



## La Ncr e il suo convegno in favore del cuore

Quattro specializzazioni mediche a confronto per un unico obiettivo: la tutela del muscolo cardiaco da infarto e malattie cardiovascolari. E' stato questo il tema del convegno «Salviamo il cuore» che l'Associazione dei Nuovi Castelli Romani ha promosso il 6 aprile scorso a Velletri, nella sede della Università Telematica Pegaso. Patrocinato dal Comune di Velletri, da altri Comuni dei Castelli Romani e dalla stessa Pegaso, l'incontro ha visto la partecipazione dei medici Cosmo Evangelista (Cardiologo Ospedale Celio di Roma), Paolo Caso (Geriatra Ospedale Sant'Andrea) e Carola Evangelista (Angiologo Policlinico Umberto I). Ad aprire i lavori Claudio Letizia (Professore di Ruolo in Medicina Interna, Dipartimento di Medicina Traslazionale e di Precisione, Università La Sapienza di Roma). Ad accogliere ospiti e relatori il presidente onorario di NCR, Ettore Pompili e la direttrice Università Pegaso Velletri Roberta Atzori. Moderatore degli interventi Enzo Labasi, presente anche in rappresentanza del Comune di Rocca di Papa. Il Comune di Grottaferrata, invece, ha visto la partecipazione del consigliere Federico Pompili, quello di Marino dell'assessore ai Servizi Sociali Barbara Cerro.

L'argomento "cuore" proposto dall'Associazione dei Nuovi Castelli Romani, da quindici anni attiva nei temi di salute, sociale, cultura, informazione, religione e famiglia, ha avuto un pubblico presente e attento che ha interagito con i medici dopo ogni intervento. Tante le indicazioni e le raccomandazioni fornite dai sanitari che hanno aiutato a comprendere come lo stile di vita, in base a come impostato, può assumere la veste di elemento di prevenzione o fattore scatenante di rischio.

«Informare vuol dire curare» ha detto Claudio Letizia sottolineando come il concetto di salute sia da considerare quale insieme di un benessere fisico, psichico e spirituale. Le malattie cardiovascolari, ha detto, sono un'epidemia mondiale, la prima causa di morte per 15milioni di persone ogni anno. Il picco di ictus, infarti e aneurismi si registra dopo il risveglio del mattino. Sotto accusa fumo, ipertensione,

colesterolo alto, diabete mellito, sovrappeso, alcol, stress: un insieme di concause che affatica cuore e vasi e prima o poi chiede il conto. Ad avvalorare l'esposizione di Claudio Letizia anche Cosmo Evangelista che ha focalizzato il suo intervento sulla cura dell'ipertensione per salvare il cuore. La pressione alta, un killer silenzioso e paziente spesso asintomatico, produce danni irreversibili come l'ispessimento patologico del miocardio. Più alta al mattino e causa più frequente di ictus, scende di giorno e poi notte. Una tra le malattie più diffuse nei Paesi industrializzati, interessa il 20% della popolazione. «E' uno dei maggiori problemi clinici di oggi» ha spiegato Evangelista anticipando come nel 2025 saranno un miliardo e mezzo gli ipertesi nel mondo e la metà non sa di esserlo. «Non è un problema da sottovalutare: se ci sono fattori di rischio è meglio non rimandare a domani il controllo e la cura».

Paolo Caso ha invece illustrato la relazione tra fattore di rischio cardiovascolare e demenza spiegando come lo stato di "anzianità" ai nostri giorni si verifichi a 75 anni mentre il 65enne di oggi è come il 40enne di ieri. Oltre ai fattori di pericolo già evidenziati, sotto accusa anche gli errori dietetici e la sedentarietà che può essere sconfitta con 150 minuti a settimana di camminata a passo svelto (30 minuti al giorno per 5 giorni) preferibilmente in compagnia per favorire il rilassamento e la comunicazione. L'attività fisica quale motivo di ritardo nell'insorgere della demenza è stato uno dei temi posti dal dott. Caso che ha evidenziato come riserve cognitive e flusso cerebrale possano migliorare grazie al movimento, fattore di potenziamento di forza ed equilibrio. Un programma favorito dal Ministero della Sanità che invita anche a mangiare meno carne e latte e più frutta, verdure e pesce.

Di arteriopatie periferiche con restringimento e/o occlusione delle arterie ha parlato invece Carola Evangelista che ha spiegato il funzionamento e la struttura dei vasi sanguigni e di come possano essere compromessi da uno stile di vita errato anche dal punto di vista alimentare e da una sofferenza cardiaca. Ecodoppler e angiografia gli esami obiettivi di valutazione. Flusso sanguigno e ossigeno ai tessuti gli elementi sotto esame soprattutto in presenza di dolore e lesioni che possono raccontare un inizio di necrosi delle estremità verso la quale si interviene, se in tempo utile. Da non sottovalutare, secondo il medico, i fattori di rischio come capillari, varici e ulcerazione delle vene.

«L'amore per noi stessi è un programma difficile da mettere in atto soprattutto se il lavoro impone ritmi sostenuti e stili di vita errati che poco tempo lasciano per l'attenzione alla salute – ha detto Ettore Pompili -. Con questo momento di conoscenza e presa di coscienza che, grazie alla collaborazione dei medici intervenuti, abbiamo offerto, mi auguro che il concetto di promozione e conservazione dello stato di benessere diventi consuetudine atta ad evitare l'insorgenza di patologie gravi e irreversibili. Sappiamo come la vita consapevole inizi nel momento in cui si diventa sostegno e tutela di noi stessi».

«Siamo felici che proprio la nostra Università, luogo di formazione e trasferimento della conoscenza, sia stata la sede per un importante incontro con finalità sociali come quello promosso dall'Associazione dei Nuovi Castelli Romani, realtà che saremo lieti di ospitare per le altre iniziative di livello che vorrà proporci» ha concluso Roberta Atzori.

[Read More](#)

---