

Progetto "Misuriamoci"

Cibo e salute per la prevenzione della sindrome metabolica

Croce Rossa Italiana, Società Italiana di Medicina Generale e Federfarma

Il 24 ed il 25 marzo 2007 ha avuto luogo la campagna "Misuriamoci" nel contesto del progetto "Cibo e salute" organizzato dalla CRI in tutte le Regioni d'Italia.

Il progetto era finalizzato ad individuare, le persone affette da sindrome metabolica e quindi ad elevato rischio di sviluppare malattie cardiovascolari. A tale fine la CRI, in collaborazione con i medici di medicina generale (MMG) della SIMG e dei farmacisti di Federfarma ha istituito in oltre 250 città italiane 283 postazioni mobili, presso le quali circa 35.000 persone maggiorenni hanno potuto "misurarsi", cioè hanno ottenuto la misurazione dell'indice di massa corporea (BMI), della circonferenza vita, della pressione arteriosa, della glicemia, dei trigliceridi e del colesterolo totale (su sangue capillare). Quindi a tutte le persone "misurate" sono stati somministrati consigli per un corretto stile di vita e per i casi più critici è stato consigliato un consulto presso il proprio medico di famiglia.

Non è frequente in Italia che tanto personale sanitario (volontari della CRI, MMG e farmacisti) si mobiliti per sottoporre a un controllo del proprio stato di salute un così alto numero di soggetti, al fine di far emergere e/o prevenire una patologia (la sindrome metabolica) ancora non molto conosciuta. Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) 17 milioni di persone muoiono ogni anno nel mondo per malattie cardiovascolari, in gran parte provocate dalla sindrome metabolica e/o dal diabete mellito e un numero pressoché simile ogni anno va incontro a disabilità per le stesse cause.

Il 50% delle morti e delle disabilità secondo l'OMS potrebbe essere evitato attraverso un mutamento degli stili di vita. A tale riguardo è opportuno sapere che sebbene le malattie cardiovascolari si manifestino nell'età media o avanzata, le origini dei due più importanti fattori che le determinano (sedentarietà ed errate abitudini alimentari) si possono far risalire all'infanzia.

Sempre secondo l'OMS la sindrome metabolica, inizialmente presente solo nei Paesi occidentali, oggi si va diffondendo anche in quelli dove si stanno affermando, a causa del benessere, stili di vita errati. In Italia, i decessi per cardiopatie ammontano a circa 260.000 l'anno, il numero degli obesi è di circa 4 milioni e mezzo ed oltre il 50% di tutta la popolazione è in sovrappeso. Il 6-8% degli italiani è affetto da diabete, il 33% degli uomini e il 31% delle donne da ipertensione arteriosa, mentre il 21% degli uomini ed il 25% delle donne soffrono di ipercolesterolemia.

La prevenzione e cura della sindrome metabolica si basa, anzitutto, sulla lotta contro l'obesità addominale attraverso i due fattori che la provocano e/o la favoriscono: la scorretta alimentazione intesa come eccessiva quantità e cattiva qualità degli alimenti e la scarsa attività fisica.

Pertanto, è importante una politica mirata alla conoscenza, all'informazione, alla prevenzione e alla cura dei fattori di rischio che fanno parte della sindrome metabolica.

Ed è proprio per questo che la CRI ha distribuito alla popolazione italiana 350mila opuscoli, denominati "Cibo e Salute" in cui sono riportate alcune informazioni sulla composizione calorica degli alimenti, sulle esigenze metaboliche del corpo umano e sull'importanza dell'attività fisica, svolta come costante abitudine di vita.

Risultati preliminari della campagna d'informazione

I risultati della campagna di informazione che, tenuto conto del metodo utilizzato, non aveva pretese di uno studio epidemiologico strutturato, sono stati i seguenti:

- *peso corporeo*: normopesi (BMI < 25) = 36% (donne 59%; uomini 41%); sovrappeso (BMI tra 25 e 29,9) = 42% (donne 41%; uomini 59%); obesi (BMI > 29,9) = 22% (donne 42%; uomini 58%);
- *pressione arteriosa*: normotesi (pressione < 130-85 mmHg) = 33% (donne 41%; uomini 59%); ipertesi (pressione > 130-85 mmHg) = 67% (donne 44%; uomini 56%);
- *colesterolemia totale*: ipercolesterolemia (colesterolo > 190 mg/dl) = 36% (donne 56%; uomini 44%);
- *trigliceridemia*: ipertrigliceridemia (trigliceridi > 150 mg/dl) = 42% (donne 47%; uomini 53%);
- *iperglicemia* (> 100 mg/dl) = 15% (donne 47%; uomini 53%).

Confrontando il consumo di frutta e verdura e l'assunzione di alcool con le linee guida nutrizionali elaborate dalle maggiori società scientifiche, si è riscontrata nel Nord Italia una maggiore prevalenza di persone che riferiscono un consumo di frutta e verdura che rientra nei range raccomandati, ma anche un'assunzione di alcool in dosi superiori a quelle consigliate.

Nell'Italia meridionale, ipoteticamente patria della dieta mediterranea, il consumo di frutta e verdura è risultato invece molto basso. Sia nell'Italia settentrionale che in quella meridionale è stato rilevato inoltre un eccessivo consumo di grassi saturi e carboidrati semplici in conformità a quanto rilevato in tutti i Paesi industrializzati.

Cogliamo l'occasione per ringraziare tutti quanti (volontari Croce Rossa, MMG della SIMG e farmacisti della Federfarma) per il loro contributo alla buona riuscita del progetto.

Presidente della SIMG Il Consigliere del Commissario della CRI
dott. Claudio Cricelli prof. Giuliano Da Villa

Realizzato grazie a un contributo educativo di Takeda.