

Ictus e attacco ischemico. Con stili di vita sani e controlli medici possibile evitare fino al 50% degli eventi. Ecco le indicazioni di esperti e Ministero della Salute

Publicato un documento informativo che fornisce indicazioni ai cittadini che contiene le indicazioni su come riconoscere l'insorgenza dei segni e dei sintomi dell'ictus e dell'attacco ischemico transitorio (TIA) e sulle azioni da intraprendere tempestivamente quando si sospetta un ictus o un TIA. [IL DOCUMENTO](#)



Attraverso uno stile di vita più salutare e un adeguato controllo medico nei soggetti ad elevato rischio cardiovascolare si potrebbero evitare il 40-50% degli eventi cerebrovascolari. A dirlo è il "[Documento informativo per il cittadino sulla prevenzione delle malattie cerebrovascolari lungo il corso della vita](#)", prodotto dall'Alleanza italiana per le malattie cardio-cerebrovascolari, patto volontario volto al contrasto delle patologie cardio e cerebrovascolari sottoscritto tra Ministero della Salute, Società scientifiche, Associazioni dei pazienti e altri Enti operanti nel settore.

Il documento mira a fornire alla popolazione informazioni basate sull'evidenza scientifica in materia di prevenzione delle malattie cerebrovascolari, sviluppando, in particolare, i fattori di rischio, la promozione degli stili di vita salutari e la prevenzione primaria per fasce di età e in gravidanza; contiene anche indicazioni su come riconoscere l'insorgenza dei segni e dei sintomi dell'ictus e dell'attacco ischemico transitorio (TIA) e sulle azioni da intraprendere tempestivamente quando si sospetta un ictus o un TIA.

Per favorire la diffusione di messaggi essenziali e semplici da ricordare, sono stati, inoltre, definiti due leaflet informativi: "[Le malattie cerebrovascolari – Cosa sono e cosa fare per prevenirle e affrontarle](#)" e "[Le malattie cerebrovascolari – Come prevenire l'Ictus nella donna](#)".

Sulla base dei contenuti del Documento è stata predisposta una sezione specifica sulla prevenzione delle malattie cerebrovascolari nell'ambito dell'[area tematica](#) del portale del Ministero della Salute dedicata all' "Alleanza italiana per le malattie cardio-cerebrovascolari"

(<https://www.salute.gov.it/portale/alleanzaCardioCerebrovascolari/homeAlleanzaCardioCerebrovascolari.jsp>)

Le malattie cerebrovascolari

Le malattie cerebrovascolari sono patologie del sistema nervoso centrale provocate da alterazioni della circolazione sanguigna; nel 2019 sono state la seconda causa di morte a livello mondiale.

Le più frequenti sono l'ictus ischemico (circa l'80% degli eventi cerebrovascolari acuti), l'emorragia intracerebrale (15-20%), l'emorragia subaracnoidea (3-5%) e gli eventi cerebrovascolari acuti mal definiti (1-3%).

La mortalità per ictus è del 20-30% a 30 giorni dall'evento e del 40-50% a distanza di un anno, ed è maggiore nelle forme emorragiche rispetto a quelle ischemiche. Solo il 25% dei pazienti sopravvissuti a un ictus guarisce completamente, mentre ben il 75% sopravvive con una qualche forma di disabilità; di questi ultimi circa la metà perde l'autosufficienza. In Italia l'ictus rappresenta la principale causa di disabilità nell'adulto e la seconda causa di demenza; costituisce, pertanto, un'importante problematica di salute pubblica, il cui impatto causa notevoli conseguenze non solo sulle condizioni cliniche delle persone colpite, ma anche sulle loro famiglie e sui caregiver, e comporta un rilevante costo economico e sociale

La prevenzione primaria: gli stili di vita

La prevenzione primaria è l'arma più importante per contrastare le malattie cerebrovascolari, perché mira a impedirne la comparsa, e si basa essenzialmente:

- sull'adozione e sul mantenimento di sani stili di vita, possibilmente lungo tutto il corso dell'esistenza, in modo da prevenire comportamenti non salutari durante l'infanzia e l'adolescenza, ridurre il rischio di insorgenza delle patologie in questione nell'adulto e favorire un invecchiamento sano e attivo;
- sull'identificazione precoce e sull'adeguata gestione di eventuali fattori che aumentano il rischio di ictus e di altre malattie cerebrovascolari (ipertensione arteriosa, dislipidemie, diabete mellito, fibrillazione atriale, cardiopatie, vasculopatie), anche attraverso le opportune terapie laddove non sia sufficiente modificare gli stili di vita.
- Attraverso uno stile di vita più salutare e un adeguato controllo medico nei soggetti ad elevato rischio cardiovascolare si potrebbero evitare il 40-50% degli eventi cerebrovascolari.

Fonte: quotidianosanita.it Scienza e Farmaci 20/05/2022