

## **Ictus. Meno decessi grazie a prevenzione e cure. Ecco i 6 segnali per riconoscerlo e gli stili di vita per prevenirlo. Le indicazioni dell'Iss**

L'ictus colpisce 15 milioni di persone ogni anno a livello globale: 5 milioni muoiono e 5 milioni riportano disabilità permanente. In occasione della Giornata mondiale dell'Ictus del 29 ottobre, l'Iss fa il punto sulla malattia, sui sintomi e sull'importanza dell'intervento precoce e della prevenzione (Fonte: <https://www.quotidianosanita.it/> 28 ottobre 2025)

L'ictus ogni anno colpisce 15 milioni di persone a livello globale: 5 milioni perdono la vita, e altri 5 rimangono permanentemente disabili, con un conseguente onere per la famiglia e la comunità. I sopravvissuti infatti possono subire perdita della vista o della parola, paralisi e confusione. Inoltre, le persone che hanno già avuto un ictus hanno un rischio di ulteriori di episodi significativamente aumentato.

Soprattutto, nonostante l'incidenza di ictus sia in calo in molti paesi ad alto reddito, soprattutto grazie a un migliore controllo dell'ipertensione e alla riduzione dei livelli di fumo, il numero assoluto di ictus continua ad aumentare a causa dell'invecchiamento della popolazione.

A fare il punto della situazione l'Iss, in vista della giornata mondiale dell'Ictus che si celebra domani 29 ottobre. Un'occasione per ricordare quali sono i sei segnali per riconoscere l'Ictus e gli stili di vita per prevenirlo.

### **I dati italiani. Meno decessi negli ultimi 30 anni grazie a prevenzione e cure**

In Italia, le malattie del sistema circolatorio, che includono l'ictus (oltre alle malattie ischemiche del cuore, le malattie cerebrovascolari e le altre malattie cardiache), rappresentano la prima causa di morte con il 30,9% di tutti i decessi nel 2022 (ultimo dato di mortalità disponibile). E i decessi per le malattie cerebrovascolari rappresentano il 24,6% del totale dei decessi dovuti alle malattie del sistema circolatorio. Nel nostro Paese, in linea con l'Europa ma diversamente dai Paesi a basso-medio reddito, negli ultimi tre decenni si assiste a un calo del numero dei casi e della mortalità per ictus.

Negli ultimi anni in Italia si continua a registrare una riduzione dei decessi per le malattie del sistema circolatorio: il tasso di mortalità standardizzato (Eurostat 2013) si è ridotto dell'10,9% nei 6 anni dal 2017 al 2022: dal 30,3 per 10.000 abitanti nel 2017 al 27,0 per 10.000 abitanti nel 2022. Nello stesso periodo il tasso di mortalità delle malattie cerebrovascolari si è ridotto del 14,8% (da 7,77 a 6,62 per 10.000 abitanti). La riduzione della mortalità per le cause cerebro e cardiovascolari, ha continuato a essere rilevata nonostante nel 2020 si sia registrato un aumento totale di circa 110mila decessi rispetto alla media degli anni 2018 e 2019, spiegato principalmente dalla mortalità per Covid-19.

Se si osserva la tendenza dal 1980 fino al 2022, il tasso di mortalità delle malattie cerebrovascolari si è ridotto del 73,4% (75,1% negli uomini e 72,7% nelle donne).

“Questa riduzione della mortalità per le malattie del sistema circolatorio, incluso l'ictus, commentano i dati italiani **Luigi Palmieri**, e **Chiara Donfrancesco**, ricercatori del Dipartimento malattie cardiovascolari, dismetaboliche e dell'invecchiamento dell'Istituto Superiore di Sanità - è stata favorita dal miglioramento dell'efficacia delle misure di prevenzione e terapeutiche. Parallelamente, il potenziamento degli interventi assistenziali e riabilitativi ha contribuito a ridurre la disabilità associata a queste patologie”.

### **I 6 sintomi dell'ictus. Riconoscerli per intervenire subito**

“L'ictus è una patologia tempo-correlata vale a dire che più precoce è l'intervento più alta è la probabilità di un recupero completo. Quindi è fondamentale riconoscerne repentinamente i segnali - spiegano Palmieri e Donfrancesco -. Se si vede qualcuno che mostra segni di ictus, chiamare immediatamente un medico o un'ambulanza comunicando il sospetto ictus. È opportuno farlo anche se i sintomi non sono molto gravi, perché un ictus può progredire”. Di seguito i segnali dell'ictus?

#### **I sintomi dell'ictus:**

- intorpidimento del viso, del braccio o della gamba, soprattutto su un solo lato del corpo;
- confusione, difficoltà a parlare o a comprendere il discorso;
- difficoltà a vedere con uno o entrambi gli occhi;
- difficoltà a camminare, vertigini, perdita di equilibrio o coordinazione;
- forte mal di testa senza causa nota;
- svenimento o perdita di coscienza.

### **La prevenzione. No al fumo, mangiare sano e svolgere attività fisica**

“Anche quando le persone colpite da ictus hanno accesso a trattamenti moderni e avanzati, il 60% muore o riporta disabilità. È quindi importante conoscere i segnali d'allarme e agire rapidamente, ma è ancora meglio prevenire - ricordano i ricercatori Iss - La ricerca dimostra che diversi fattori aumentano la probabilità di avere un ictus. Alcuni fattori di rischio sono legati alle scelte che facciamo nel nostro stile di vita”.

#### **Gli stili di vita più importanti nella prevenzione dell'ictus sono:**

- evitare l'abitudine al fumo e consumo di tabacco;
- alimentazione sana, compreso un uso non eccessivo di sale
- attività fisica regolare

#### **Scelte di stile di vita sbagliate possono portare a tre gravi problemi fisici:**

- pressione alta (ipertensione);
- glicemia alta (diabete);
- livelli elevati di grassi nel sangue (iperlipidemia).

L'Organizzazione Mondiale della Sanità riporta che per ogni 10 persone che muoiono di ictus, quattro avrebbero potuto essere salvate se la loro pressione arteriosa fosse stata sotto controllo.

Tra le persone di età inferiore ai 65 anni, due quinti dei decessi per ictus sono legati al fumo. Altri importanti fattori di rischio sono fibrillazione atriale, insufficienza cardiaca e infarto.

### **Il [progetto CUORE](#) dell'Iss: i dati sulla popolazione generale e un test per l'autovalutazione del rischio**

I dati preliminari raccolti attraverso l'esame in corso sulla popolazione generale, nell'ambito della periodica Italian Health Examination Survey (ITA-HES) - [Progetto CUORE](#) condotto dall'Iss, mostrano, per il 2023-2024, che per le persone tra i 35 e i 74 anni

- il livello medio di pressione arteriosa sistolica è pari a 135 mmHg negli uomini e a 126 mmHg nelle donne; il 49% degli uomini e il 37% delle donne risulta avere livelli di pressione arteriosa elevati o è in trattamento farmacologico specifico (tra questi 4 uomini su 10 e 3 donne su 10 non ne sono consapevoli)
- Il livello medio di sale consumato giornalmente è pari a 9,3 g negli uomini e a 7,2 g nelle donne (livello raccomandato dall'Oms - meno di 5 g/giorno), con solo il 9,2 % degli uomini e il 23,7 % delle donne a target Oms.

### **Investire nella prevenzione e garantire equità nell'accesso alla salute**

“In occasione della Giornata Mondiale dell'Ictus - concludono Donfrancesco e Palmieri - è fondamentale ribadire l'urgenza di investire nella prevenzione e di promuovere azioni coordinate e integrate lungo tutto il percorso di cura. La collaborazione tra livello nazionale ed europeo, attraverso iniziative come il [Progetto CUORE](#) e JACARDI, la joint action europea coordinata da Iss che coinvolge 21 Paesi europei e 81 partner, e rappresenta oggi una delle più ampie iniziative europee volte a rafforzare la risposta alle malattie non trasmissibili, in particolare alle malattie cardiovascolari, tra cui l'ictus è uno strumento chiave per rafforzare approcci sanitari basati sull'evidenza, promuovere interventi di prevenzione e cura e garantire equità nell'accesso alla salute”.