



17 MAGGIO 2014

X Giornata Mondiale contro l'Ipertensione

"Impara a conoscere la tua pressione arteriosa". E' questo il messaggio della Campagna Mondiale di sensibilizzazione in occasione della X Giornata Mondiale contro l'Ipertensione arteriosa. (vedi brochure allegata).

La pressione arteriosa è il fattore di rischio più importante per l'ictus, per l'infarto del miocardio, le arteriopatie periferiche, l'insufficienza renale cronica, la retinopatia. Più alta è la pressione, maggiore è il rischio di malattie cardiovascolari e di mortalità totale, perché l'ipertensione contribuisce anche alle morti non cardiovascolari.

Ogni anno in Italia circa 280.000 persone muoiono per malattie cardiovascolari dovute alla pressione alta. Nel nostro Paese si stima che almeno 15 milioni di persone siano ipertese. Nella fascia di età 35-79 anni più del 50% degli uomini e più del 40% delle donne sono ipertesi.

Poiché l'aumento della pressione arteriosa normalmente non si percepisce se non quando si manifestano complicanze cliniche, è consigliabile misurare la propria pressione almeno una volta all'anno.

LA SITUAZIONE IN PROVINCIA DI TREVISO

Il sistema di sorveglianza PASSI ha rilevato che, tra i trevigiani, nel biennio 2012-2013 il 18% degli uomini e il 14% delle donne tra i 18 e i 69 anni riferisce di essere iperteso, dato costante rispetto agli anni precedenti. Questa percentuale aumenta rapidamente con l'età:

	Sotto i 40	40-49	50-59	60-69
2012-13	4%	8%	22%	42%

Quindi, visto il progressivo invecchiamento della popolazione, il numero di persone che dovrà essere curato per ipertensione aumenterà per effetto dell'età, a meno che non si riescano ad attuare azioni preventive. Ma molte persone ipertese non curano adeguatamente la loro pressione e solo circa il 70% degli ipertesi fa uso di farmaci antipertensivi.

La situazione è sostanzialmente sovrapponibile nel resto della Provincia.

AULSS PROVINCIA TV	IPERTESI 18-69 ANNI		IPERTESI IN TRATTAMENTO	
	%	Numero assoluto	%	Numero assoluto
7	19,8	28.552	63,4	18.102
8	19	32.189	72,3	23.272
9	16	45.000	70	31.500
totale		105.741		72.874

AULSS PROVINCIA TV	POPOLAZIONE 18-69 ANNI (2012)
7	144.203
8	169.421
9	281.151

I farmaci antipertensivi rappresentano la prima voce di spesa farmaceutica: nella nostra provincia nell'ultimo anno sono stati spesi oltre 28 milioni di euro per i farmaci antipertensivi (di cui più di 23 milioni a carico del Servizio Sanitario Nazionale). Nella maggior parte dei casi l'ipertensione dipende dagli stili di vita: eccessivo consumo di sale, cattiva alimentazione, sovrappeso e obesità, scarsa attività fisica. L'abitudine al fumo può aggravare la condizione.

Dall'indagine di sorveglianza Passi risulta che tra gli ipertesi le percentuali di sedentari (34%), in sovrappeso (44%), obesi (24%) e fumatori (30%) sono decisamente più alte rispetto a quelle di chi non riferisce ipertensione (che sono rispettivamente 28%, 29% , 8%, 23%).

Adottare stili di vita salutari comporta una riduzione della pressione arteriosa (vedi tabella).

Ridurre il peso corporeo di 10 kg comporta una riduzione di 5-10 mmHg di PA

Seguire una sana alimentazione, come la dieta mediterranea, fa ridurre la PA di 8-14 mmHg

Non assumere più di 2 bicchieri di vino al giorno comporta una riduzione della PA di 2-4 mmHg.

Fare attività fisica regolare (almeno 30 minuti di cammino sostenuto almeno 5 giorni alla settimana) riduce la PA di 4-9 mmHg.

Assumere non più di 5 gr al dì di sale diminuisce la PA di 6-8 mmHg.

PASSI ci dice anche che circa tre quarti della popolazione che soffre di ipertensione riceve il consiglio, da parte del medico curante, di ridurre il consumo di sale.

SALE E IPERTENSIONE

Per controllare la pressione e ridurre i rischi di malattie cardiovascolari l'OMS raccomanda di non superare i 5g di sale al giorno. In tal modo è possibile ridurre il rischio di ictus del 23% e quello di malattie cardiovascolari del 17%.

Gli italiani però consumano ogni giorno più del doppio delle dosi di sale raccomandate, ovvero 12 g al giorno gli uomini e 9 le donne.

Per controllare il consumo di sale occorre scegliere cosa mangiare, perché l'80% di sale introdotto è già contenuto negli alimenti acquistati e di solito non ne siamo consapevoli.

Per questo motivo occorre limitare il consumo di alimenti che contengono molto sale come ad esempio insaccati, cibi in scatola, prodotti precotti, snack salati.

Evitare di salare i cibi.

Questi consigli che valgono per tutti, sono essenziali per le molte persone che soffrono di ipertensione o di malattia cardiovascolari.

Ridurre la quantità di sale che si consuma quotidianamente non è difficile: infatti il nostro gusto per il salato si adatta facilmente. Riducendo progressivamente il sale nei cibi che cuciniamo, nel giro di poche settimane questi ci appariranno saporiti al punto giusto, mentre sembreranno troppo salati quelli conditi nel modo abituale.

Quest'anno le tre ULSS della nostra provincia privilegiano due azioni che riguardano la riduzione del consumo di sale: Pane mezzo sale e l'accordo con le ditte di ristorazione collettiva per la riduzione del sale nei pasti delle loro mense.

PANE MEZZO SALE

Pane e prodotti da forno, rappresentano una delle principali fonti di sale nella nostra dieta. In particolare, il pane, consumato quotidianamente e in quantità elevate (oltre il 70% della popolazione Italiana ne consuma almeno 4-5 panini piccoli al giorno), apporta da solo quasi il 25% del sale consumato in un giorno. Pertanto ridurre il contenuto di sale nel pane rappresenta un'opportunità per ridurre l'assunzione giornaliera di sale e contribuire a produrre nel tempo effetti positivi sulla salute.

Facendo seguito alle raccomandazioni dell'OMS il Ministero della Salute, nell'ambito del programma "Guadagnare Salute", ha promosso l'iniziativa "Pane mezzo sale": rendere facili scelte di salute è uno dei compiti del Dipartimento di Prevenzione che da qualche anno sostiene attivamente questo progetto.

Ad oggi, già 40 panifici del territorio provinciale (il 20%) hanno aderito all'iniziativa "Pane mezzo sale", producendo pane che contiene solo l'1% di sale, sul totale della farina, la metà rispetto al 2% normalmente impiegato.

I cittadini hanno quindi un'opportunità in più per fare una scelta importante per la propria salute, compiendo ogni giorno un semplice gesto, quale l'acquisto del pane mezzo sale.

ACCORDO CON LE RISTORAZIONI COLLETTIVE PER RIDURRE IL SALE

Si è proposto alle Ditte di ristorazione collettiva della Provincia di Treviso di impegnarsi a sottoscrivere un accordo per realizzare in tempi brevi una significativa riduzione del contenuto di sale nei pasti somministrati nelle mense pubbliche e private, destinate a vari tipi di utenza (mense pubbliche, mense aziendali, ospedaliere, di strutture extraresidenziali come case di riposo, ceod..., mense scolastiche).

In particolare si è proposto un accordo con le Ditte di realizzare alcune azioni, tra le quali:

nelle mense

-disporre un tavolo unico con olio extravergine di oliva (e/o altro monoseme), aceto di vario genere, spezie comuni (tra cui origano, peperoncino, pepe...), erbe aromatiche essiccate (erba cipollina, aglio, prezzemolo...), succo di limone, sale iodato. Non prevedere salse (maionese, ketchup, senape, soya, dressing vari, etc.);

- prevedere la saliera solo nella zona dedicata, non su ognuno dei tavoli dei commensali;

- esporre un warning in prossimità della saliera nella zona dedicata; (vedi stampato)

-fornire solo pane a ridotto contenuto di sale;

nei centri cottura

-minimizzare e, quando possibile, evitare l'aggiunta di sale alle preparazioni, ribilanciando il gusto

del piatto con erbe, spezie ed ingredienti vegetali;

- segnalare nel menù quelle ricette, appositamente formulate e proposte, che non prevedono aggiunta di sale o dado, ma di altri "insaporitori naturali" (erbe, spezie, ingredienti di origine vegetale, succo di limone, succo di frutta, aceto, etc.);

- dichiarare la quantità di sale della porzione di ogni pietanza servita e riportarla nella tabella menù, rapportandola al livello massimo giornaliero raccomandato (5g);

- rendere facilmente accessibili verdura e frutta e proporre ogni giorno differenti tipologie, crude e

cotte, alternandole tra le varietà stagionali ed evitando primizie e produzioni tardive;

- prediligere alimenti freschi, refrigerati, surgelati, secchi o comunque che non prevedano sale tra gli ingredienti (ad es evitare prodotti in scatola, precotti, etc);

inoltre a scuola

non prevedere una saliera a disposizione dei bambini, se non attentamente sorvegliata da un adulto; in alternativa allestire un tavolo solo con succo di limone e aceto.

Si forniscono alle Ditte anche alcuni poster a contenuto informativo e comportamentale, con l'invito ad esporli nelle mense con cadenza quindicinale.