

Le regole fondamentali per proteggere cuore e vasi di Elena Meli

I fattori di rischio dovrebbero essere ormai noti, ma vengono ancora trascurati E verso alcuni dei provvedimenti più importanti c'è spesso una diffidenza alimentata da «miti» da sfatare (Fonte: <https://www.corriere.it/> 3 ottobre 2026)

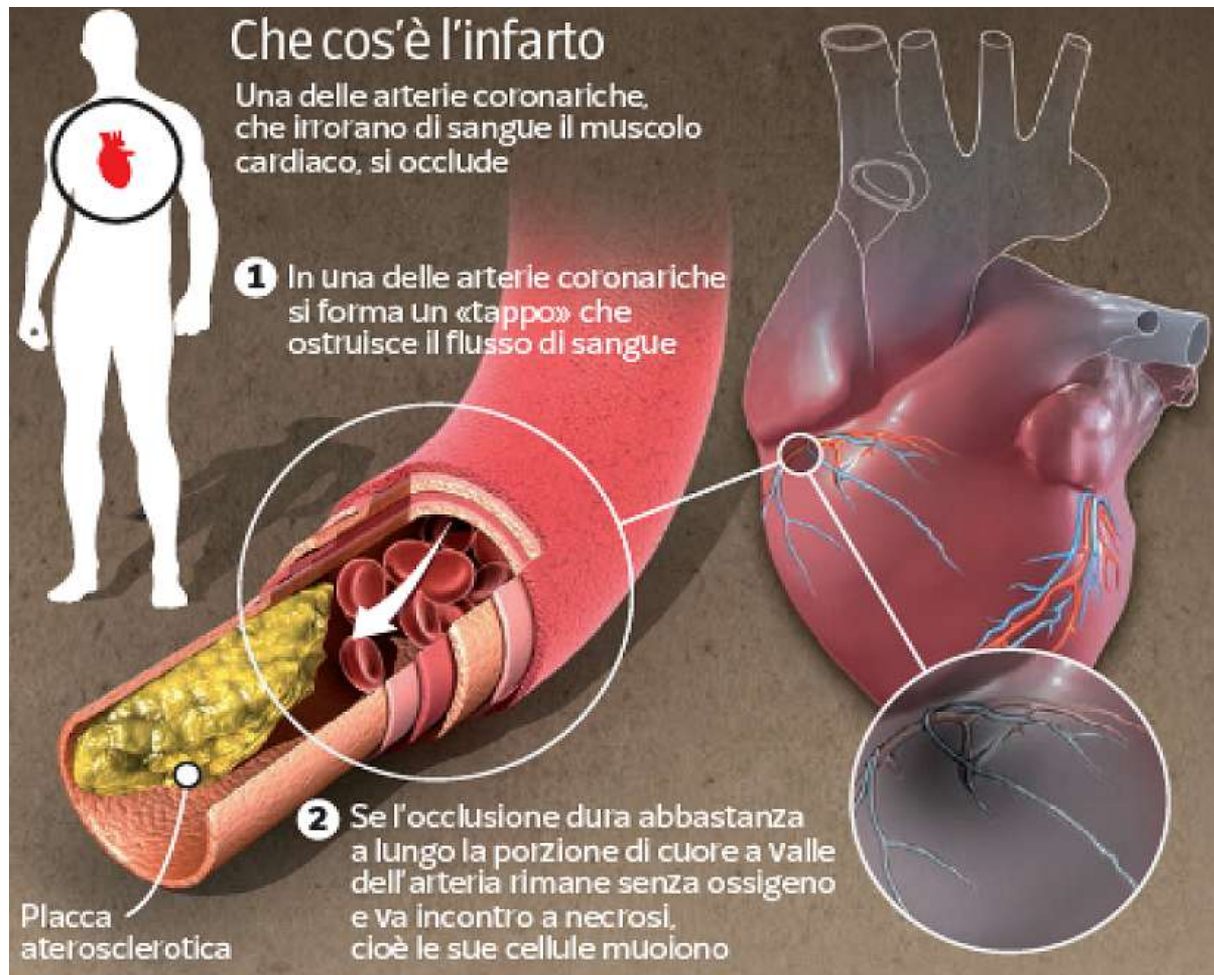


Da tanto tempo i dati raccontano sempre la stessa storia: le [malattie cardiovascolari](#) sono la **prima causa di morte in Italia**, con 220 mila decessi l'anno, e le **principali responsabili dei ricoveri in ospedale**, senza contare il peggioramento drastico della qualità di vita e la disabilità che comportano negli oltre nove milioni di italiani che ne soffrono.

Eppure, pochi le ritengono un problema concreto, che li possa riguardare da vicino. E la prevenzione, che sarebbe anche relativamente semplice, resta una cenerentola.

Per questo di recente in Sala Buzzati si è tenuto l'incontro «**Come proteggere il cuore, regole fondamentali e miti da sfatare**»: obiettivo, dare indicazioni pratiche per scongiurare le principali malattie di cuore e vasi.

Che cos'è l'infarto



Prevenibili fino all'80% delle malattie cardiovascolari

Come ha spiegato Fabrizio Oliva, direttore del Dipartimento di Cardiologia dell'Ospedale Niguarda di Milano e presidente dell'*Italian Federation of Cardiology*, «**fino all'80% delle patologie cardiovascolari potrebbe essere evitato con stili di vita adeguati**. La prevenzione è un cardine essenziale e si basa su pochi pilastri indispensabili: una **dieta equilibrata e corretta**, la prevenzione del sovrappeso e dell'[obesità](#), [un'attività fisica regolare](#), l'**astensione dal fumo**. Oltre a questo, occorre fare **controlli** per una diagnosi precoce dei fattori di rischio principali, ovvero [colesterolo "cattivo" Ldl](#) e [trigliceridi](#) elevati, [pressione alta](#), [diabete](#). Che è da considerarsi di fatto una malattia cardiovascolare: il 35-40% di chi ha il diabete sviluppa una patologia di cuore e vasi, il 50% muore proprio per cause cardiovascolari».

Prevenzione fin da giovani

Sul «precoce» ci giochiamo tutto, ha aggiunto Francesco Dentali, presidente della Fondazione Fadoi, docente di Medicina Interna dell'Università dell'Insubria e direttore del Dipartimento di Area Medica Asst Sette Laghi di Varese: «**Il rischio cardiovascolare si inizia ad accumulare da giovani** ed è proprio la persistenza, anno dopo anno, dei diversi elementi di pericolo che porta ad ammalarsi. La prevenzione non si può iniziare a 60 anni, i controlli devono cominciare ben prima: è l'unico modo per **evitare che un fattore di rischio si trasformi in malattia**. L'aspettativa di vita

della popolazione continua ad allungarsi, ma in parallelo si sta riducendo il numero di anni di vita in salute: ignorare a lungo i fattori di rischio significa pagare un caro prezzo, dopo, con lo sviluppo di malattie croniche. Oltre i 65 anni è più probabile averne una o più di una che essere sani, ma gestirle non è semplice».

Dieta mediterranea (vera)

Gli acciacchi si sommano, l'autonomia diminuisce: per questo occorre investire fin da giovani in uno stile di vita sano. Non lo facciamo più: la [dieta mediterranea](#) «vera», fatta soprattutto di vegetali, legumi e cereali integrali, l'abbiamo **dimenticata** e questo, assieme alla dilagante sedentarietà.

«Ha cambiato il profilo di rischio cardiovascolare della popolazione generale del Paese, portandolo da basso a intermedio», ha sottolineato Dentali. «Per questo, prima di tutto, serve insistere sull'**adozione delle buone abitudini**: pensare che non ci accadrà nulla, perché un parente fumatore e sovrappeso ha vissuto a lungo, è rischioso».

Controlli da fare a partire dai 40 anni

Da «una certa età» in poi gli esperti raccomandano una valutazione dei fattori di rischio che non si vedono: «**Fra i 40 e i 69 anni è importante controllare la pressione, il colesterolo e l'emoglobina glicata** (un valore nel sangue indicativo dell'andamento della glicemia negli ultimi due, tre mesi, *ndr*)», ha detto Oliva.

«Se c'è una condizione di rischio o una malattia cardiovascolare, il **terzo pilastro** dopo prevenzione e diagnosi precoce è un **trattamento adeguato e tempestivo**: le statine per ridurre il colesterolo, per esempio, evitano che eventuali placche aterosclerotiche si ispessiscano e diventino instabili, ovvero possano staccarsi dando trombi. Anche l'[aterosclerosi](#), che è causa di gran parte delle malattie cardiovascolari, **inizia da giovani** e quindi va individuata e trattata prima possibile: l'**ecografia delle carotidi**, i vasi che portano il sangue al cervello, può essere parte dei controlli cardiovascolari perché se c'è aterosclerosi in questo distretto è verosimile ci sia altrove. È una spia che si accende sul cruscotto del medico, indica che per esempio è opportuno fare più attenzione al **colesterolo**».

Occhio al colesterolo «cattivo» (LDL)

Il colesterolo «cattivo» è ormai ritenuto una causa diretta di [infarti](#) e [ictus](#), per questo non bisogna spaventarsi se il medico propone una terapia per abbassarlo: le statine sono fra i farmaci più prescritti allo scopo, ma anche quelli su cui si sono accumulati più falsi miti.

Ancora oggi c'è chi è convinto che «facciano male», ma come ha concluso Dentali «le statine sono fra i farmaci che hanno salvato il maggior numero di vite nel mondo. L'effetto collaterale più temuto, ovvero l'alterazione di enzimi muscolari e il danno ai muscoli che ne deriva, oltre a essere molto raro, può essere monitorato con semplici esami del sangue: se emerge una criticità, ridurre

la dose basta spesso a eliminare il problema. E se ciò non è sufficiente, cambiando terapia tutto torna nella norma».

Cardiopatie, malattie diverse con un'origine in comune

«Malattie cardiovascolari» è un cappello al di sotto del quale stanno tante patologie diverse, prime fra tutte le cosiddette cardiopatie ischemiche accomunate da un «blocco» più o meno temporaneo delle coronarie, le arterie che portano il sangue al cuore per farlo battere. Se l'interruzione del flusso dura a lungo, il tessuto non irrorato muore e c'è un infarto; se il flusso riprende in tempo, si crea comunque un danno che compromette il funzionamento ottimale del cuore.

«La **cardiopatìa ischemica** è la prima causa di morte in Italia, con il 28% dei decessi; al secondo posto con il 13% c'è l'ictus, che si ha quando il blocco interessa un'arteria del cervello», ha spiegato Fabrizio Oliva. «Fanno parte delle malattie cardiovascolari anche le [aritmie](#), le **patologie delle valvole cardiache** e l'insufficienza cardiaca, o [scompenso](#), punto d'arrivo di tante malattie. Negli ultimi decenni la mortalità per l'infarto, il classico evento acuto, è passata dal 30 al 2,8%: oggi la sfida è la gestione delle cardiopatie croniche, sempre più numerose anche per l'invecchiamento della popolazione».