

LETTURE

Il nuovo libro del professore **Ciro Indolfi** per Rubbettino **Senza “batticuore” per vivere a lungo** imparando a conoscere i fattori di rischio

di **FILIPPO VELTRI**

NESSUNO meglio di **Ciro Indolfi**, cardiologo interventista, Professore Ordinario di Cardiologia e Presidente della Federazione Italiana di Cardiologia, un luminare, docente di migliaia di cardiologi, studenti di Medicina o delle Professioni Sanitarie, può dirci che fare per migliorare la nostra salute.

Il suo obiettivo degli ultimi anni è stato infatti la diffusione delle conoscenze per la prevenzione delle malattie cardiovascolari, piuttosto che la migliore cura delle stesse e “Batticuore” è un libro (Rubbettino), che attraverso storie ed esperienze reali vuole trasmettere conoscenza per vivere più a lungo, e anche meglio.

Un libro che andrebbe diffuso nelle scuole, sui luoghi di lavoro, dovunque, perché se l'obiettivo ambizioso della medicina futura dovrà essere una vita quanto più libera possibile dalla malattia **Indolfi** scrive che «dopo aver curato tantissimi pazienti, e in migliaia di questi aver impiantato uno stent, ho realizzato che la terapia delle malattie, anche quando efficace, deve, paradossalmente, ritenersi una sconfitta» c'è assolutamente da crederci. La prevenzione delle patologie rappresenta perciò il vero grande successo della medicina. I cardiologi sono molto orgogliosi di aver ridotto la mortalità

ospedaliera dell'infarto miocardico dal 30% a circa il 4%. Ma ancora oggi il 50% dei pazienti con infarto muore prima o nel tentativo di raggiungere l'ospedale. Ciò che è ancora più preoccupante è il fatto che chi sopravvive ad un infarto ha il 20% di probabilità di avere un secondo infarto, un ictus o di morire entro un anno dall'evento.

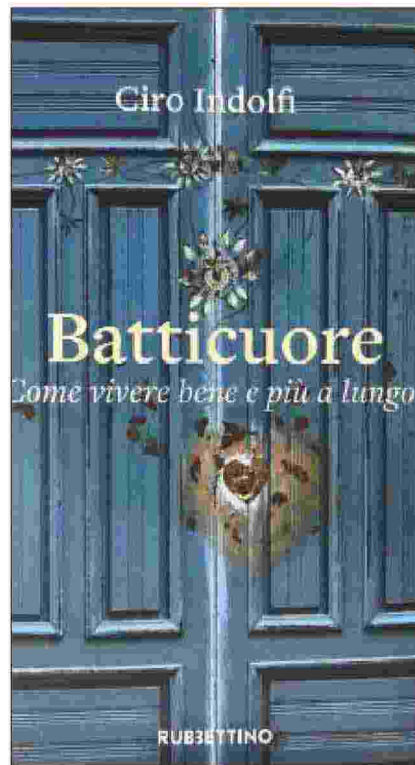
Per questo le malattie ischemiche del cuore rappresentano la causa di morte numero uno, specialmente nelle donne. Inoltre, le terapie attualmente disponibili sono molto efficaci per tenere in vita i pazienti anche gravi, spostando però il problema alla gestione della cronicità spesso particolarmente invalidante.

Molte morti cardiache possono e devono essere evitate, ma, per ottenere questo risultato, la popolazione deve avere la cognizione del proprio stato di salute, dei fattori di rischio, dello stile di vita appropriato, conoscenze di cui sono depositari

sostanzialmente i medici. La prevenzione efficace necessita di un cambio di paradigma. Il cittadino sano e ancora più il paziente devono essere essi stessi consapevoli e responsabili del proprio stato di salute. Un metodo nuovo con storie e aneddoti aiuterà a raggiungere gli obiettivi primari per allungare la nostra sopravvivenza. Chi pagherebbe metà del proprio stipendio per assicurarsi la pensione sapendo che non se la goderà perché la sua sopravvivenza stimata arriverà a 70 anni? Anche il più accanito fumatore, sedentario, ipercolesterolemico, obeso, iperteso o diabetico cambierebbe il suo stile di vita se debitamente informato.

Lo scopo del libro di **Indolfi** è, dunque, quello di diffondere informazioni e conoscenze per mantenere sano il proprio cuore, vivere meglio e più a lungo e vi troverete decine e decine di consigli, perché è l'istruzione, e non il reddito, il miglior predittore per la salute e la longevità. La cultura allunga la vita. Ovviamente **Indolfi** affonda anche il bisturi sul sistema sanitario nazionale italiano, fondato nel 1978 e basato su universalità, uguaglianza ed equità, che ha subito il più grande stress della sua storia con la pandemia da SARS CoV-2. «Purtroppo - scrive - negli ultimi dieci anni l'Italia aveva già sperimentato inopinatamente tagli lineari alla spesa sanitaria, con una riduzione delle risorse, del numero di posti letto e una scarsa attenzione per la prevenzione delle malattie che avevano portato alle conseguenze che tutti vediamo. La burocrazia, la politica, i contenziosi legali e la mancanza di una chiara governance clinica negli ospedali hanno avuto e purtroppo ancora hanno una grande influenza negativa sui processi organizzativi della sanità».

Comunque la conoscenza ci renderà più sani e più longevi. È questo lo spirito di questo libro che attraverso un metodo didattico nuovo che si basa sulla narrazione per sensibilizzare e educare le persone. Il racconto di singole esperienze le rende meno eccezionali, più vere e più naturali dando la misura della malattia nella fisiologia dell'esistere, aiutandoci a superare quello stato d'animo di rifiuto che considera la malattia un evento eccezionale che mai ci coinvolgerà.



La copertina del libro



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

006833