per ridurre il rischio cardiovascolare e insieme all'eliminazione del fumo e il controllo del peso sono la strategia vincente contro quest'epidemia che ci colpirà nei prossimi 20 anni. In tal senso, è fondamentale iniziare a muoversi fin da piccoli. Ad esempio spiega infatti Moia . andare a scuola camminando riduce il peso corporeo e migliora la situazione metabolica. Inoltre andrebbero aumentate le ore scolastiche di attività fisica. Ogni bambino deve fare almeno un'ora al giorno di attività fisica, anche solo correndo in cortile. Moia ha concluso mettendo in chiaro che senza una strategia di prevenzione la spesa per la presa in carico di queste malattie diventerà insostenibile per il Ssn e a pagarne il prezzo saranno le fasce più povere della popolazione.