



Il rischio obesità

un problema da tenere a mente e... nel cuore

Le malattie cardiovascolari sono tuttora la prima causa di morte in Europa, il 45% della mortalità generale: 3,9 milioni di decessi all'anno in Europa e le sole malattie cardiovascolari provocano il 40% dei morti nel sesso maschile (1,8 milioni) e il 49% nel sesso femminile (2,1 milioni). Giusto per fare un paragone, il cancro, seconda causa di morte, determina il 24% dei decessi nei maschi ed il 20% nelle femmine. Patologie “prevenibili” perché si conoscono molto bene i fattori di rischio che in gran parte (escludendo età e sesso) dipendono dalla personale motivazione a modificarli. Basta pensare al sovrappeso, troppo spesso sottovalutato e con numeri in continua crescita che fanno dell'obesità (e del correlato diabete tipo 2) una vera epidemia mondiale, nota ormai come “diabesità”. Prendendo in considerazione esclusivamente il nostro Paese si rileva che solo 1/3 (34%) degli uomini e poco meno di 1/4 (22%) delle donne ha una circonferenza addominale normale, mentre circa 1/3 degli uomini (33%) e 1/5 delle donne (21%) ha una circonferenza addominale correlata con un rischio cardiovascolare elevato (sopra 88 cm nelle donne e sopra 102 cm negli uomini).

L'importanza dello stile di vita

Il grosso problema è che nonostante le evidenze scientifiche numerose e ormai ben consolidate (lo studio Framingham Heart Study iniziato nel 1948) che hanno dimostrato l'efficacia dell'adozione di stili di vita sani nella riduzione del rischio di malattie cardiovascolari (corretta alimentazione, attività fisica regolare, abolizione del fumo) risulta sempre molto difficile per le persone cambiare uno stile di vita non salutare.

Anche in questo senso la campagna “Ci sta a cuore il tuo cuore”

di Apoteca Natura è un utile strumento in quanto si propone di sostenere e affiancare, con corrette informazioni e controlli di parametri biologici, le persone intercettando situazioni a rischio per la salute del cuore ed erogando consigli personalizzati.

«Ai risultati di grande valore per la tutela della salute cardiovascolare, registrati finora nelle campagne di Apoteca Natura – afferma il dott. Giuseppe Ventriglia, della Società Italiana di Medicina Generale e delle Cure Primarie, SIMG – si è aggiunta negli ultimi anni la possibilità per i clienti delle Farmacie di essere seguiti individualmente. Grazie infatti all'adozione di evoluti strumenti informatici circa 5600 persone sono state seguite nel loro percorso di autocontrollo cardiovascolare, portando già dopo il primo anno risultati misurabili in termini di riduzione del fumo, aumento dell'attività fisica e maggior consumo di frutta e verdura. I test compilati, i consigli erogati, i valori di pressione registrati, le variazioni del peso corporeo, i risultati dei test effettuati in autodiagnosi, entrano a far parte di una “scheda” che aiuta i singoli soggetti a tenere sotto controllo il proprio rischio ed il personale percorso di prevenzione e miglioramento dello stato di salute cardiovascolare».

Farmacie Apoteca Natura

Apoteca Natura è un Network internazionale di Farmacie capaci di ascoltare e guidare le persone nel proprio percorso di Salute Consapevole, grazie alla specializzazione sulle principali esigenze di cura e prevenzione, alla costante ricerca di una piena integrazione nella filiera sanitaria e all'accurata selezione dell'offerta con un particolare focus sui prodotti naturali. Al centro di questo percorso la Persona, il rispetto del suo organismo e dell'ambiente in cui vive.