

## **Malattie cardiovascolari. Rischio infarto o ictus per il 7,7% degli uomini e il 2,6% delle donne nei prossimi 10 anni. Ma il cuore si può salvare: ecco come. Le indicazioni dell'Iss**

Le malattie cardiovascolari restano la prima causa di morte in Italia ma, secondo l'Iss, la maggior parte può essere evitata con stili di vita sani e controlli periodici. I dati preliminari del Progetto Cuore, presentati in occasione della Giornata Mondiale del cuore mostrano in generale un calo della mortalità ma molto si può ancora fare. Dall'Iss arriva un decalogo pratico per proteggere la salute del cuore e ridurre l'impatto dei fattori di rischio

(Fonte: <https://www.quotidianosanita.it/> 29 settembre 2025)

Le malattie del sistema circolatorio - che includono le malattie ischemiche del cuore, le malattie cerebrovascolari e le altre malattie del cuore - rappresentano la prima causa di morte in Italia: 30,9% di tutti i decessi (2022, ultimo dato di mortalità disponibile).

A livello europeo, le malattie cardiovascolari rappresentano una priorità di sanità pubblica, con un impatto rilevante in termini di mortalità, disabilità e costi sociali.

Secondo i dati pubblicati dall'Oms, si stima che nel 2022 19,8 milioni di persone siano morte a causa delle malattie cardiovascolari, rappresentando circa il 32% di tutte le morti globali. Di questi decessi, l'85% è stato provocato da attacchi di cuore e ictus. Delle 18 milioni di morti premature (sotto i 70 anni) dovute a malattie non trasmissibili nel 2021, il 38% almeno è stato causato dalle malattie cardiovascolari.

Questo lo scenario tratteggiato dagli esperti dell'Iss in occasione della Giornata Mondiale del Cuore che si celebra oggi il 29 settembre.

### **Meno decessi negli ultimi anni. Grazie a prevenzione, cura, assistenza e riabilitazione**

Negli ultimi anni si continua a registrare una riduzione dei decessi per le malattie del sistema circolatorio; il tasso di mortalità standardizzato (popolazione europea, Eurostat 2013) si è ridotto dell'11% nei 6 anni dal 2017 al 2021. In particolare, nello stesso periodo, il tasso di mortalità delle malattie ischemiche del cuore si è ridotto del 18,3% e quello delle malattie cerebrovascolari del 14,8%. La riduzione della mortalità per le cause cerebro e cardiovascolari è continuata nonostante nel triennio 2020-22 il numero medio di decessi per tutte le cause sia aumentato di circa 84mila unità rispetto alla media dei decessi del triennio precedente 2017-2019; aumento in parte spiegato dalla mortalità per COVID-19.

Questa diminuzione - dicono gli esperti Iss - è stata favorita dal miglioramento dell'efficacia delle misure preventive, terapeutiche, assistenziali e riabilitative di queste patologie e dei fattori di rischio correlati.

## **Nelle donne la mortalità si manifesta dai 60 anni. Negli uomini 10 anni prima**

L'analisi dei tassi di mortalità standardizzati per uomini e donne per malattie ischemiche del cuore mostra che negli uomini la mortalità è trascurabile fino a 40 anni, emerge fra 40 e 50 anni e poi cresce in maniera esponenziale con l'avanzare dell'età. Nelle donne si manifesta circa 10 anni dopo, a partire dai 60 anni e cresce rapidamente dopo i 70 anni. L'invecchiamento della popolazione favorisce un incremento della prevalenza di cronicità cardiovascolari nella popolazione, in particolare con l'avanzare dell'età, realizzando un'esigenza di salute che richiede notevoli risorse assistenziali, con un carico per il Sistema Sanitario Nazionale sempre più gravoso.

**Affrontare il rischio** La maggior parte delle malattie cardiovascolari può essere prevenuta affrontando i fattori di rischio comportamentali e ambientali, come l'uso di tabacco, una scorretta alimentazione (incluso il consumo eccessivo di sale, zucchero e grassi) e l'obesità, l'inattività fisica, l'uso di alcol e l'inquinamento atmosferico.

In Italia, il Dipartimento Malattie Cardiovascolari, Endocrino-metaboliche e Invecchiamento dell'Istituto di Ricerche Cardiovascolari conduce periodicamente, nell'ambito del Progetto Cuore, indagini di salute che prevedono misurazioni dirette ed esami del sangue e urine in campioni casuali di popolazione generale adulta residente in Italia, al fine di monitorare nel tempo l'andamento degli stili di vita, dei fattori e delle condizioni di rischio legati alle malattie non trasmissibili e in particolare alle malattie cardiovascolari.

## **I dati preliminari dei Italian Health Examination Survey (ITA-HES) - Progetto Cuore: il rischio cardiovascolare medio**

I dati preliminari raccolti attraverso l'esame in corso sulla popolazione generale, mostrano, per il 2023-2024, che i valori medi della valutazione del rischio cardiovascolare sono risultati pari al 7,7% negli uomini e al 2,6% nelle donne (quante persone su 100 - % - si stima avranno un infarto del miocardio o un ictus nei successivi 10 anni, sulla base delle proprie caratteristiche - sesso, età, pressione arteriosa sistolica, trattamento per ipertensione, colesterolemia totale ed HDL, fumo, diabete). Per gli uomini di età compresa tra 35 e 44 anni il rischio cardiovascolare medio risulta pari all'1,6%, per quelli di età 45-54 anni pari al 4,0%, per i 55-64-enni al 9,4%, per i 65-69-enni al 16,9%; per le donne nelle stesse classi di età, il rischio cardiovascolare medio risulta pari, rispettivamente, allo 0,4%, all'1,1%, al 3,1% e al 5,8%.

## **Le principali condizioni di rischio per uomini e donne: l'importanza di monitorare**

I dati preliminari mostrano quanto siano diffuse le principali condizioni di rischio ed evidenziano l'importanza di un monitoraggio periodico della propria salute attraverso la misurazione dei principali parametri: nel 2023-2024 tra le persone di età 35-74 anni, il 23% degli uomini e il 24% delle donne è risultata in condizioni di obesità, il 9% degli uomini e il 7% delle donne è risultato affetto da diabete mellito (tra questi 2 uomini su 10 e 1 donna su 10 non ne erano consapevoli), il

25% degli uomini e il 30% delle donne è risultato avere livelli di colesterolemia totale elevati o essere in trattamento farmacologico specifico (tra questi 2 uomini su 10 e 2 donne su 10 non ne erano consapevoli), e il 49% degli uomini e il 37% delle donne è risultato avere livelli di pressione arteriosa elevati o essere in trattamento farmacologico specifico (tra questi 4 uomini su 10 e 3 donne su 10 non ne erano consapevoli).

#### **JACARDI: l'azione europea guidata dall'Iss per prevenire malattie cardiovascolari e diabete**

Al centro del progetto europeo JACARDI c'è l'obiettivo di unire prevenzione, equità e innovazione per contrastare le malattie cardiovascolari e il diabete. Coordinata dall'Istituto Superiore di Sanità, la Joint Action si inserisce nel più ampio piano europeo per la salute cardiovascolare. L'obiettivo è affrontare in modo integrato le sfide legate alle malattie cardiovascolari e al diabete. Il progetto si basa su un approccio multidimensionale, che include non solo aspetti clinici, ma anche determinanti sociali, culturali e ambientali della salute.

Nato nel quadro delle Joint Actions europee, JACARDI mira a trasformare interventi locali in strategie nazionali e internazionali, favorendo la condivisione di conoscenze tra Paesi UE e il rafforzamento delle politiche sanitarie pubbliche. Tra i suoi obiettivi prioritari c'è l'integrazione sistematica della dimensione di genere nella prevenzione e nella cura delle malattie cardiovascolari, seguendo le indicazioni della Lancet Commission on Women and Cardiovascular Disease.

La Joint Action si affianca ad altre iniziative nazionali come il Progetto CUORE - Health Examination Survey, contribuendo a consolidare approcci basati sull'evidenza e a promuovere azioni concrete per ridurre le disuguaglianze sanitarie. JACARDI si presenta così come una piattaforma di cooperazione e innovazione a beneficio della salute pubblica europea, in linea con la futura strategia dell'EU Cardiovascular Health Plan.

**Approfondimenti: ■ [In Europa le malattie del cuore rappresentano il 32% dei decessi](#)**