

Malattie cardiovascolari principale causa di morte tra le donne, ma 6 su 10 non lo sanno. I fattori di rischio per il cuore

La scarsa consapevolezza femminile sui rischi cardiovascolari confermata da un recente studio coordinato dall'IRCCS Policlinico San Donato di Milano, pubblicato su *European Journal of Preventive Cardiology*. Servono campagne di prevenzione mirate

(Fonte: <https://www.corriere.it/salute/> 25 aprile 2025)



Le malattie [cardiovascolari](#) sono la **principale causa di morte delle donne** ma molte ancora lo ignorano e **trascurano la salute del cuore**. La conferma della **scarsa consapevolezza femminile sui rischi cardiovascolari** arriva da un recente studio coordinato dall'IRCCS Policlinico San Donato di Milano, che ha coinvolto oltre **3.500 donne lombarde**, pubblicato sulla rivista scientifica *European Journal of Preventive Cardiology*.

Lo studio

All'indagine «A Call for Women» hanno partecipato 3.537 donne con un'età media di 48 anni, **abitudini alimentari poco salutari**, scarsa propensione all'**attività fisica**, ma basso consumo di **tabacco e alcol**. È stato chiesto quale fosse la principale causa di morte nella popolazione femminile. Ebbene, **oltre 6 su 10 non sanno che la prima causa di morte tra le donne sono le malattie cardiovascolari** (la risposta giusta è stata data solo da poco più del 35 per cento) e 4 donne su 10 credono - erroneamente - che il primato spetti ai [tumori](#).

Gli autori dello studio, coordinato dalla dottoressa Serenella Castelvechio, responsabile del Programma di prevenzione cardiovascolare e medicina di genere dell'IRCCS Policlinico San Donato,

hanno poi individuato **tre gruppi distinti di donne**, ciascuno con caratteristiche e bisogni specifici.

In particolare: il **primo gruppo** era composto da donne con un'età media di 53 anni, quasi tutte in **menopausa**, con un **buon livello di istruzione** e discreto tasso di occupazione. Tra le **più attive fisicamente**, la maggior parte aveva un **indice di massa corporea** (BMI) normale e almeno una patologia, tra cui **ipertensione** e **ipercolesterolemia**. Secondo gli autori dello studio questo potrebbe spiegare una maggiore consapevolezza dei fattori di rischio (38%).

Il **secondo gruppo** (età media: 62 anni) era composto da donne quasi tutte in menopausa, con **livello di istruzione più basso**, spesso in pensione, e con un **indice di massa corporea più alto** e con **più malattie croniche** (rispetto alle altre). Le donne appartenenti a questo gruppo chiedono, più spesso rispetto alle altre, informazioni sanitarie al medico di famiglia (36,1%).

Il **terzo gruppo** era composto da donne con un'età media di 38 anni, con il **più alto livello di istruzione e tasso di occupazione**. Coerentemente con l'età sono quelle che fanno registrare le migliori condizioni di salute, ma hanno **comportamenti a rischio**: il 19,3% fuma, il 29,8% non svolge attività fisica, il 38,6% la pratica solo occasionalmente. Tra loro si registra una bassa consapevolezza dei fattori di rischio (33,2%), il che, secondo gli autori dello studio, rende urgenti **campagne di prevenzione mirate** per le fasce di popolazione femminili più giovani.

Interventi di prevenzione «su misura»

«I dati mostrano con chiarezza che **la prevenzione al femminile** deve diventare **personalizzata, modulata sull'età, sul contesto socioeconomico e sul vissuto clinico** delle donne - spiega la dottoressa Castelvechio -. Le malattie cardiovascolari sono la principale causa di morte a livello mondiale, in particolare tra le donne. Nell'Unione Europea, sono responsabili del 54% dei decessi nel genere femminile e del 43% in quello maschile, percentuali che in Italia si assestano al 37,7% per le donne e 31,7% per gli uomini, come rilevano i dati dell'ISTAT aggiornati a giugno 2024. Per affrontare questa emergenza, serve un **nuovo approccio “su misura”**. Lo studio - sottolinea l'esperta - rappresenta una fotografia dello stato di consapevolezza delle donne in Lombardia, ma offre spunti concreti per tutta l'Italia: “education, empowerment e awareness” sono le tre parole chiave per campagne mirate e per una rete di prevenzione che parta da dati reali e dai bisogni specifici delle donne».

Fattori di rischio e consigli per tutte

I **fattori di rischio evitabili** per le malattie cardiovascolari sono in primo luogo **fumo di sigaretta e sedentarietà**.

Secondo diversi studi scientifici, il rischio di **infarto** è **più elevato nelle donne fumatrici** rispetto agli uomini che fumano, in particolare con l'arrivo della **menopausa**.

Una regolare **attività fisica** aiuta a **prevenire** - o quantomeno ridurre - alcuni **fattori di rischio** per

le malattie cardiovascolari. In particolare, l'esercizio costante aiuta a ridurre l'[ipertensione](#), a perdere o tenere sotto controllo il peso, a migliorare la gestione della [glicemia](#), a far aumentare le concentrazioni nel sangue di [colesterolo](#) Hdl («buono»), riducendo quello Ldl («cattivo»). Occhio anche a tavola. Gli esperti suggeriscono di seguire una **dieta equilibrata**, un'alimentazione ricca di frutta, verdura, legumi e cereali integrali, riducendo i consumi di alimenti ad alta densità energetica e basso valore nutrizionale