

La Campagna, promossa da Fondazione Italiana per il Cuore è patrocinata dal Ministero della Salute e ha ottenuto il sostegno di 18 tra le più autorevoli Società scientifiche e Associazioni di pazienti.

Al centro della campagna, la consapevolezza del cittadino che è invitato alla misurazione della circonferenza vita come indicatore predittivo del rischio cardiometabolico e dunque a rivolgersi ai professionisti della salute.

L'iniziativa è sostenuta grazie al contributo non condizionante di Novo Nordisk, GVM Care & Research, Zentiva e Daiichi Sankyo.

Comunicato stampa

## **“Per un cuore sano, conta ogni centimetro”**: al via la 1<sup>a</sup> campagna nazionale che aiuta a ridisegnare la prevenzione delle patologie cardiometaboliche causate dall'obesità e sovrappeso

*Con il patrocinio del Ministero della Salute, la Fondazione Italiana per il Cuore promuove un'iniziativa unica, sostenuta da 18 tra le più autorevoli Società scientifiche e Associazioni di pazienti. Al centro, la consapevolezza del cittadino che è invitato alla misurazione della circonferenza vita come indicatore predittivo del rischio cardiometabolico e dunque a rivolgersi ai professionisti della salute*

Roma, 30 gennaio 2025 – È possibile misurare la salute del cuore? Si può stimare il rischio di sviluppare malattie cardiometaboliche legate a sovrappeso e obesità? La risposta è più semplice di quanto si possa pensare: basta un metro da sarto. Misurare la circonferenza vita significa misurare la quantità di grasso addominale viscerale che è un indicatore predittivo di sviluppare patologie cardiometaboliche. Significa dunque acquisire consapevolezza e fare scelte responsabili di salute a cominciare da quella di rivolgersi prontamente ai medici per una adeguata e personalizzata valutazione del rischio. L'obesità è una malattia complessa e multifattoriale e la sua gestione richiede un approccio multidimensionale. Il primo passo è certamente rappresentato dalla prevenzione attraverso la modificazione degli stili di vita. Tuttavia, quando questa prima strategia risulta insufficiente, o non del tutto efficace, è possibile ricorrere, mantenendo comunque sempre stili di vita salutari, anche alla terapia farmacologica e, in casi selezionati, alla chirurgia bariatrica<sup>1</sup>.

È questo il messaggio della campagna nazionale "Per un cuore sano, conta ogni centimetro", presentata dalla [Fondazione Italiana per il Cuore \(FIPC\)](#) con il patrocinio del Ministero della Salute. L'iniziativa, sostenuta grazie al contributo non condizionante di Novo Nordisk, GVM Care & Research, Zentiva e Daiichi Sankyo, si avvale del sostegno di ben 18 società scientifiche e associazioni di pazienti.

Non una semplice campagna educativa ([www.peruncuoresano.it](http://www.peruncuoresano.it)) ma un progetto ambizioso che offre strumenti pratici che verranno promossi e divulgati attraverso i canali web e social che si protrarrà nel corso dell'anno, passando dalla Giornata Mondiale dell'Obesità di marzo fino alla Giornata Mondiale del Cuore di settembre ([guarda il video](#)).

*“Questa campagna rappresenta la conferma dell'impegno che FIPC promuove nell'ambito della prevenzione a tutto tondo e dunque anche dell'obesità che è uno tra i più importanti fattori di rischio modificabili su cui è possibile intervenire per prevenire gravi patologie cardiometaboliche. Il nostro obiettivo è fornire ai cittadini le informazioni necessarie per comprendere l'importanza dei comportamenti salutari come strumento di prevenzione delle malattie cardiovascolari e metaboliche, nel caso specifico – interviene **Emanuela Folco**, Presidente FIPC - correlate a obesità e sovrappeso e dunque generare la consapevolezza di poter compiere scelte responsabili di salute. Ridurre anche di pochi centimetri la circonferenza vita, con l'obiettivo di avvicinarsi e raggiungere il valore soglia consigliato, non è una questione estetica ma una scelta di salute e rappresenta un'importante strategia di prevenzione delle malattie cardiometaboliche. Possiamo fare tutto ciò grazie anche alla collaborazione con le più importanti realtà scientifiche e istituzionali che ci sostengono nel fornire alla popolazione strumenti e informazioni utili per far comprendere l'importanza dei comportamenti di prevenzione finalizzati al raggiungimento del benessere psico-fisico e della qualità di vita”.*

I lavori di presentazione della campagna si sono aperti con il messaggio di saluto del **Ministro della Salute Orazio Schillaci**: “Questo evento è dedicato ad una delle principali sfide sanitarie del nostro tempo. Contrastare l'obesità significa agire su uno dei principali fattori di rischio per molte malattie croniche, incluse quelle cardiometaboliche. La prevenzione è l'alleata più efficace in questa battaglia, e il Ministero della Salute è costantemente impegnato a promuovere iniziative per diffondere l'importanza di stili di vita sani.

*Una dieta equilibrata e un'attività fisica regolare, ad esempio, non sono soltanto raccomandazioni, ma strumenti concreti che possono fare la differenza nella vita di milioni di persone. È importante informare e sensibilizzare i cittadini sulla riduzione dei rischi correlati all'obesità e migliorare lo stato di salute, favorendo la collaborazione tra istituzioni, associazioni e operatori del settore. E proprio in questa direzione va la campagna che si presenta oggi e che trova pieno sostegno del Ministero della Salute. Ringrazio la Fondazione Italiana per il Cuore per il prezioso contributo e auguro a tutti buon lavoro”.*

Significative le parole di **Maria Rosaria Campitiello**, Capo Dipartimento della Prevenzione, della Ricerca e delle Emergenze Sanitarie del Ministero della Salute: *“Il nostro impegno, come Ministero, è rivolto all'adozione di politiche preventive che considerino i molteplici fattori alla base delle scelte alimentari e dello*

*stile di vita, includendo aspetti socioculturali, ambientali ed emotivi. Lo scopo è orientare le persone verso scelte alimentari più sane e a stili di vita attivi, con l'aiuto fondamentale di iniziative di sensibilizzazione e azioni semplici e quotidiane”.*

## **PER UN CUORE SANO, INFORMATI SUI FATTORI DI RISCHIO CARDIOVASCOLARI E METABOLICI**

Il grasso corporeo in eccesso influisce negativamente sulla salute generale e riduce l'aspettativa di vita, rappresentando una delle principali sfide sanitarie globali. Le malattie cardio-cerebrovascolari sono sempre la prima causa di mortalità e disabilità in Italia, responsabili di circa il 31% di tutti i decessi e con quota maggiore fra le donne rispetto agli uomini (56% vs 44%). Il 41% degli italiani tra i 18 e 69 anni ha almeno tre fattori di rischio tra: ipertensione arteriosa, dislipidemia, diabete mellito di tipo 2, sovrappeso e obesità e stili di vita non salutari. Purtroppo, un dato allarmante riguarda in modo particolare obesità e sovrappeso dato che nel mondo l'obesità degli adulti è più che raddoppiata dal 1990, mentre quella degli adolescenti è quadruplicata. Nella popolazione pediatrica i dati del 2024 riportano che quasi il 20% dei bambini è in sovrappeso e quasi il 10 % è obeso (incluso un 2,6 % con obesità grave).

## **PER UN CUORE SANO, SCOPRI IL RISCHIO CARDIOMETABOLICO CON 4 SEMPLICI MOSSE**

L'obesità non è certo un problema di natura estetica ma è una vera e propria malattia cronica ed evolutiva e per diagnosticarla il parametro più utilizzato è l'Indice di Massa Corporea (IMC o BMI= Body Mass Index), che viene calcolato dividendo il peso in chilogrammi per l'altezza in metri al quadrato. Secondo questa classificazione, un IMC tra 25 e 30 indica sovrappeso, mentre un valore superiore a 30 definisce l'obesità<sup>1</sup>. È oramai ampiamente condivisa nella comunità scientifica l'opinione che la misurazione dell'Indice di Massa Corporea (IMC) non basti più da sola e la raccomandazione è quella di associare alla misurazione del IMC almeno un'altra misurazione antropometrica, in modo particolare quella della circonferenza vita che è oggi considerata l'indicatore più preciso dei rischi associati all'obesità.

Per scoprire come fare l'automisurazione della circonferenza vita, bastano 4 semplici [mosse](#)

1. Prendi un metro da sarto flessibile (o [scaricalo](#))
2. Posizionati in piedi e togliti abiti o cinture comprimenti
3. Avvolgi il metro all'altezza dell'ombelico tra l'ultima costa toracica e il bordo superiore della cresta iliaca
4. Prendi nota dei centimetri senza stringere eccessivamente il metro e fai il test per ottenere il livello di rischio cardiometabolico

## **PER UN CUORE SANO, SAPPI CHE ESISTE UN GRASSO CHE FA MALE**

Il grasso corporeo non è solo una riserva di energia, ma un elemento fondamentale per il nostro organismo, tanto da essere considerato un vero e proprio organo endocrino. Questo significa che il tessuto adiposo non si limita ad accumulare lipidi, ma comunica costantemente con gli altri organi attraverso la produzione di specifiche sostanze chiamate adipochine che svolgono un ruolo simile a quello degli ormoni.

*“In condizioni di obesità, l'accumulo di tessuto adiposo nell'addome (il cosiddetto grasso addominale viscerale) non solo ne comporta un aumento quantitativo, ma si associa ad alterazioni della secrezione di adipochine e di molecole proinfiammatorie e protrombotiche, causando infiammazione cronica di basso grado. Tutto ciò influisce negativamente sugli organi vitali, riducendone la funzionalità e aumentando il rischio di sviluppare malattie croniche. L'accumulo di questo grasso con alterazioni funzionali in sede addominale viscerale è un importante fattore di rischio per lo sviluppo di patologie gravi come quelle cardiovascolari, il diabete mellito di tipo 2, le patologie epatiche associate al metabolismo e l'insufficienza renale cronica, alcune forme di cancro e patologie polmonari. Alla base di questo rischio di malattia - spiega **Paolo Magni**, Presidente del Comitato Scientifico FIPC e Professore presso l'Università degli Studi di Milano - vi è il fatto che il grasso addominale viscerale altera il metabolismo glucidico, promuovendo resistenza*

<sup>1</sup> <https://www.nature.com/articles/s41591-024-03095-3>

*all'insulina, e lipidico, con un profilo metabolico che aumenta il rischio di aterosclerosi e di disfunzione endoteliale nelle arterie. Per questi motivi, la valutazione della entità del tessuto adiposo addominale viscerale con la misurazione della circonferenza vita è molto utile e importante”.*

## PER UN CUORE SANO, SCOPRI LE DIFFERENZE DI GENERE

In Italia i dati aggiornati al 2023 ci dicono che l'obesità degli adulti (35 -74 anni) riguarda il 23% degli uomini e il 25% delle donne.

*“Nelle donne, fino alla menopausa, gli estrogeni svolgono un ruolo protettivo, limitando l'accumulo di grasso viscerale. Tuttavia, con la menopausa e il calo di questi ormoni, il grasso tende a spostarsi verso l'addome, aumentando il rischio di problemi cardiometabolici. Per gli uomini, invece – continua **Cecilia Politi**, Responsabile Medicina di Genere di FADOI (Federazione delle Associazioni dei Dirigenti Ospedalieri Internisti) - il discorso è diverso: già a partire dalla mezza età, il calo del testosterone favorisce l'accumulo di grasso nella zona addominale. È proprio questa distribuzione centralizzata, legata agli ormoni androgeni, che li rende più predisposti a sviluppare grasso viscerale. Questo spiega perché sia fondamentale comprendere come il nostro corpo cambia ed adottare strategie preventive rivolte agli uomini e alle donne”.*

## PER UN CUORE SANO, UN GIOCO DI SQUADRA PER LA PREVENZIONE

L'iniziativa è sostenuta grazie al contributo non condizionante di [Novo Nordisk](#), [GVM Care & Research](#), [Zentiva](#) e [Daiichi Sankyo](#), si avvale del sostegno di ben **18 società scientifiche e associazioni di pazienti**, oltre al patrocinio del Ministero della Salute. Questa sinergia tra Istituzioni, mondo scientifico e comunità garantisce un approccio multidisciplinare, capace di incidere nel concreto sulla salute pubblica.

## PER UN CUORE SANO, COMBATTI LE **FAKE NEWS** PIU' COMUNI

- ♥ **L'obesità è solo questione di mancanza di volontà.** Falso. L'obesità è una malattia complessa, influenzata da molteplici fattori, genetici, ambientali e socioeconomici ecc. Richiede un approccio multidisciplinare
- ♥ **La pasta fa ingrassare.** Falso. I cereali (es. pasta, pane e riso) sono una fonte preziosa di carboidrati complessi, essenziali per l'energia del corpo. In una dieta equilibrata, il 50-60% delle calorie dovrebbe provenire da carboidrati, preferendo quelli integrali.
- ♥ **L'ananas brucia i grassi.** Falso. L'ananas contiene bromelina, una sostanza che aiuta a digerire le proteine, ma non ha alcun effetto sui grassi.
- ♥ **Tutti i grassi sono dannosi.** Falso. I grassi sani (es. quelli dell'olio d'oliva, frutta secca e pesce) proteggono il cuore. I grassi saturi e dei cibi processati, possono aumentare il rischio cardiovascolare.
- ♥ **Fare addominali elimina la pancetta.** Falso. Gli addominali rafforzano i muscoli e migliorano la postura, ma non eliminano il grasso localizzato. È necessaria una combinazione di dieta e attività fisica generale.
- ♥ **Le intolleranze causano sovrappeso.** Falso. Non c'è connessione tra intolleranze alimentari e obesità. Le intolleranze possono causare disturbi, ma non sono responsabili dell'accumulo di grasso corporeo.
- ♥ **Per dimagrire basta saltare i pasti.** Falso. Saltare i pasti rallenta il metabolismo e ostacola il dimagrimento. Una dieta equilibrata e regolare è fondamentale per perdere peso in modo sano.

## PER UN CUORE SANO, SEGUI I **5 COMPORTAMENTI SALUTARI**

1. **Segui una dieta sana ed equilibrata:** mangiare in modo sano è fondamentale per prevenire malattie cardiovascolari, epatiche e renali, oltre a ridurre il grasso viscerale. Affidarsi a professionisti per piani alimentari personalizzati è essenziale, evitando diete fai da te.
2. **Pratica attività fisica regolare:** fare almeno 150 minuti di esercizio moderato o 75 minuti di attività intensa a settimana aiuta a mantenere il peso e a contrastare il grasso viscerale. Segui programmi di allenamento personalizzati per evitare danni alla salute.
3. **Gestisci lo stress:** lo stress cronico aumenta il cortisolo, favorendo l'accumulo di grasso addominale e il rischio di malattie. Ridurre lo stress aiuta a proteggere il cuore e la salute generale.
4. **Smetti di fumare:** il fumo non solo danneggia la salute, ma contribuisce anche all'accumulo di grasso viscerale e a un metabolismo rallentato. Eliminare il fumo migliora il profilo metabolico e riduce i rischi per la salute.
5. **Segui le indicazioni mediche:** aderire a stili di vita salutari, ai controlli medici e alle terapie prescritte è indispensabile per prevenire il peggioramento di condizioni mediche e mantenere i risultati raggiunti.

### FONDAZIONE ITALIANA PER IL CUORE

La Fondazione italiana per il cuore (FIPC) è un ente senza scopo di lucro che dal 1990 promuove la cultura della PREVENZIONE come valore per la Salute sia individuale che pubblica.

FIPC opera per creare valore tangibile per cittadini/pazienti, comunità scientifica e sanitaria e Istituzioni per sostenere i bisogni educativi/informativi su fattori di rischio, prevenzione e cura delle malattie cardio-cerebrovascolari e metaboliche e patologie collegate a stili di vita non salutari.

Ufficio stampa:

**Rita Tosi** [ritatosi@ritatosi.it](mailto:ritatosi@ritatosi.it) 334 26.83.564

**Giovanni Cioffi** [cioffi@theskill.eu](mailto:cioffi@theskill.eu) 347 21.88.381



Fondazione italiana per il cuore

Associazione senza scopo di lucro  
Riconoscimento giuridico n. 16.12.649

La sua autorevolezza si esprime anche a livello internazionale dato che FIPC rappresenta l'Italia nella World Heart Federation di Ginevra ed è membro attivo dello European Heart Network con sede a Bruxelles. Insieme alla World Heart Federation FIPC partecipa alle attività del NCD Alliance (Noncommunicable Disease), un network di organizzazioni civili presenti in oltre 170 Nazioni. In Italia è membro attivo dell'Alleanza italiana per le Malattie Cardio-Cerebrovascolari del Ministero della Salute.

Il ruolo di Fondazione italiana per il cuore è fungere da facilitatore di connessioni tra gli attori del mondo salute a tutti i livelli: cittadini, associazioni di pazienti, operatori sanitari, media e Istituzioni, partner pubblici e privati, come si evince dagli obiettivi che si propone che sono:

- sviluppare consapevolezza da parte della popolazione nella difesa della propria salute aumentando conoscenza (alfabetizzazione sanitaria) nei confronti delle malattie cardio cerebrovascolari e metaboliche e della necessità di adottare stili di vita salutari come scelte responsabili di salute con una particolare attenzione su specifici gruppi di persone più a rischio (per differenze di genere ed età)
- facilitare un'interazione fruttuosa tra il mondo medico-scientifico e l'opinione pubblica, al fine di far giungere rapidamente ai cittadini le informazioni rilevanti che provengono dalla ricerca scientifica e clinica, sviluppando su queste tematiche non solo la giusta attenzione e sensibilizzazione ma anche l'opportuna conoscenza
- includere partner autorevoli e competenti come Istituzioni pubbliche e privati (aziende farmaceutiche e non solo), nazionali ed internazionali, per facilitare lo scambio di informazioni e conoscenze instaurando sinergiche collaborazioni
- diffondere conoscenza tramite studi e ricerche per contribuire allo sviluppo delle conoscenze in campo cardiovascolare in tutti gli ambiti, dalla ricerca scientifica e la sua applicazione clinica, alla ricerca sociologica finalizzata alla divulgazione e educazione sociale

Per info: [www.fondazionecuore.it](http://www.fondazionecuore.it)

<https://www.facebook.com/fondazioneperilcuore>

<https://www.instagram.com/fondazioneitalianaperilcuore/>

<https://www.linkedin.com/company/fondazione-italiana-per-il-cuore/>

Ufficio stampa:

**Rita Tosi** [ritatosi@ritatosi.it](mailto:ritatosi@ritatosi.it) 334 26.83.564

**Giovanni Cioffi** [cioffi@theskill.eu](mailto:cioffi@theskill.eu) 347 21.88.381