



L'importanza dell'aspetto educativo

Educazione, prevenzione e controlli individualizzati per cercare di ottimizzare la cura e diminuire morbidità e mortalità cardiovascolare e non solo

Cercare di arginare lo sviluppo delle malattie cardiovascolari e metaboliche

I dati sono impietosi: morbidità e mortalità cardiovascolare in continua ascesa. Da un lato l'aumento della vita media, ma anche criticità nella gestione quotidiana dei cardiopatici.

Accanto a fattori genetici, a quelli modificabili, non modificabili, occorre un'azione di prevenzione attiva che parta dall'educazione, dalla collaborazione con la famiglia e con chi entra nel processo educativo. Per molti aspetti le complessità oggi sono maggiori, con difficoltà a razionalizzare i dati e non venire sommersi da fake news. Considerare anche nuove problematiche quale l'intelligenza artificiale. Le innovazioni tecnologiche meritano di essere controllate attentamente perché possono prestarsi a utilizzi impropri. Per le fake news basti guardare al recente passato. Centrale la prevenzione primaria connessa

**Le proiezioni indicano
nei prossimi decenni un
aumento delle patologie
cardiovascolari e
metaboliche**

**Intervenire è importante
Il ruolo della prevenzione
diventa essenziale**

a fattori educativi. L'obesità è un dato allarmante. I dati in proiezione indicano un aumento nei prossimi decenni e questo contribuirà all'incremento delle malattie cardiovascolari e metaboliche. L'obesità infantile che diviene spesso obesità tout court è in primis una criticità nel modello educativo, tralasciando la parte genetica e/o connessa a patologie di vario genere. Importanza del modello educativo.

Occorre che il ruolo genitoriale riacquisti centralità. Essere in grado di rinunciare a momenti individuali. I figli non hanno chiesto di venire al mondo. Ne conseguono o dovrebbero responsabilità. I figli non hanno bisogno del genitore-avvocato, del genitore-iperprotettore, del genitore-ipertifoso, del genitore che entra a gamba tesa nelle dinamiche dirette tra bambini, adolescenti. Dare tempo anche in casa: il momento del "ricongiungimento familiare quotidiano" quale il pranzo, la cena, oltre ai momenti in cui è possibile condividere il tempo libero. Ascolto e dialogo. Il che implica ad es. una tavola apparecchiata senza cellulari, condividendo il racconto della giornata, dei momenti belli o dei problemi evidenziati, l'analisi della vita cittadina di quel che accade nel mondo. Attenzione al mondo dei social, spiegare ai bambini le criticità



collegate: gli strumenti tecnologici vanno governati (evitati nei bambini) anche in relazione all'età e non in relazione all'omologazione del mondo circostante. Far sì che genitori e insegnanti siano i terminali delle informazioni, dei consigli e che questo ruolo non lo si affidi all'esterno (anche internet). Far emergere eventuali criticità. Ascoltare e spiegare. Le abitudini alimentari vanno condivise e spiegate anche con l'ausilio del medico. L'importanza di una sana alimentazione, basata sulla dieta mediterranea e di un'attività fisica periodica, deve essere alla base del progetto. Alimentazione mediterranea non darla per scontata: considerare due elementi, l'omologazione, soprattutto tra i giovani, con altri modelli alimentari. La contaminazione è positiva ma non diventi prevalente. Un secondo aspetto va affermandosi fra i giovani, sia per lavoro che come scelta, l'alimentazione veloce, mal conciliabile con una preparazione di cibi di tipo mediterraneo. Utile organizzare nelle scuole giornate di sensibilizzazione pratica sull'alimentazione mediterranea:

Favorire l'informazione privilegiando la scuola che può essere tramite con le famiglie. Coinvolgere le Fondazioni per progetti scolastici non episodici, ma che si sviluppino durante l'anno scolastico, di prevenzione primaria e primo soccorso

Accanto a fattori genetici, a quelli modificabili, non modificabili, occorre un'azione di prevenzione attiva che parta dall'educazione, dalla collaborazione con la famiglia e con chi entra nel processo educativo

preparare tavolate con alimenti di tipo mediterraneo, bruschetta con origano e olio extra vergine d'oliva, altre con il pomodoro, focaccia al pomodoro e bianca, frutta fresca di stagione e verdure tipo cicoria e finocchi, carote da gustare crude, un primo con legumi. Coinvolgere le associazioni agricole e i fornai. Attività fisica. L'attività fisica non ha bisogno di "aiutini". Attività fisica evitando le competizioni esasperate. Bene voler primeggiare, considerando che in una gara vince chi in quel momento è più forte, a volte anche più fortunato. Impegnarsi con la pratica, l'impegno. Ricordare che una passeggiata a passo svelto per 30', 40' più volte la settimana è una buona pratica di attività fisica. Non dimenticare l'aspetto ambientale. Molto in questo campo attiene a scelte di politica ambientale locale, regionale, nazionale, europea, mondiale, ma un ruolo non trascurabile compete a ognuno di noi. Questo quadro generale è da sfondo al problema dell'aumento delle malattie cardiovascolari, metaboliche. Aumento pur in presenza di un miglioramento significativo dell'iter diagnostico e terapeutico. L'aumento

della vita media è un elemento alla base di questo incremento. Considerare la prevenzione primaria per arginare l'emergenza obesità, la non aderenza completa alle indicazioni terapeutiche, a volte l'accettare un controllo parziale dei parametri di riferimento. Non molti i pazienti a target per l'ipertensione, per il diabete, per l'obesità, per la dislipidemia con un LDL non adeguato alla patologia di base. Occorre un patto stretto tra MMG, PLS cardiologi, endocrinologi, internisti per mettere in atto un follow up adeguato, anche a distanza (telemedicina). Un patto che preveda corsi ECM condivisi, creare reali opportunità di comunicazione diretta tra i medici del territorio e specialisti. Favorire l'informazione privilegiando la scuola che può essere tramite con le famiglie. Coinvolgere le Fondazioni per progetti scolastici non episodici di prevenzione primaria e primo soccorso. Programmi che vedano la presenza dei professionisti in una sede, collegati con altre scuole per favorire l'informazione diffusa. Tanto si potrebbe fare. Occorre il coinvolgimento delle società scientifiche, delle Fondazioni di riferimento, delle istituzioni, delle associazioni di volontariato. Basilare credere in questi progetti, altrimenti è solo un'artificio dialettico fine a se stesso. ♥

Importanza del modello educativo. Occorre che il ruolo genitoriale riacquisti centralità e divenga ruolo fondamentale per favorire lo sviluppo psico-fisico dei figli