

The Skill  
GROUP

*per*



**Fondazione italiana per il cuore**

---

**Conferenza stampa di presentazione della campagna nazionale  
“Per un cuore sano, conta ogni centimetro”**

*Rassegna stampa*

---

# Indice

Comunicato stampa	p. 3
Tv	p. 7
Radio	p. 10
Agenzie	p. 12
Quotidiani cartacei e web	p. 24

Comunicato stampa

## **“Per un cuore sano, conta ogni centimetro”**: al via la 1a 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*

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

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 toglia abiti o cinture comprimanti
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 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**,*

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

*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 sui fattori di rischio, prevenzione e cura delle malattie cardio-cerebrovascolari e metaboliche e patologie collegate a stili di vita non salutari.

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:

- o 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)
- o 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
- o 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
- o 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

Invito conferenza stampa

# PER UN CUORE SANO, CONTA OGNI CENTIMETRO.

CAMPAGNA NAZIONALE  
PREVENZIONE DELL'OBESITÀ  
E DEL RISCHIO  
CARDIOMETABOLICO

**30 gennaio 2025, ore 12:00**

c/o Ministero della Salute - Viale Giorgio Ribotta 5, Roma

Le malattie cardio-cerebrovascolari sono la prima causa di morte e disabilità in Italia. **Obesità e sovrappeso** sono importanti fattori che aumentano il rischio di sviluppare patologie gravi che minano profondamente la nostra salute, in particolare aumentando il rischio di sviluppare malattie cardiometaboliche.

La Fondazione italiana per il cuore promuove una **campagna di educazione sanitaria** con l'obiettivo di sensibilizzare i cittadini sull'importanza di compiere scelte responsabili di Salute con il risultato di migliorare il proprio benessere psico-fisico e la qualità della vita.

C'è un **indicatore predittivo del rischio** di sviluppare malattie cardiometaboliche legate a obesità e sovrappeso. È la **misurazione della circonferenza vita**, un importante strumento di consapevolezza che porta il cittadino a conoscere il proprio rischio cardiometabolico e a consultarsi con il proprio medico per avviare un percorso di salute personalizzato.

Con il patrocinio del *Ministero della Salute*



Fondazione italiana per il cuore

La campagna ha ottenuto il patrocinio del Ministero della Salute e di ben 18 tra Società Scientifiche e Associazioni di pazienti.

Info e contatti: [pr@theskill.eu](mailto:pr@theskill.eu) | [ritatosi@ritatosi.it](mailto:ritatosi@ritatosi.it)



## I falsi miti dell'alimentazione



<https://www.rainews.it/rubriche/specialetg1/video/2025/02/Tgunomattina-78ccbac5-01b7-4278-9ad0-ba8bb5704e14.html>



Obesità e malattie cardiometaboliche: al via campagna nazionale



<https://www.rainews.it/notiziari/tg2/video/2025/02/Tg2-ore-1300-del-03022025-15327c86-dd28-47c8-b870-3df5b5f63ce1.html>



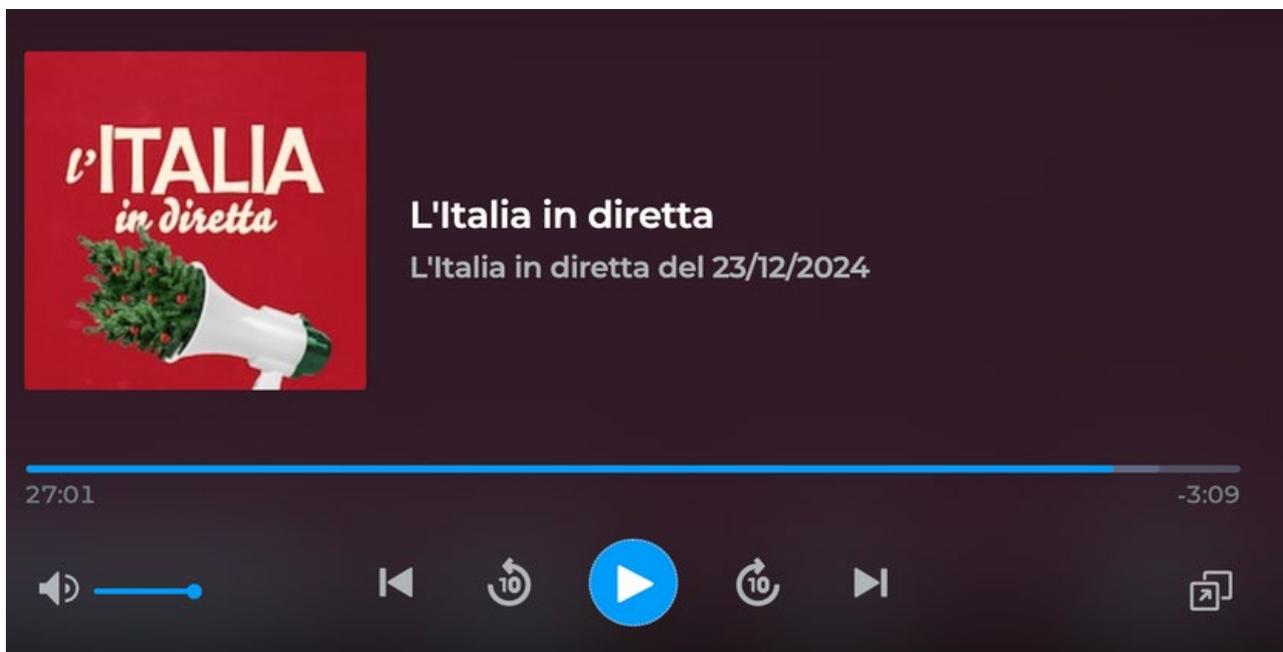
Obesità e malattie cardiometaboliche: al via campagna nazionale



<https://www.rainews.it/tgr/lazio/notiziari/video/2025/01/TGR-Lazio-del-30012025-ore-1400-c71345d8-d1fc-4b91-9a41-cd65f05a285f.html>



## Corretta alimentazione a Natale soprattutto per la salute del cuore. Intervista a Cristina Meneghin (FPIC)



<https://www.raiplaysound.it/audio/2024/12/LItalia-in-diretta-del-23122024-flaa062d-de8d-488f-a9bb-e1cecf7af6b2.html>



## Formato famiglia del 31/01/2025



Oggi parliamo di OBESITÀ, ovviamente INFANTILE vista la nostra vocazione familiare, che è tra i principali fattori di rischio per molte malattie. LA PREVENZIONE È L'ALLEATA PIÙ EFFICACE DI QUESTA BATTAGLIA, come ha sottolineato giusto ieri il Ministro della Salute Schillaci che ha ospitato al Ministero la conferenza stampa di presentazione della prima Campagna Nazionale che aiuta a ridisegnare la prevenzione delle patologie cardiometaboliche. E seguendo questo filo rosso parleremo anche di EDUCAZIONE SANITARIA A SCUOLA, indispensabile per contrastare l'ondata di malattie croniche: questo dicono i PEDIATRI che lanciano il loro APPELLO AL MINISTRO VALDITARA. Tra l'altro su questo fronte si muove anche la FONDAZIONE LINCEI PER LA SCUOLA che ha organizzato un CICLO DI CONFERENZE SULL'EDUCAZIONE SANITARIA E ALIMENTARE PER LA FORMAZIONE DEI DOCENTI DELLE SCUOLE MATERNE. Poi come ogni venerdì vi suggeriremo le attività da fare genitori e figli insieme per un WEEK END FORMATO FAMIGLIA e vi porteremo a visitare il MUSEO DELLA FIGURINA, nato dall'appassionata opera collezionistica di Giuseppe Panini, che ha da poco riaperto a Modena. Nostri ospiti: EMANUELA FOLCO, Presidente della FONDAZIONE ITALIANA PER IL CUORE che ha lanciato la campagna nazionale "Per un cuore sano ogni centimetro conta". RINO AGOSTINIANI, neo-presidente della SOCIETÀ ITALIANA DI PEDIATRIA. VINCENZO MAZZARELLA, responsabile del Servizio Educazione e Mediazione della Reggia di Caserta. FRANCESCA FONTANA, che cura il Museo della Figurina nell'ambito di Fondazione AGO Modena. Con Diana Alessandrini. Regia di Francesco Galluzzo. In redazione Antonella Romano e Valeriana Semeraro

[https://www.raiplaysound.it/audio/2025/01/Formato-famiglia\\_del-31012025-91e80d60-4c0b-4d59-ad35-b9d9f7c8529a.html](https://www.raiplaysound.it/audio/2025/01/Formato-famiglia_del-31012025-91e80d60-4c0b-4d59-ad35-b9d9f7c8529a.html)



EVENTI E CONFERENZE STAMPA - Roma: conferenza stampa di lancio della 'Campagna nazionale prevenzione obesita' e rischio cardiovascolare', organizzata dalla Fondazione Italiana per il Cuore, con il patrocinio del Ministero della Salute e di 18 Società Scientifiche e Associazioni di pazienti. Ore 12,00. Viale Giorgio Ribotta, 5.



## Il girovita è un indicatore di rischio malattie legate a obesità

Il girovita è un indicatore di rischio malattie legate a obesità. Al via campagna **Fipc** 'Per un cuore sano, conta ogni centimetro' (ANSA) - ROMA, 30 GEN - Alzarsi in piedi, prendere un metro da sarto, avvolgerlo all'altezza dell'ombelico e annotare i centimetri. La quantità di grasso addominale viscerale è indicatore predittivo di patologie cardiometaboliche e la sua misurazione, oltre all'Indice di massa corporea, è utile per stimare il rischio di sviluppare malattie legate a sovrappeso e obesità. Questo il messaggio con cui parte la campagna 'Per un cuore sano, conta ogni centimetro', presentata oggi a Roma dalla Fondazione italiana per il cuore (**Fipc**) con il patrocinio del ministero della Salute e il sostegno di 18 società scientifiche e associazioni pazienti. Un percorso che si protrarrà nell'anno con la Giornata mondiale dell'Obesità di marzo e quella del Cuore di settembre: "L'obesità è uno tra i più importanti fattori di rischio modificabili su cui è possibile intervenire per prevenire gravi patologie cardiometaboliche", afferma Emanuela Folco, presidente **Fipc**. "Ridurre anche di pochi cm la circonferenza vita, avvicinandosi al valore soglia consigliato, non è una questione estetica ma una scelta di salute e rappresenta un'importante strategia di prevenzione". Le malattie cardio-cerebrovascolari sono la prima causa di mortalità e disabilità in Italia, causando circa il 31% dei decessi (56% donne, 44% uomini). Il 41% dei 18-69enni ha almeno tre fattori di rischio tra ipertensione, dislipidemia, diabete 2, sovrappeso e obesità e stili di vita non sani. Nel mondo l'obesità degli adulti è più che raddoppiata dal 1990, quella degli adolescenti quadruplicata. Al 2024 quasi il 20% dei bambini è in sovrappeso, quasi il 10 % obeso (2,6 % con obesità grave). "La prevenzione è l'alleata più efficace: una dieta equilibrata e un'attività fisica regolare possono fare la differenza nella vita di milioni di persone", dichiara il ministro Orazio Schillaci in un messaggio. "È importante informare i cittadini sulla riduzione dei rischi favorendo la collaborazione tra istituzioni, associazioni e operatori". L'impegno del ministero, conferma la Capo Prevenzione Maria Rosaria Campitiello, "è rivolto all'adozione di politiche preventive che considerino i fattori alla base delle scelte alimentari e dello stile di vita, includendo aspetti socioculturali, ambientali ed emotivi. Lo scopo", conclude, "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". (ANSA). 2025-01-30T13:07:00+01:00 YAA-NAN ANSA per CAMERA28 <https://trust.ansa.it/4a2aafc515e23c7cc50b1271beff48d6da4f0c224a86ccf445d2394dc0c832d3>



>>>ANSA/Maxi reclutamento salva cuore, Magnini testimonial

>>>ANSA/Maxi reclutamento salva cuore, Magnini testimonial In campo 17 Irccs per coinvolgere 30mila persone sane (di Lorenzo Padovan) (ANSA) - MILANO, 30 GEN - Le malattie cardiovascolari rappresentano ancora la principale causa di mortalità in Italia, il 30,8% nel 2021 secondo l'Istat. Per questa ragione è fondamentale agire preventivamente. Lo sa bene la Rete cardiologica Irccs che, grazie a un finanziamento del ministero della Salute di 20 milioni, ha lanciato oggi a Milano il progetto "CVrisk-IT", "un momento estremamente importante per la prevenzione cardiovascolare nel nostro Paese - ha detto il presidente della Rete e direttore scientifico dell'Irccs Policlinico San Donato, Lorenzo Menicanti -: si tratta di un maxi reclutamento di 30mila cittadini, tra i 40 e gli 80 anni, sani, senza precedenti patologie cardiovascolari o diabete". "La Rete dei Centri di arruolamento - gli ha fatto eco Ambra Cerri, chief project manager di CVrisk-IT - è organizzata secondo il modello Hub&Spoke e copre una parte rilevante del territorio nazionale; il progetto coinvolge 17 Irccs (Hub) e una trentina di aziende sanitarie di diversa natura (Spoke)". Testimonial, a titolo gratuito, della campagna è il campionissimo del nuoto Filippo Magnini: "prendetevi cura del vostro cuore, partecipate a questo studio - il suo invito -. E' un'opportunità preziosa per tutti noi italiani, un investimento concreto nella salute pubblica che non possiamo permetterci di sprecare. Il vostro cuore ve ne sarà grato. Come atleta che ha dedicato la vita al nuoto ho sempre posto la massima attenzione alla salute del mio corpo e, in particolare, del mio cuore; l'ho fatto da professionista e continuo a farlo oggi perché la prevenzione cardiovascolare non è importante solo quando si gareggia ad altissimi livelli, e fatti recenti in altre discipline lo testimoniano, ma lo è in ogni momento della nostra vita". I cittadini che rispondono ai criteri di inclusione e che su base volontaria intendono iscriversi allo studio possono già farlo consultando il sito della Rete Cardiologica Irccs dove è disponibile un form per la manifestazione di interesse. Sempre oggi parte anche la campagna 'Per un cuore sano, conta ogni centimetro', presentata a Roma dalla Fondazione italiana per il cuore (Fipc) con il patrocinio del ministero della Salute e il sostegno di 18 società scientifiche e associazioni pazienti. "La prevenzione è l'alleata più efficace: una dieta equilibrata e un'attività fisica regolare possono fare la differenza nella vita di milioni di persone", l'appello del ministro della Salute, Orazio Schillaci, in un messaggio. Il percorso si protrarrà nell'anno con la Giornata mondiale dell'Obesità di marzo e quella del Cuore di settembre: "L'obesità è uno tra i più importanti fattori di rischio modificabili su cui è possibile intervenire per prevenire gravi patologie cardiometaboliche", ha avvertito Emanuela Folco, presidente Fipc. Le malattie cardio-cerebrovascolari, ricorda la Federazione, sono la prima causa di mortalità e disabilità in Italia, causando circa il 31% dei decessi (56% donne, 44% uomini). Il 41% dei 18-69enni ha almeno tre fattori di rischio tra ipertensione, dislipidemia, diabete 2, sovrappeso e obesità e stili di vita non sani. Nel 2024 quasi il 20% dei bambini è in sovrappeso, quasi il 10% obeso (2,6% con obesità grave). (ANSA). 2025-01-30T18:26:00+01:00 YT8-FMS ANSA per CAMERA28 <https://trust.ansa.it/a184a5436208f62615c1668a5772d7c1bcf8a539ae65c2ccb4f48c6436ff2be7>



### Salute, Fipic lancia campagna prevenzione patologie cardiometaboliche

Salute, **Fipic** lancia campagna prevenzione patologie cardiometaboliche Salute, **Fipic** lancia campagna prevenzione patologie cardiometaboliche Iniziativa mette in luce conseguenze di obesità e sovrappeso Milano, 30 gen. (askanews) - La Fondazione italiana per il cuore (**Fipic**), con il patrocinio del Ministero della salute, lancia una campagna nazionale per la prevenzione delle patologie cardiometaboliche causate dall'obesità e sovrappeso bettezzata "Per un cuore sano, conta ogni centimetro". L'iniziativa, sostenuta grazie al contributo non condizionante di Novo Nordisk, GVM Care & Research, Zentiva e Daiichi Sankyo, si avvale del sostegno di 18 società scientifiche e associazioni di pazienti. "Questa campagna rappresenta la conferma dell'impegno che **Fipic** 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 **Fipic** - 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" ha aggiunto. (Segue) Red-Asa 20250130T181933Z

### Salute, Fipic lancia campagna prevenzione patologie cardiometaboliche -2-

Salute, **Fipic** lancia campagna prevenzione patologie cardiometaboliche -2- Salute, **Fipic** lancia campagna prevenzione patologie cardiometaboliche -2- Milano, 30 gen. (askanews) - 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" ha aggiunto il ministro. Red-Asa 20250130T181952Z



### Malattie cardiometaboliche, Schillaci: obesità è fattore di rischio

Malattie cardiometaboliche, Schillaci: obesità è fattore di rischio  
 Messaggio alla **Fipc**: "Prevenzione è alleata più efficace" Milano, 30 gen. (askanews) - "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". Lo afferma il ministro della Salute, Orazio Schillaci, in un messaggio di saluto inviato alla Fondazione Italiana per il Cuore (**Fipc**) nel giorno della presentazione della campagna nazionale "Per un cuore sano, conta ogni centimetro". "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 - sottolinea Schillaci -. 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". 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". red-fcz 20250130T181851Z

### Malattie cardiometaboliche, Schillaci: obesità è fattore... -2-

Malattie cardiometaboliche, Schillaci: obesità è fattore... -2-  
 -2- Milano, 30 gen. (askanews) - Il messaggio lanciato dalla **Fipc** è chiaro: 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. "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 - evidenzia 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". red-fcz 20250130T182006Z



## **SALUTE: PATOLOGIE CARDIOMETABOLICHE CAUSATE DALL'OBESITA', PARTE PRIMA CAMPAGNA =**

ADN1282 7 CRO 0 ADN CRO NAZ SALUTE: PATOLOGIE CARDIOMETABOLICHE CAUSATE DALL'OBESITA', PARTE PRIMA CAMPAGNA = Presentata dalla Fondazione Italiana per il Cuore (**Fipic**) con il patrocinio del ministero della Salute Roma, 30 gen. (Adnkronos Salute) - 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. È questo il messaggio della campagna nazionale "Per un cuore sano, conta ogni centimetro", presentata dalla Fondazione Italiana per il Cuore (**Fipic**) 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. "Questa campagna rappresenta la conferma dell'impegno che **Fipic** 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 **Fipic** - 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". (segue) (Frm/Adnkronos Salute) ISSN 2465 - 1222 30-GEN-25 18:18 NNNN

## **SALUTE: PATOLOGIE CARDIOMETABOLICHE CAUSATE DALL'OBESITA', PARTE PRIMA CAMPAGNA (2) =**

ADN1283 7 CRO 0 ADN CRO NAZ SALUTE: PATOLOGIE CARDIOMETABOLICHE CAUSATE DALL'OBESITA', PARTE **PRIMA CAMPAGNA** (2) = Schillaci, 'Contrastare l'obesità significa agire su uno dei principali fattori di rischio per molte malattie croniche' (Adnkronos Salute) - I lavori di presentazione della campagna si sono aperti con il messaggio di salute 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. È 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". 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. (segue) (Frm/Adnkronos Salute) ISSN 2465 - 1222 30-GEN-25 18:18 NNNN

### **SALUTE: PATOLOGIE CARDIOMETABOLICHE CAUSATE DALL'OBESITA', PARTE PRIMA CAMPAGNA (3) =**

ADN1284 7 CRO 0 ADN CRO NAZ SALUTE: PATOLOGIE CARDIOMETABOLICHE CAUSATE DALL'OBESITA', PARTE PRIMA CAMPAGNA (3) = 'L'accumulo di questo grasso è un importante fattore di rischio per lo sviluppo di patologie gravi' (Adnkronos Salute) - "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 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". (Frm/Adnkronos Salute) ISSN 2465 - 1222 30-GEN-25 18:18 NNNN



## SALUTE. OBESITÀ E RISCHIO CARDIOVASCOLARE, AL MINISTERO CAMPAGNA FIPC

DIR2331 3 SAL 0 RR1 N/SAN / DIR /TXT SALUTE. OBESITÀ E RISCHIO CARDIOVASCOLARE, AL MINISTERO CAMPAGNA **FIPC** (DIRE) Roma, 30 gen. - 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. Non una semplice campagna educativa ([www.peruncuoesano.it](http://www.peruncuoesano.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". (SEGUE) (Com/Red/Dire) 14:12 30-01-25 NNNN

## SALUTE. OBESITÀ E RISCHIO CARDIOVASCOLARE, AL MINISTERO CAMPAGNA FIPC -2-

DIR2332 3 SAL 0 RR1 N/SAN / DIR /TXT SALUTE. OBESITÀ E RISCHIO CARDIOVASCOLARE, AL MINISTERO CAMPAGNA **FIPC** -2- (DIRE) Roma, 30 gen. - 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".(SEGUE) (Com/Red/Dire) 14:12 30-01-25 NNNN

### **SALUTE. OBESITÀ E RISCHIO CARDIOVASCOLARE, AL MINISTERO CAMPAGNA FIPC -3-**

DIR2333 3 SAL 0 RR1 N/SAN / DIR /TXT SALUTE. **OBESITÀ E RISCHIO** CARDIOVASCOLARE, AL MINISTERO CAMPAGNA FIPC -3- (DIRE) Roma, 30 gen. - 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. 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: prendi un metro da sarto flessibile (o scaricalo); posizionati in piedi e togli abiti o cinture comprimenti; avvolgi il metro all'altezza dell'ombelico tra l'ultima costa toracica e il bordo superiore della cresta iliaca; prendi nota dei centimetri senza stringere eccessivamente il metro e fai il test per ottenere il livello di rischio cardiometabolico.(SEGUE) (Com/Red/Dire) 14:12 30-01-25 NNNN

### **SALUTE. OBESITÀ E RISCHIO CARDIOVASCOLARE, AL MINISTERO CAMPAGNA FIPC -4-**

DIR2334 3 SAL 0 RR1 N/SAN / DIR /TXT SALUTE. OBESITÀ E RISCHIO CARDIOVASCOLARE, AL MINISTERO CAMPAGNA **FIPC** -4- (DIRE) Roma, 30 gen. - 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 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".(SEGUE) (Com/Red/Dire) 14:12 30-01-25 NNNN

### **SALUTE. OBESITÀ E RISCHIO CARDIOVASCOLARE, AL MINISTERO CAMPAGNA FIPC -5-**

DIR2335 3 SAL 0 RR1 N/SAN / DIR /TXT SALUTE. OBESITÀ E RISCHIO CARDIOVASCOLARE, AL MINISTERO CAMPAGNA **FIPC** -5- (DIRE) Roma, 30 gen. - 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(SEGUE) (Com/Red/Dire) 14:12 30-01-25 NNNN

### **SALUTE. OBESITÀ E RISCHIO CARDIOVASCOLARE, AL MINISTERO CAMPAGNA FIPC -6-**

DIR2336 3 SAL 0 RR1 N/SAN / DIR /TXT SALUTE. OBESITÀ E RISCHIO CARDIOVASCOLARE, AL MINISTERO CAMPAGNA **FIPC** -6- (DIRE) Roma, 30 gen. - PER UN CUORE SANO, SEGUI I 5 COMPORTAMENTI SALUTARI - 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. 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. 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. 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. 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 (Com/Red/Dire) 14:12 30-01-25 NNNN



### **"PER UN CUORE SANO, CONTA OGNI CENTIMETRO", AL VIA CAMPAGNA CHE RIDISEGNA PREVENZIONE (1)**

9CO1620015 4 MED ITA R01 "PER UN CUORE SANO, CONTA OGNI CENTIMETRO", AL VIA CAMPAGNA CHE RIDISEGNA PREVENZIONE (1) (9Colonne) 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. 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. (segue - fre) 302136 GEN 25

### **"PER UN CUORE SANO, CONTA OGNI CENTIMETRO", AL VIA CAMPAGNA CHE RIDISEGNA PREVENZIONE (2)**

9CO1620016 4 MED ITA R01 "PER UN CUORE SANO, CONTA OGNI CENTIMETRO", AL VIA CAMPAGNA CHE RIDISEGNA PREVENZIONE (2) (9Colonne) Roma, 30 gen - "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 - intervieni 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". (segue - fre) 302137 GEN 25

### **"PER UN CUORE SANO, CONTA OGNI CENTIMETRO", AL VIA CAMPAGNA CHE RIDISEGNA PREVENZIONE (3)**

9CO1620017 4 MED ITA R01 "PER UN CUORE SANO, CONTA OGNI CENTIMETRO", AL VIA CAMPAGNA CHE RIDISEGNA PREVENZIONE (3) (9Colonne) Roma, 30 gen - 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". (segue - fre) 302139 GEN 25

#### **"PER UN CUORE SANO, CONTA OGNI CENTIMETRO", AL VIA CAMPAGNA CHE RIDISEGNA PREVENZIONE (4)**

9CO1620018 4 MED ITA R01 "PER UN CUORE SANO, CONTA OGNI CENTIMETRO", AL VIA CAMPAGNA CHE RIDISEGNA PREVENZIONE (4) (9Colonne) Roma, 39 gen - 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). 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. 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. (segue - fre) 302141 GEN 25

#### **"PER UN CUORE SANO, CONTA OGNI CENTIMETRO", AL VIA CAMPAGNA CHE RIDISEGNA PREVENZIONE (5)**

9CO1620019 4 MED ITA R01 "PER UN CUORE SANO, CONTA OGNI CENTIMETRO", AL VIA CAMPAGNA CHE RIDISEGNA PREVENZIONE (5) (9Colonne) Roma, 30 gen - Per scoprire come fare l'automisurazione della circonferenza vita, bastano 4 semplici mosse: prendere un metro da sarto flessibile, posizionarsi in piedi e togliere abiti o cinture comprimenti, avvolgere il metro all'altezza dell'ombelico tra l'ultima costa toracica e il bordo superiore della cresta iliaca, prendere nota dei centimetri senza stringere eccessivamente il metro e fare il test per ottenere il livello di rischio cardiometabolico. 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 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". (fre) 302144 GEN 25

# L'ECO DI BERGAMO

## Maxi-reclutamento per la prevenzione cardiovascolare

### Arruolati in 30mila

Le malattie cardiovascolari rappresentano ancora la principale causa di mortalità in Italia, il 30,8% nel 2021 secondo l'Istat. Per questa ragione è fondamentale agire preventivamente. Lo sa bene la Rete cardiologica Irccs che, grazie a un finanziamento del ministero della Salute di 20 milioni, ha lanciato nei giorni scorsi a Milano il progetto «CVrisk-IT», «un momento estremamente importante per la prevenzione cardiovascolare nel nostro Paese - ha detto il presidente della Rete e direttore scientifico dell'Irccs Policlinico San Donato, Lorenzo Menicanti -: si tratta di un maxi reclutamento di 30mila cittadini, tra i 40 e gli 80 anni, sani, senza precedenti patologie cardiovascolari o diabete».

«La Rete dei Centri di arruolamento - gli ha fatto eco Ambra Cerri, chief project manager di CVrisk-IT - è organizzata secondo il modello Hub&Spoke e copre una parte rilevante del territorio nazionale; il progetto coinvolge 17 Irccs (Hub) e una trentina di aziende sanitarie di diversa natura (Spoke)».

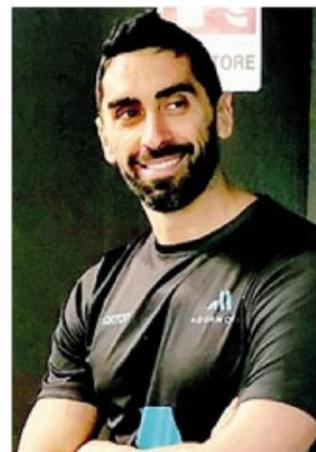
Testimonial, a titolo gratuito, della campagna è il campionario del nuoto Filippo Magnini: «Prendetevi cura del vostro cuore, partecipate a questo studio - il suo invito -. È un'opportunità preziosa per tutti noi italiani, un investimento concreto nella salute pubblica che non possiamo permetterci di sprecare. Il vostro cuore ve ne sarà grato. Come atleta che ha dedicato la vita al nuoto ho sempre posto la massima attenzione alla salute del mio corpo e, in particolare, del mio cuore; l'ho fatto da professionista e continuo a farlo oggi perché la prevenzio-

ne cardiovascolare non è importante solo quando si gareggia ad altissimi livelli, e fatti recenti in altre discipline lo testimoniano, ma lo è in ogni momento della nostra vita».

I cittadini che rispondono ai criteri di inclusione e che su base volontaria intendono iscriversi allo studio possono già farlo consultando il sito della Rete Cardiologica Irccs dove è disponibile un form per la manifestazione di interesse.

Sempre nei giorni scorsi è partita anche la campagna «Per un cuore sano, conta ogni centimetro», presentata a Roma dalla Fondazione italiana per il cuore (Fipc) con il patrocinio del ministero della Salute e il sostegno di 18 società scientifiche e associazioni pazienti. «La prevenzione è l'alleata più efficace: una dieta equilibrata e un'attività fisica regolare possono fare la differenza nella vita di milioni di persone», l'appello del ministro della Salute, Orazio Schillaci, in un messaggio.

Il percorso si protrarrà nell'anno con la Giornata mondiale dell'Obesità di marzo e quella del Cuore di settembre: «L'obesità è uno tra i più importanti fattori di rischio modificabili su cui è possibile intervenire per prevenire gravi patologie cardiometaboliche», ha avvertito Emanuela Folco, presidente Fipc. Le malattie cardio-cerebrovascolari, ricorda la Federazione, sono la prima causa di mortalità e disabilità in Italia, causando circa il 31% dei decessi (56% donne, 44% uomini). Il 41% dei 18-69enni ha almeno tre fattori di rischio tra ipertensione, dislipidemia, diabete 2, sovrappeso e obesità e stili di vita non sani. Nel 2024 quasi il 20% dei bambini è in sovrappeso, quasi il 10% obeso (2,6% con obesità grave).



Filippo Magnini è il testimonial

# **CORRIERE DELLA SERA**

## **Per un cuore sano conta ogni centimetro**



*Una campagna per incoraggiare la prevenzione delle patologie cardiometaboliche causate dall'obesità e sovrappeso*

È possibile misurare la salute del cuore? Sì. Almeno per quanto riguarda gli aspetti influenzati dal sovrappeso e dall'obesità. Ed è anche facile, basta dotarsi di un metro come quello che usano le sartre e misurarsi la circonferenza della vita, che rispecchia il deposito di grasso viscerale., un indicatore del rischio di sviluppare patologie cardiometaboliche. Un gesto esemplare che aiuta ad acquisire consapevolezza e a fare di conseguenza scelte responsabili, a cominciare da quella di rivolgersi ai medici per una adeguata e personalizzata valutazione del rischio.

Il primo passo per contrastare il grasso viscerale è rappresentato dalla prevenzione attraverso la modificazione degli stili di vita. Quando ciò non dovesse bastare è possibile ricorrere alla terapia farmacologica e, in casi selezionati, alla chirurgia bariatrica.

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. Un progetto ([www.peruncuoresano.it](http://www.peruncuoresano.it)) che prevede strumenti pratici che verranno promossi e divulgati attraverso i canali web e social e 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).

«Il nostro obiettivo è fornire ai cittadini informazioni per comprendere l'importanza dei comportamenti salutari come strumento di prevenzione delle malattie cardiovascolari e metaboliche, nel caso specifico correlate a obesità e sovrappeso e dunque generare la consapevolezza di poter compiere scelte responsabili di salute– spiega Emanuela Folco, Presidente FIPC -. 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».

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.

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).

Il parametro più utilizzato per valutare l'obesità 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. È però condivisa l'indicazione 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 misurarla correttamente bisogna avvolgere il metro all'altezza dell'ombelico tra l'ultima costa toracica e il bordo superiore della cresta iliaca.

«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 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».

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 - sottolinea 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».

# la Repubblica

## La salute del cuore si misura col girovita



*La Fondazione Italiana per il Cuore lancia una campagna, e un sito, per ricordare che sovrappeso e obesità sono importanti fattori di rischio per le malattie cardiometaboliche*

Come si misura la salute del cuore? Niente di più facile: basta un metro da sarto, perché la circonferenza della vita ci dice quanto grasso addominale viscerale portiamo con noi, e quindi quali rischi abbiamo di sviluppare malattie cardiometaboliche. Averne consapevolezza è un primo passo fondamentale per poter adottare stili di vita più salutari, e per rivolgersi al medico nel caso in cui si avesse bisogno di un aiuto. È questo, in sintesi, il messaggio della campagna “Per un cuore sano, conta ogni centimetro”, iniziativa di sensibilizzazione promossa dalla Fondazione Italiana per il Cuore con il patrocinio del Ministero della Salute e il sostegno di 18 società scientifiche e associazioni di pazienti, che è stata presentata oggi a Roma presso il Ministero della Salute.

### Cuore e grasso in eccesso

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%). Sovrappeso e obesità rappresentano un importante fattore di rischi prevenibile per queste patologie. E purtroppo si fanno sempre più comuni: l'obesità negli adulti è più che raddoppiata dal 1990, e 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).

È per questo che nasce la campagna “Per un cuore sano, conta ogni centimetro”, che si protrarrà nel corso dell’anno, passando dalla Giornata Mondiale dell’Obesità di marzo fino alla Giornata Mondiale del Cuore di settembre. Perché l’obesità oggi è considerata una malattia vera e propria, e come tale deve essere curata, con l’adozione di stili di vita salutari, ma anche con rimedi farmacologici e chirurgici, quando questi non si rivelano sufficienti. Per poter affrontare il problema, però, è fondamentale averne consapevolezza. Ed è qui che entra in gioco la possibilità di valutare il proprio rischio cardiometabolico.

#### Misurare il rischio

Il parametro più utilizzato per la diagnosi dell’obesità è l’indice di massa corporea, che viene calcolato dividendo il peso in chilogrammi per l’altezza in metri al quadrato. Non tutto il grasso corporeo però ha gli stessi effetti dannosi sulla salute: è quello addominale il vero pericolo, e per questo nella comunità scientifica è ormai consolidata l’idea che la misurazione di alcuni parametri antropometrici deve affiancarsi a quella dell’indice di massa corporea, per valutare i rischi di salute associati all’obesità. Misurare la circonferenza del girovita è la più semplice da fare, e anche la più precisa.

Ed è quello che invita a fare al campagna della Fondazione italiana per il cuore: basta prendere un metro da sarto flessibile, posizionarsi in piedi e togliere abiti e cinture comprimanti, avvolgersi il metro attorno alla vita all’altezza dell’ombelico, e prendere nota dei centimetri senza stringere eccessivamente. A questo punto, basta visitare il sito dell’iniziativa, e inserire il risultato nell’apposita sezione per ottenere una valutazione istantanea del proprio rischio cardiometabolico.

# LA STAMPA

## La salute del cuore si misura col girovita



*La Fondazione Italiana per il Cuore lancia una campagna, e un sito, per ricordare che sovrappeso e obesità sono importanti fattori di rischio per le malattie cardiometaboliche*

Come si misura la salute del cuore? Niente di più facile: basta un metro da sarto, perché la circonferenza della vita ci dice quanto grasso addominale viscerale portiamo con noi, e quindi quali rischi abbiamo di sviluppare malattie cardiometaboliche. Averne consapevolezza è un primo passo fondamentale per poter adottare stili di vita più salutari, e per rivolgersi al medico nel caso in cui si avesse bisogno di un aiuto. È questo, in sintesi, il messaggio della campagna “Per un cuore sano, conta ogni centimetro”, iniziativa di sensibilizzazione promossa dalla Fondazione Italiana per il Cuore con il patrocinio del Ministero della Salute e il sostegno di 18 società scientifiche e associazioni di pazienti, che è stata presentata oggi a Roma presso il Ministero della Salute.

### Cuore e grasso in eccesso

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%). Sovrappeso e obesità rappresentano un importante fattore di rischi prevenibile per queste patologie. E purtroppo si fanno sempre più comuni: l'obesità negli adulti è più che raddoppiata dal 1990, e 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).

È per questo che nasce la campagna “Per un cuore sano, conta ogni centimetro”, che si protrarrà nel corso dell’anno, passando dalla Giornata Mondiale dell’Obesità di marzo fino alla Giornata Mondiale del Cuore di settembre. Perché l’obesità oggi è considerata una malattia vera e propria, e come tale deve essere curata, con l’adozione di stili di vita salutari, ma anche con rimedi farmacologici e chirurgici, quando questi non si rivelano sufficienti. Per poter affrontare il problema, però, è fondamentale averne consapevolezza. Ed è qui che entra in gioco la possibilità di valutare il proprio rischio cardiometabolico.

#### Misurare il rischio

Il parametro più utilizzato per la diagnosi dell’obesità è l’indice di massa corporea, che viene calcolato dividendo il peso in chilogrammi per l’altezza in metri al quadrato. Non tutto il grasso corporeo però ha gli stessi effetti dannosi sulla salute: è quello addominale il vero pericolo, e per questo nella comunità scientifica è ormai consolidata l’idea che la misurazione di alcuni parametri antropometrici deve affiancarsi a quella dell’indice di massa corporea, per valutare i rischi di salute associati all’obesità. Misurare la circonferenza del girovita è la più semplice da fare, e anche la più precisa.

Ed è quello che invita a fare al campagna della Fondazione italiana per il cuore: basta prendere un metro da sarto flessibile, posizionarsi in piedi e togliere abiti e cinture comprimenti, avvolgersi il metro attorno alla vita all’altezza dell’ombelico, e prendere nota dei centimetri senza stringere eccessivamente. A questo punto, basta visitare il sito dell’iniziativa, e inserire il risultato nell’apposita sezione per ottenere una valutazione istantanea del proprio rischio cardiometabolico.



## Obesità e rischio cardiovascolare, Fipc: stili vita corretti



È possibile misurare la salute del cuore e stimare il rischio di sviluppare malattie legate a sovrappeso e obesità? Basta un metro da sarto. Misurare la circonferenza vita significa certificare la quantità di grasso addominale viscerale, che è un indicatore predittivo rispetto allo sviluppo di patologie cardio metaboliche. L'obesità è una malattia complessa e multifattoriale e la sua gestione richiede un approccio multidimensionale. Il primo passo è rappresentato dalla prevenzione attraverso uno stile di vita sano. Tuttavia, quando ciò risulta insufficiente o non del tutto efficace, è possibile ricorrere anche alla terapia farmacologica e, in casi selezionati, alla chirurgia bariatrica. E questo il messaggio della campagna nazionale "Per un cuore sano conta, ogni centimetro", presentata dalla Fondazione Italiana per il Cuore con il patrocinio del Ministero della Salute. "Questa campagna sull'obesità è un altro punto importante, a dimostrazione proprio del ruolo storico che la Fondazione Italiana per il Cuore ha nel campo della prevenzione cardio-cerebrovascolare", spiega Emanuela Folco, presidente della Fondazione Italiana per il Cuore. Non una semplice campagna educativa, ma un progetto ambizioso che offre strumenti pratici che verranno diffusi trasversalmente e che si protrarrà durante tutto l'anno, passando alla Giornata Mondiale dell'Obesità di marzo fino alla Giornata Mondiale dei Cuore di settembre. Per il Ministro della Salute Orazio Schillaci, "contrastare l'obesità significa agire su uno dei principali fattori di rischio per molte malattie croniche, incluse quelle cardio metaboliche. La prevenzione è l'alleata più efficace in questa battaglia". "Il Ministero della Salute - continua il Ministro nel suo messaggio di saluto - 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 - conclude - ma strumenti concreti che possono fare la differenza nella vita di milioni di persone". "Da parte del Ministero la consapevolezza che questa rappresenta una grande sfida e momenti come quelli di oggi rappresentano un'opportunità, un confronto, un dialogo. Far partire una campagna di comunicazione su questi temi rappresenta un grande valore aggiunto", sottolinea Andrea Costa, Esperto PNRR - Missione 6 per il Ministero della Salute e già Sottosegretario alla 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. "Vogliamo cambiare il modo in cui il mondo vede, percepisce, tratta e previene l'obesità. Lo facciamo con il nostro impegno civile, in sinergia con le istituzioni. Oggi siamo qui al Ministero della Sanità per lanciare questa campagna, ne siamo onorati", evidenzia Alfredo Galletti, Corporate Vice President & General Manager - Novo Nordisk Italia.



## Obesità e rischio cardiovascolare: la campagna di Fondazione Italiana per il Cuore

*Prevenzione prima di tutto. La Campagna Per un cuore sano conta, ogni centimetro*



È possibile misurare la salute del cuore e stimare il rischio di sviluppare malattie legate a sovrappeso e obesità? Basta un metro da sarto. Misurare la circonferenza vita significa certificare la quantità di grasso addominale viscerale, che è un indicatore predittivo rispetto allo sviluppo di patologie cardio metaboliche. L'obesità è una malattia complessa e multifattoriale e la sua gestione richiede un approccio multidimensionale. Il primo passo è rappresentato dalla prevenzione attraverso uno stile di vita sano. Tuttavia, quando ciò risulta insufficiente o non del tutto efficace, è possibile ricorrere anche alla terapia farmacologica e, in casi selezionati, alla chirurgia bariatrica. E questo il messaggio della campagna nazionale "Per un cuore sano conta, ogni centimetro", presentata dalla Fondazione Italiana per il Cuore con il patrocinio del Ministero della Salute.

La campagna di Fondazione italiana per il Cuore

"Questa campagna sull'obesità è un altro punto importante, a dimostrazione proprio del ruolo storico che la Fondazione Italiana per il Cuore ha nel campo della prevenzione cardio-cerebrovascolare", spiega Emanuela Folco, presidente della Fondazione Italiana per il Cuore.

Non una semplice campagna educativa, ma un progetto ambizioso che offre strumenti pratici che verranno diffusi trasversalmente e che si protrarrà durante tutto l'anno, passando alla Giornata Mondiale dell'Obesità di marzo fino alla Giornata Mondiale del Cuore di settembre.

Per il Ministro della Salute Orazio Schillaci, “contrastare l'obesità significa agire su uno dei principali fattori di rischio per molte malattie croniche, incluse quelle cardio metaboliche. La prevenzione è l'alleata più efficace in questa battaglia”. “Il Ministero della Salute – continua il Ministro nel suo messaggio di saluto – 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 – conclude – ma strumenti concreti che possono fare la differenza nella vita di milioni di persone”.

“Da parte del Ministero la consapevolezza che questa rappresenta una grande sfida e momenti come quelli di oggi rappresentano un'opportunità, un confronto, un dialogo. Far partire una campagna di comunicazione su questi temi rappresenta un grande valore aggiunto”, sottolinea Andrea Costa, Esperto PNRR – Missione 6 per il Ministero della Salute e già Sottosegretario alla 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.

# Il Messaggero

## Obesità e rischio cardiovascolare, Fipcc: stili vita corretti



È possibile misurare la salute del cuore e stimare il rischio di sviluppare malattie legate a sovrappeso e obesità? Basta un metro da sarto. Misurare la circonferenza vita significa certificare la quantità di grasso addominale viscerale, che è un indicatore predittivo rispetto allo sviluppo di patologie cardio metaboliche. L'obesità è una malattia complessa e multifattoriale e la sua gestione richiede un approccio multidimensionale. Il primo passo è rappresentato dalla prevenzione attraverso uno stile di vita sano. Tuttavia, quando ciò risulta insufficiente o non del tutto efficace, è possibile ricorrere anche alla terapia farmacologica e, in casi selezionati, alla chirurgia bariatrica. E questo il messaggio della campagna nazionale "Per un cuore sano conta, ogni centimetro", presentata dalla Fondazione Italiana per il Cuore con il patrocinio del Ministero della Salute. "Questa campagna sull'obesità è un altro punto importante, a dimostrazione proprio del ruolo storico che la Fondazione Italiana per il Cuore ha nel campo della prevenzione cardio-cerebrovascolare", spiega Emanuela Folco, presidente della Fondazione Italiana per il Cuore. Non una semplice campagna educativa, ma un progetto ambizioso che offre strumenti pratici che verranno diffusi trasversalmente e che si protrarrà durante tutto l'anno, passando alla Giornata Mondiale dell'Obesità di marzo fino alla Giornata Mondiale dei Cuore di settembre. Per il Ministro della Salute Orazio Schillaci, "contrastare l'obesità significa agire su uno dei principali fattori di rischio per molte malattie croniche, incluse quelle cardio metaboliche. La prevenzione è l'alleata più efficace in questa battaglia". "Il Ministero della Salute - continua il Ministro nel suo messaggio di saluto - 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 - conclude - ma strumenti concreti che possono fare la differenza nella vita di milioni di persone". "Da parte del Ministero la consapevolezza che questa rappresenta una grande sfida e momenti come quelli di oggi rappresentano un'opportunità, un confronto, un dialogo. Far partire una campagna di comunicazione su questi temi rappresenta un grande valore aggiunto", sottolinea Andrea Costa, Esperto PNRR - Missione 6 per il Ministero della Salute e già Sottosegretario alla 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. "Vogliamo cambiare il modo in cui il mondo vede, percepisce, tratta e previene l'obesità. Lo facciamo con il nostro impegno civile, in sinergia con le istituzioni. Oggi siamo qui al Ministero della Sanità per lanciare questa campagna, ne siamo onorati", evidenzia Alfredo Galletti, Corporate Vice President & General Manager - Novo Nordisk Italia.

# DAILYMOTION

## Obesità e rischio cardiovascolare, Fipcc: stili vita corretti



È possibile misurare la salute del cuore e stimare il rischio di sviluppare malattie legate a sovrappeso e obesità? Basta un metro da sarto. Misurare la circonferenza vita significa certificare la quantità di grasso addominale viscerale, che è un indicatore predittivo rispetto allo sviluppo di patologie cardio metaboliche. L'obesità è una malattia complessa e multifattoriale e la sua gestione richiede un approccio multidimensionale. Il primo passo è rappresentato dalla prevenzione attraverso uno stile di vita sano. Tuttavia, quando ciò risulta insufficiente o non del tutto efficace, è possibile ricorrere anche alla terapia farmacologica e, in casi selezionati, alla chirurgia bariatrica. E questo il messaggio della campagna nazionale "Per un cuore sano conta, ogni centimetro", presentata dalla Fondazione Italiana per il Cuore con il patrocinio del Ministero della Salute. "Questa campagna sull'obesità è un altro punto importante, a dimostrazione proprio del ruolo storico che la Fondazione Italiana per il Cuore ha nel campo della prevenzione cardio-cerebrovascolare", spiega Emanuela Folco, presidente della Fondazione Italiana per il Cuore. Non una semplice campagna educativa, ma un progetto ambizioso che offre strumenti pratici che verranno diffusi trasversalmente e che si protrarrà durante tutto l'anno, passando alla Giornata Mondiale dell'Obesità di marzo fino alla Giornata Mondiale dei Cuore di settembre. Per il Ministro della Salute Orazio Schillaci, "contrastare l'obesità significa agire su uno dei principali fattori di rischio per molte malattie croniche, incluse quelle cardio metaboliche. La prevenzione è l'alleata più efficace in questa battaglia". "Il Ministero della Salute - continua il Ministro nel suo messaggio di saluto - 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 - conclude - ma strumenti concreti che possono fare la differenza nella vita di milioni di persone". "Da parte del Ministero la consapevolezza che questa rappresenta una grande sfida e momenti come quelli di oggi rappresentano un'opportunità, un confronto, un dialogo. Far partire una campagna di comunicazione su questi temi rappresenta un grande valore aggiunto", sottolinea Andrea Costa, Esperto PNRR - Missione 6 per il Ministero della Salute e già Sottosegretario alla 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. "Vogliamo cambiare il modo in cui il mondo vede, percepisce, tratta e previene l'obesità. Lo facciamo con il nostro impegno civile, in sinergia con le istituzioni. Oggi siamo qui al Ministero della Sanità per lanciare questa campagna, ne siamo onorati", evidenzia Alfredo Galletti, Corporate Vice President & General Manager - Novo Nordisk Italia.

## Obesità e rischio cardiovascolare, Fipcc: stili vita corretti



È possibile misurare la salute del cuore e stimare il rischio di sviluppare malattie legate a sovrappeso e obesità? Basta un metro da sarto. Misurare la circonferenza vita significa certificare la quantità di grasso addominale viscerale, che è un indicatore predittivo rispetto allo sviluppo di patologie cardio metaboliche. L'obesità è una malattia complessa e multifattoriale e la sua gestione richiede un approccio multidimensionale. Il primo passo è rappresentato dalla prevenzione attraverso uno stile di vita sano. Tuttavia, quando ciò risulta insufficiente o non del tutto efficace, è possibile ricorrere anche alla terapia farmacologica e, in casi selezionati, alla chirurgia bariatrica. E questo il messaggio della campagna nazionale "Per un cuore sano conta, ogni centimetro", presentata dalla Fondazione Italiana per il Cuore con il patrocinio del Ministero della Salute. "Questa campagna sull'obesità è un altro punto importante, a dimostrazione proprio del ruolo storico che la Fondazione Italiana per il Cuore ha nel campo della prevenzione cardio-cerebrovascolare", spiega Emanuela Folco, presidente della Fondazione Italiana per il Cuore. Non una semplice campagna educativa, ma un progetto ambizioso che offre strumenti pratici che verranno diffusi trasversalmente e che si protrarrà durante tutto l'anno, passando alla Giornata Mondiale dell'Obesità di marzo fino alla Giornata Mondiale dei Cuore di settembre. Per il Ministro della Salute Orazio Schillaci, "contrastare l'obesità significa agire su uno dei principali fattori di rischio per molte malattie croniche, incluse quelle cardio metaboliche. La prevenzione è l'alleata più efficace in questa battaglia". "Il Ministero della Salute - continua il Ministro nel suo messaggio di saluto - 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 - conclude - ma strumenti concreti che possono fare la differenza nella vita di milioni di persone". "Da parte del Ministero la consapevolezza che questa rappresenta una grande sfida e momenti come quelli di oggi rappresentano un'opportunità, un confronto, un dialogo. Far partire una campagna di comunicazione su questi temi rappresenta un grande valore aggiunto", sottolinea Andrea Costa, Esperto PNRR - Missione 6 per il Ministero della Salute e già Sottosegretario alla 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. "Vogliamo cambiare il modo in cui il mondo vede, percepisce, tratta e previene l'obesità. Lo facciamo con il nostro impegno civile, in sinergia con le istituzioni. Oggi siamo qui al Ministero della Sanità per lanciare questa campagna, ne siamo onorati", evidenzia Alfredo Galletti, Corporate Vice President & General Manager - Novo Nordisk Italia.

## Obesità e rischio cardiovascolare: “Per un cuore sano conta ogni centimetro”

*Al via campagna Fipc: il girovita come indicatore di rischio malattie legate a obesità*



È possibile misurare la salute del cuore? Niente di più facile: basta un metro da sarto, perché la circonferenza della vita ci dice quanto grasso addominale viscerale portiamo con noi, e quindi quali rischi abbiamo di sviluppare malattie cardiometaboliche.

Averne consapevolezza è un primo passo fondamentale per poter adottare stili di vita più salutari, e per rivolgersi al medico nel caso in cui si avesse bisogno di un aiuto.

È questo il messaggio della campagna “Per un cuore sano conta ogni centimetro” iniziativa di sensibilizzazione promossa dalla Fondazione Italiana per il Cuore con il patrocinio del Ministero della Salute e il sostegno di 18 società scientifiche e associazioni di pazienti, presentata a Roma presso il Ministero della Salute.

“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- ha affermato il ministro della Salute Orazio Schillaci nel messaggio di saluto.- 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”.

## Il contrasto all'obesità

Un percorso che si protrarrà nell'anno con la Giornata mondiale dell'Obesità di marzo e quella del Cuore di settembre: "L'obesità è uno tra i più importanti fattori di rischio modificabili su cui è possibile intervenire per prevenire gravi patologie cardiometaboliche", afferma Emanuela Folco, presidente Fipc. "Ridurre anche di pochi cm la circonferenza vita, avvicinandosi al valore soglia consigliato, non è una questione estetica ma una scelta di salute e rappresenta un'importante strategia di prevenzione".

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

Le malattie cardio-cerebrovascolari sono la prima causa di mortalità e disabilità in Italia, causando circa il 31% dei decessi (56% donne, 44% uomini). Il 41% dei 18-69enni ha almeno tre fattori di rischio tra ipertensione, dislipidemia, diabete 2, sovrappeso e obesità e stili di vita non sani. Nel mondo l'obesità degli adulti è più che raddoppiata dal 1990, quella degli adolescenti quadruplicata. Al 2024 quasi il 20% dei bambini è in sovrappeso, quasi il 10 % obeso (2,6 % con obesità grave).

"La prevenzione è l'alleata più efficace: una dieta equilibrata e un'attività fisica regolare possono fare la differenza nella vita di milioni di persone", dichiara il ministro Orazio Schillaci in un messaggio. "È importante informare i cittadini sulla riduzione dei rischi favorendo la collaborazione tra istituzioni, associazioni e operatori".

L'impegno del ministero, conferma la Capo Prevenzione Maria Rosaria Campitiello, "è rivolto all'adozione di politiche preventive che considerino i fattori alla base delle scelte alimentari e dello stile di vita, includendo aspetti socioculturali, ambientali ed emotivi. Lo scopo", conclude, "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".



## Prevenzione obesità, adottare comportamenti salutarì è l'arma più importante

*Cristina Meneghin: "Al via campagna Fipc 'Per un cuore sano, conta ogni centimetro'"*



La quantità di grasso addominale viscerale è indicatore predittivo di patologie cardiometaboliche e la sua misurazione, oltre all'Indice di massa corporea, è utile per stimare il rischio di sviluppare malattie legate a sovrappeso e obesità. Questo il messaggio con cui parte la campagna 'Per un cuore sano, conta ogni centimetro', presentata oggi a Roma dalla Fondazione italiana per il cuore (Fipc) con il patrocinio del ministero della Salute e il sostegno di 18 società scientifiche e associazioni pazienti.

Cristina Meneghin, Direttore Comunicazione Scientifica, Fondazione Italiana per il Cuore: "Fare scelte salutari è il primo passo per prevenire il rischio di sviluppare patologie cardiometaboliche".

## La salute del cuore si misura col girovita



*La Fondazione Italiana per il Cuore lancia una campagna, e un sito, per ricordare che sovrappeso e obesità sono importanti fattori di rischio per le malattie cardiometaboliche*

Come si misura la salute del cuore? Niente di più facile: basta un metro da sarto, perché la circonferenza della vita ci dice quanto grasso addominale viscerale portiamo con noi, e quindi quali rischi abbiamo di sviluppare malattie cardiometaboliche. Averne consapevolezza è un primo passo fondamentale per poter adottare stili di vita più salutari, e per rivolgersi al medico nel caso in cui si avesse bisogno di un aiuto. È questo, in sintesi, il messaggio della campagna “Per un cuore sano, conta ogni centimetro”, iniziativa di sensibilizzazione promossa dalla Fondazione Italiana per il Cuore con il patrocinio del Ministero della Salute e il sostegno di 18 società scientifiche e associazioni di pazienti, che è stata presentata oggi a Roma presso il Ministero della Salute.

### **Cuore e grasso in eccesso**

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%). Sovrappeso e obesità rappresentano un importante fattore di rischi prevenibile per queste patologie. E purtroppo si fanno sempre più comuni: l'obesità negli adulti è più che raddoppiata dal 1990, e 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).

È per questo che nasce la campagna “Per un cuore sano, conta ogni centimetro”, che si protrarrà nel corso dell’anno, passando dalla Giornata Mondiale dell’Obesità di marzo fino alla Giornata Mondiale del Cuore di settembre. Perché l’obesità oggi è considerata una malattia vera e propria, e come tale deve essere curata, con l’adozione di stili di vita salutari, ma anche con rimedi farmacologici e chirurgici, quando questi non si rivelano sufficienti. Per poter affrontare il problema, però, è fondamentale averne consapevolezza. Ed è qui che entra in gioco la possibilità di valutare il proprio rischio cardiometabolico.

## **Misurare il rischio**

Il parametro più utilizzato per la diagnosi dell’obesità è l’indice di massa corporea, che viene calcolato dividendo il peso in chilogrammi per l’altezza in metri al quadrato. Non tutto il grasso corporeo però ha gli stessi effetti dannosi sulla salute: è quello addominale il vero pericolo, e per questo nella comunità scientifica è ormai consolidata l’idea che la misurazione di alcuni parametri antropometrici deve affiancarsi a quella dell’indice di massa corporea, per valutare i rischi di salute associati all’obesità. Misurare la circonferenza del girovita è la più semplice da fare, e anche la più precisa.

Ed è quello che invita a fare al campagna della Fondazione italiana per il cuore: basta prendere un metro da sarto flessibile, posizionarsi in piedi e togliere abiti e cinture comprimenti, avvolgersi il metro attorno alla vita all’altezza dell’ombelico, e prendere nota dei centimetri senza stringere eccessivamente. A questo punto, basta visitare il sito dell’iniziativa, e inserire il risultato nell’apposita sezione per ottenere una valutazione istantanea del proprio rischio cardiometabolico.

# Il Sole **24 ORE**

Radiocor

## **Sanita': gli avvenimenti di GIOVEDI' 30 gennaio**

29 gennaio 2025

EVENTI E CONFERENZE STAMPA - Roma: conferenza stampa di lancio della 'Campagna nazionale prevenzione obesita' e rischio cardiovascolare', organizzata dalla Fondazione Italiana per il Cuore, con il patrocinio del Ministero della Salute e di 18 Societa' Scientifiche e Associazioni di pazienti. Ore 12,00. Viale Giorgio Ribotta, 5.

<http://www.sanita24.ilsole24ore.com/>.

Red-

(RADIOCOR) 29-01-25 19:15:15 (0641)SAN 5 NNNN



EVENTI E CONFERENZE STAMPA - Roma: conferenza stampa di lancio della 'Campagna nazionale prevenzione obesita' e rischio cardiovascolare', organizzata dalla Fondazione Italiana per il Cuore, con il patrocinio del Ministero della Salute e di 18 Società Scientifiche e Associazioni di pazienti. Ore 12,00. Viale Giorgio Ribotta, 5.

## Cuore, come stai? La risposta-oroscopo da un metro flessibile da sarto



Un metro flessibile da sarto che misuri il giro- vita, rivelatore della quantità di grasso addominale-viscerale, è oroscopo per i rischi di sviluppare patologie cardiometaboliche (cervello e altri organi coinvolti) legate a sovrappeso e obesità, importanti fattori di rischio su cui è possibile intervenire per prevenire e, quindi assicurare qualità e quantità di vita prossima ventura. Dall'allarme del metro devono derivare scelte responsabili di salute a cominciare dal rivolgersi al medico per una adeguata e personalizzata valutazione del rischio. L'obesità è malattia complessa e multifattoriale, influisce con un no alla salute generale e riduce l'aspettativa di vita e la sua gestione – dice la prof. Emanuela Folco, presidente Fondazione Italiana per il Cuore - richiede approccio multidimensionale, eventuale terapia farmacologica e, in casi selezionati, chirurgia bariatrica affidati a specialisti e strutture qualificati: strumenti concreti che fanno differenza nella vita di milioni di persone.

Il suggerimento viene da un progetto ambizioso (“Per un cuore sano, conta ogni centimetro”), proposto da Fondazione Italiana per il Cuore(FIPC), 18 società scientifiche e di pazienti, contruto n.c. di Novo Nordisk gruppo GVM care, Zentiva e Daliki Sankio. Ridurre, pur di pochi centimetri, la circonferenza vita, non è questione estetica ma scelta di salute, importante strategia di prevenzione delle malattie cardiometaboliche.

**I NUMERI:** Le malattie cardio-cerebrovascolari, prima causa di mortalità e disabilità, causa 31% delle morti (più fra le donne: 56%); il 20% dei bambini in sovrappeso e 10% obeso (di cui 2,6 % con obesità grave).

**COME SI MISURA:** stando in piedi, tolti abiti o cinture avvolgere il metro all'altezza dell'ombelico e, senza stringere molto, prender nota dei centimetri.

IL GRASSO CATTIVO: l'accumulo di tessuto adiposo nell'addome si associa a secrezione di sostanze causa di infiammazione cronica di basso grado che compromette la funzionalità degli organi vitali, aumentano il rischio di diabete tipo 2, malattie croniche, cardiocerebrovascolari, epatiche, polmonari, insufficienza renale cronica, cancro e - dice il prof. Paolo Magni, univ. Milano - resistenza all'insulina, e più rischio di aterosclerosi e di disfunzione endoteliale nelle arterie”.

CONTRO LE FAKE NEWS: - L'obesità è solo mancanza di volontà. Falso: è una malattia complessa.

- La pasta fa ingrassare. Falso. I cereali (pasta, pane e riso, ecc) sono fonte preziosa di carboidrati complessi, essenziali per l'energia del corpo; il 50-60% delle calorie dovrebbe provenire da carboidrati, meglio se integrali.

- L'ananas brucia i grassi. Falso. L'ananas contiene bromelina che aiuta a digerire le proteine, ma non ha effetto sui grassi.

- Tutti i grassi sono dannosi. Falso. I grassi sani (dell'olio d'oliva, frutta secca e pesce) proteggono il cuore. Quelli dei cibi processati, aumentano il rischio cardiovascolare.
- Fare addominali elimina la pancetta. Falso. Gli addominali non eliminano il grasso localizzato che, invece è regolato da dieta e attività fisica generale.
- Le intolleranze causano sovrappeso. Falso. Non c'è connessione
- Per dimagrire basta saltare i pasti. Falso. Saltare i pasti rallenta il metabolismo e ostacola il dimagrimento. Fondamentale dieta equilibrata e regolare per perdere peso in modo sano.

I CONSIGLI:

- Dieta sana ed equilibrata: importante per prevenire malattie cardiovascolari, epatiche e renali, oltre a ridurre il grasso viscerale. No a diete fai da te.

- Attività fisica regolare: almeno 150 minuti di esercizio moderato o 75 m' di attività intensa a settimana; programmi di allenamento personalizzati per evitare danni alla salute.

- Gestire lo stress: quello cronico aumenta il cortisolo, favorendo l'accumulo di grasso addominale e il rischio di malattie.

- Fumo stop: danneggia la salute, favorisce accumulo di grasso viscerale e rallenta metabolismo.

- Segui le indicazioni mediche: stili di vita salutari, controlli medici e terapie prescritte.

## Patologie cardiometaboliche causate dall'obesità, parte prima campagna



*Presentata dalla Fondazione Italiana per il Cuore (Fipc) con il patrocinio del ministero della Salute*

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.

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.

“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”.

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.

"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 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".

# L'Edicola

“Per un cuore sano, conta ogni centimetro”: via alla campagna di prevenzione contro l’obesità

*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...*



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.

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.

«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 – spiega 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 in 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.

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
2. Posizionati in piedi e toglia 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 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 e 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 più comuni fake news

- 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

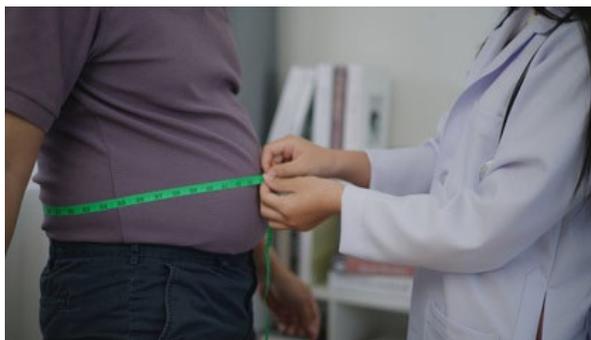
- La pasta fa ingrassare. Falso. I cereali (es. pasta, pane e riso) sono una fonte preziosa di carboidrati complessi, essenziali per l'energia del corpo. In una dieta equilibrata, il 50-60% delle calorie dovrebbe provenire da carboidrati, preferendo quelli integrali.
- L'ananas brucia i grassi. Falso. 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.



## Il girovita è un indicatore di rischio malattie legate a obesità Al via campagna Fipc 'Per un cuore sano, conta ogni centimetro'



Alzarsi in piedi, prendere un metro da sarto, avvolgerlo all'altezza dell'ombelico e annotare i centimetri.

La quantità di grasso addominale viscerale è indicatore predittivo di patologie cardiometaboliche e la sua misurazione, oltre all'Indice di massa corporea, è utile per stimare il rischio di sviluppare malattie legate a sovrappeso e obesità. Questo il messaggio con cui parte la campagna 'Per un cuore sano, conta ogni centimetro', presentata oggi a Roma dalla Fondazione italiana per il cuore (Fipc) con il patrocinio del ministero della Salute e il sostegno di 18 società scientifiche e associazioni pazienti.

Un percorso che si protrarrà nell'anno con la Giornata mondiale dell'Obesità di marzo e quella del Cuore di settembre: "L'obesità è uno tra i più importanti fattori di rischio modificabili su cui è possibile intervenire per prevenire gravi patologie cardiometaboliche", afferma Emanuela Folco, presidente Fipc. "Ridurre anche di pochi cm la circonferenza vita, avvicinandosi al valore soglia consigliato, non è una questione estetica ma una scelta di salute e rappresenta un'importante strategia di prevenzione".

Le malattie cardio-cerebrovascolari sono la prima causa di mortalità e disabilità in Italia, causando circa il 31% dei decessi (56% donne, 44% uomini). Il 41% dei 18-69enni ha almeno tre fattori di rischio tra ipertensione, dislipidemia, diabete 2, sovrappeso e obesità e stili di vita non sani. Nel mondo l'obesità degli adulti è più che raddoppiata dal 1990, quella degli adolescenti quadruplicata. Al 2024 quasi il 20% dei bambini è in sovrappeso, quasi il 10 % obeso (2,6 % con obesità grave).

"La prevenzione è l'alleata più efficace: una dieta equilibrata e un'attività fisica regolare possono fare la differenza nella vita di milioni di persone", dichiara il ministro Orazio Schillaci in un messaggio. "È importante informare i cittadini sulla riduzione dei rischi favorendo la collaborazione tra istituzioni, associazioni e operatori".

L'impegno del ministero, conferma la Capo Prevenzione Maria Rosaria Campitiello, "è rivolto all'adozione di politiche preventive che considerino i fattori alla base delle scelte alimentari e dello stile di vita, includendo aspetti socioculturali, ambientali ed emotivi. Lo scopo", conclude, "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".

## Obesità e rischio cardiovascolare, Fipcc: stili vita corretti



È possibile misurare la salute del cuore e stimare il rischio di sviluppare malattie legate a sovrappeso e obesità? Basta un metro da sarto. Misurare la circonferenza vita significa certificare la quantità di grasso addominale viscerale, che è un indicatore predittivo rispetto allo sviluppo di patologie cardio metaboliche. L'obesità è una malattia complessa e multifattoriale e la sua gestione richiede un approccio multidimensionale. Il primo passo è rappresentato dalla prevenzione attraverso uno stile di vita sano. Tuttavia, quando ciò risulta insufficiente o non del tutto efficace, è possibile ricorrere anche alla terapia farmacologica e, in casi selezionati, alla chirurgia bariatrica. E questo il messaggio della campagna nazionale "Per un cuore sano conta, ogni centimetro", presentata dalla Fondazione Italiana per il Cuore con il patrocinio del Ministero della Salute. "Questa campagna sull'obesità è un altro punto importante, a dimostrazione proprio del ruolo storico che la Fondazione Italiana per il Cuore ha nel campo della prevenzione cardio-cerebrovascolare", spiega Emanuela Folco, presidente della Fondazione Italiana per il Cuore. Non una semplice campagna educativa, ma un progetto ambizioso che offre strumenti pratici che verranno diffusi trasversalmente e che si protrarrà durante tutto l'anno, passando alla Giornata Mondiale dell'Obesità di marzo fino alla Giornata Mondiale dei Cuore di settembre. Per il Ministro della Salute Orazio Schillaci, "contrastare l'obesità significa agire su uno dei principali fattori di rischio per molte malattie croniche, incluse quelle cardio metaboliche. La prevenzione è l'alleata più efficace in questa battaglia". "Il Ministero della Salute - continua il Ministro nel suo messaggio di saluto - 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 - conclude - ma strumenti concreti che possono fare la differenza nella vita di milioni di persone". "Da parte del Ministero la consapevolezza che questa rappresenta una grande sfida e momenti come quelli di oggi rappresentano un'opportunità, un confronto, un dialogo. Far partire una campagna di comunicazione su questi temi rappresenta un grande valore aggiunto", sottolinea Andrea Costa, Esperto PNRR - Missione 6 per il Ministero della Salute e già Sottosegretario alla 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. "Vogliamo cambiare il modo in cui il mondo vede, percepisce, tratta e previene l'obesità. Lo facciamo con il nostro impegno civile, in sinergia con le istituzioni. Oggi siamo qui al Ministero della Sanità per lanciare questa campagna, ne siamo onorati", evidenzia Alfredo Galletti, Corporate Vice President & General Manager - Novo Nordisk Italia.

## Obesità e rischio cardiovascolare, Fipcc: stili vita corretti



È possibile misurare la salute del cuore e stimare il rischio di sviluppare malattie legate a sovrappeso e obesità? Basta un metro da sarto. Misurare la circonferenza vita significa certificare la quantità di grasso addominale viscerale, che è un indicatore predittivo rispetto allo sviluppo di patologie cardio metaboliche. L'obesità è una malattia complessa e multifattoriale e la sua gestione richiede un approccio multidimensionale. Il primo passo è rappresentato dalla prevenzione attraverso uno stile di vita sano. Tuttavia, quando ciò risulta insufficiente o non del tutto efficace, è possibile ricorrere anche alla terapia farmacologica e, in casi selezionati, alla chirurgia bariatrica. E questo il messaggio della campagna nazionale "Per un cuore sano conta, ogni centimetro", presentata dalla Fondazione Italiana per il Cuore con il patrocinio del Ministero della Salute. "Questa campagna sull'obesità è un altro punto importante, a dimostrazione proprio del ruolo storico che la Fondazione Italiana per il Cuore ha nel campo della prevenzione cardio-cerebrovascolare", spiega Emanuela Folco, presidente della Fondazione Italiana per il Cuore. Non una semplice campagna educativa, ma un progetto ambizioso che offre strumenti pratici che verranno diffusi trasversalmente e che si protrarrà durante tutto l'anno, passando alla Giornata Mondiale dell'Obesità di marzo fino alla Giornata Mondiale dei Cuore di settembre. Per il Ministro della Salute Orazio Schillaci, "contrastare l'obesità significa agire su uno dei principali fattori di rischio per molte malattie croniche, incluse quelle cardio metaboliche. La prevenzione è l'alleata più efficace in questa battaglia". "Il Ministero della Salute - continua il Ministro nel suo messaggio di saluto - 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 - conclude - ma strumenti concreti che possono fare la differenza nella vita di milioni di persone". "Da parte del Ministero la consapevolezza che questa rappresenta una grande sfida e momenti come quelli di oggi rappresentano un'opportunità, un confronto, un dialogo. Far partire una campagna di comunicazione su questi temi rappresenta un grande valore aggiunto", sottolinea Andrea Costa, Esperto PNRR - Missione 6 per il Ministero della Salute e già Sottosegretario alla 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. "Vogliamo cambiare il modo in cui il mondo vede, percepisce, tratta e previene l'obesità. Lo facciamo con il nostro impegno civile, in sinergia con le istituzioni. Oggi siamo qui al Ministero della Sanità per lanciare questa campagna, ne siamo onorati", evidenzia Alfredo Galletti, Corporate Vice President & General Manager - Novo Nordisk Italia.

## Obesità e rischio cardiovascolare, Fipcc: stili vita corretti



È possibile misurare la salute del cuore e stimare il rischio di sviluppare malattie legate a sovrappeso e obesità? Basta un metro da sarto. Misurare la circonferenza vita significa certificare la quantità di grasso addominale viscerale, che è un indicatore predittivo rispetto allo sviluppo di patologie cardio metaboliche. L'obesità è una malattia complessa e multifattoriale e la sua gestione richiede un approccio multidimensionale. Il primo passo è rappresentato dalla prevenzione attraverso uno stile di vita sano. Tuttavia, quando ciò risulta insufficiente o non del tutto efficace, è possibile ricorrere anche alla terapia farmacologica e, in casi selezionati, alla chirurgia bariatrica. E questo il messaggio della campagna nazionale "Per un cuore sano conta, ogni centimetro", presentata dalla Fondazione Italiana per il Cuore con il patrocinio del Ministero della Salute. "Questa campagna sull'obesità è un altro punto importante, a dimostrazione proprio del ruolo storico che la Fondazione Italiana per il Cuore ha nel campo della prevenzione cardio-cerebrovascolare", spiega Emanuela Folco, presidente della Fondazione Italiana per il Cuore. Non una semplice campagna educativa, ma un progetto ambizioso che offre strumenti pratici che verranno diffusi trasversalmente e che si protrarrà durante tutto l'anno, passando alla Giornata Mondiale dell'Obesità di marzo fino alla Giornata Mondiale dei Cuore di settembre. Per il Ministro della Salute Orazio Schillaci, "contrastare l'obesità significa agire su uno dei principali fattori di rischio per molte malattie croniche, incluse quelle cardio metaboliche. La prevenzione è l'alleata più efficace in questa battaglia". "Il Ministero della Salute - continua il Ministro nel suo messaggio di saluto - 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 - conclude - ma strumenti concreti che possono fare la differenza nella vita di milioni di persone". "Da parte del Ministero la consapevolezza che questa rappresenta una grande sfida e momenti come quelli di oggi rappresentano un'opportunità, un confronto, un dialogo. Far partire una campagna di comunicazione su questi temi rappresenta un grande valore aggiunto", sottolinea Andrea Costa, Esperto PNRR - Missione 6 per il Ministero della Salute e già Sottosegretario alla 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. "Vogliamo cambiare il modo in cui il mondo vede, percepisce, tratta e previene l'obesità. Lo facciamo con il nostro impegno civile, in sinergia con le istituzioni. Oggi siamo qui al Ministero della Sanità per lanciare questa campagna, ne siamo onorati", evidenzia Alfredo Galletti, Corporate Vice President & General Manager - Novo Nordisk Italia.

# Corriere Adriatico

## Obesità e rischio cardiovascolare, Fipc: stili vita corretti



È possibile misurare la salute del cuore e stimare il rischio di sviluppare malattie legate a sovrappeso e obesità? Basta un metro da sarto. Misurare la circonferenza vita significa certificare la quantità di grasso addominale viscerale, che è un indicatore predittivo rispetto allo sviluppo di patologie cardio metaboliche. L'obesità è una malattia complessa e multifattoriale e la sua gestione richiede un approccio multidimensionale. Il primo passo è rappresentato dalla prevenzione attraverso uno stile di vita sano. Tuttavia, quando ciò risulta insufficiente o non del tutto efficace, è possibile ricorrere anche alla terapia farmacologica e, in casi selezionati, alla chirurgia bariatrica. E questo il messaggio della campagna nazionale "Per un cuore sano conta, ogni centimetro", presentata dalla Fondazione Italiana per il Cuore con il patrocinio del Ministero della Salute. "Questa campagna sull'obesità è un altro punto importante, a dimostrazione proprio del ruolo storico che la Fondazione Italiana per il Cuore ha nel campo della prevenzione cardio-cerebrovascolare", spiega Emanuela Folco, presidente della Fondazione Italiana per il Cuore. Non una semplice campagna educativa, ma un progetto ambizioso che offre strumenti pratici che verranno diffusi trasversalmente e che si protrarrà durante tutto l'anno, passando alla Giornata Mondiale dell'Obesità di marzo fino alla Giornata Mondiale dei Cuore di settembre. Per il Ministro della Salute Orazio Schillaci, "contrastare l'obesità significa agire su uno dei principali fattori di rischio per molte malattie croniche, incluse quelle cardio metaboliche. La prevenzione è l'alleata più efficace in questa battaglia". "Il Ministero della Salute - continua il Ministro nel suo messaggio di saluto - 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 - conclude - ma strumenti concreti che possono fare la differenza nella vita di milioni di persone". "Da parte del Ministero la consapevolezza che questa rappresenta una grande sfida e momenti come quelli di oggi rappresentano un'opportunità, un confronto, un dialogo. Far partire una campagna di comunicazione su questi temi rappresenta un grande valore aggiunto", sottolinea Andrea Costa, Esperto PNRR - Missione 6 per il Ministero della Salute e già Sottosegretario alla 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. "Vogliamo cambiare il modo in cui il mondo vede, percepisce, tratta e previene l'obesità. Lo facciamo con il nostro impegno civile, in sinergia con le istituzioni. Oggi siamo qui al Ministero della Sanità per lanciare questa campagna, ne siamo onorati", evidenzia Alfredo Galletti, Corporate Vice President & General Manager - Novo Nordisk Italia.

## Obesità e rischio cardiovascolare, Fipc: stili vita corretti



È possibile misurare la salute del cuore e stimare il rischio di sviluppare malattie legate a sovrappeso e obesità? Basta un metro da sarto. Misurare la circonferenza vita significa certificare la quantità di grasso addominale viscerale, che è un indicatore predittivo rispetto allo sviluppo di patologie cardio metaboliche. L'obesità è una malattia complessa e multifattoriale e la sua gestione richiede un approccio multidimensionale. Il primo passo è rappresentato dalla prevenzione attraverso uno stile di vita sano. Tuttavia, quando ciò risulta insufficiente o non del tutto efficace, è possibile ricorrere anche alla terapia farmacologica e, in casi selezionati, alla chirurgia bariatrica. E questo il messaggio della campagna nazionale "Per un cuore sano conta, ogni centimetro", presentata dalla Fondazione Italiana per il Cuore con il patrocinio del Ministero della Salute. "Questa campagna sull'obesità è un altro punto importante, a dimostrazione proprio del ruolo storico che la Fondazione Italiana per il Cuore ha nel campo della prevenzione cardio-cerebrovascolare", spiega Emanuela Folco, presidente della Fondazione Italiana per il Cuore. Non una semplice campagna educativa, ma un progetto ambizioso che offre strumenti pratici che verranno diffusi trasversalmente e che si protrarrà durante tutto l'anno, passando alla Giornata Mondiale dell'Obesità di marzo fino alla Giornata Mondiale dei Cuore di settembre. Per il Ministro della Salute Orazio Schillaci, "contrastare l'obesità significa agire su uno dei principali fattori di rischio per molte malattie croniche, incluse quelle cardio metaboliche. La prevenzione è l'alleata più efficace in questa battaglia". "Il Ministero della Salute - continua il Ministro nel suo messaggio di saluto - 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 - conclude - ma strumenti concreti che possono fare la differenza nella vita di milioni di persone". "Da parte del Ministero la consapevolezza che questa rappresenta una grande sfida e momenti come quelli di oggi rappresentano un'opportunità, un confronto, un dialogo. Far partire una campagna di comunicazione su questi temi rappresenta un grande valore aggiunto", sottolinea Andrea Costa, Esperto PNRR - Missione 6 per il Ministero della Salute e già Sottosegretario alla 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. "Vogliamo cambiare il modo in cui il mondo vede, percepisce, tratta e previene l'obesità. Lo facciamo con il nostro impegno civile, in sinergia con le istituzioni. Oggi siamo qui al Ministero della Sanità per lanciare questa campagna, ne siamo onorati", evidenzia Alfredo Galletti, Corporate Vice President & General Manager - Novo Nordisk Italia.



## Obesità e rischio cardiovascolare, Fipc: stili vita corretti



È possibile misurare la salute del cuore e stimare il rischio di sviluppare malattie legate a sovrappeso e obesità? Basta un metro da sarto. Misurare la circonferenza vita significa certificare la quantità di grasso addominale viscerale, che è un indicatore predittivo rispetto allo sviluppo di patologie cardio metaboliche. L'obesità è una malattia complessa e multifattoriale e la sua gestione richiede un approccio multidimensionale. Il primo passo è rappresentato dalla prevenzione attraverso uno stile di vita sano. Tuttavia, quando ciò risulta insufficiente o non del tutto efficace, è possibile ricorrere anche alla terapia farmacologica e, in casi selezionati, alla chirurgia bariatrica. E questo il messaggio della campagna nazionale "Per un cuore sano conta, ogni centimetro", presentata dalla Fondazione Italiana per il Cuore con il patrocinio del Ministero della Salute. "Questa campagna sull'obesità è un altro punto importante, a dimostrazione proprio del ruolo storico che la Fondazione Italiana per il Cuore ha nel campo della prevenzione cardio-cerebrovascolare", spiega Emanuela Folco, presidente della Fondazione Italiana per il Cuore. Non una semplice campagna educativa, ma un progetto ambizioso che offre strumenti pratici che verranno diffusi trasversalmente e che si protrarrà durante tutto l'anno, passando alla Giornata Mondiale dell'Obesità di marzo fino alla Giornata Mondiale dei Cuore di settembre. Per il Ministro della Salute Orazio Schillaci, "contrastare l'obesità significa agire su uno dei principali fattori di rischio per molte malattie croniche, incluse quelle cardio metaboliche. La prevenzione è l'alleata più efficace in questa battaglia". "Il Ministero della Salute - continua il Ministro nel suo messaggio di saluto - 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 - conclude - ma strumenti concreti che possono fare la differenza nella vita di milioni di persone". "Da parte del Ministero la consapevolezza che questa rappresenta una grande sfida e momenti come quelli di oggi rappresentano un'opportunità, un confronto, un dialogo. Far partire una campagna di comunicazione su questi temi rappresenta un grande valore aggiunto", sottolinea Andrea Costa, Esperto PNRR - Missione 6 per il Ministero della Salute e già Sottosegretario alla 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. "Vogliamo cambiare il modo in cui il mondo vede, percepisce, tratta e previene l'obesità. Lo facciamo con il nostro impegno civile, in sinergia con le istituzioni. Oggi siamo qui al Ministero della Sanità per lanciare questa campagna, ne siamo onorati", evidenzia Alfredo Galletti, Corporate Vice President & General Manager - Novo Nordisk Italia.

# TODAY

## Obesità e rischio cardiovascolare, Fipc: stili vita corretti



È possibile misurare la salute del cuore e stimare il rischio di sviluppare malattie legate a sovrappeso e obesità? Basta un metro da sarto. Misurare la circonferenza vita significa certificare la quantità di grasso addominale viscerale, che è un indicatore predittivo rispetto allo sviluppo di patologie cardio metaboliche. L'obesità è una malattia complessa e multifattoriale e la sua gestione richiede un approccio multidimensionale. Il primo passo è rappresentato dalla prevenzione attraverso uno stile di vita sano. Tuttavia, quando ciò risulta insufficiente o non del tutto efficace, è possibile ricorrere anche alla terapia farmacologica e, in casi selezionati, alla chirurgia bariatrica. E questo il messaggio della campagna nazionale "Per un cuore sano conta, ogni centimetro", presentata dalla Fondazione Italiana per il Cuore con il patrocinio del Ministero della Salute. "Questa campagna sull'obesità è un altro punto importante, a dimostrazione proprio del ruolo storico che la Fondazione Italiana per il Cuore ha nel campo della prevenzione cardio-cerebrovascolare", spiega Emanuela Folco, presidente della Fondazione Italiana per il Cuore. Non una semplice campagna educativa, ma un progetto ambizioso che offre strumenti pratici che verranno diffusi trasversalmente e che si protrarrà durante tutto l'anno, passando alla Giornata Mondiale dell'Obesità di marzo fino alla Giornata Mondiale dei Cuore di settembre. Per il Ministro della Salute Orazio Schillaci, "contrastare l'obesità significa agire su uno dei principali fattori di rischio per molte malattie croniche, incluse quelle cardio metaboliche. La prevenzione è l'alleata più efficace in questa battaglia". "Il Ministero della Salute - continua il Ministro nel suo messaggio di saluto - 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 - conclude - ma strumenti concreti che possono fare la differenza nella vita di milioni di persone". "Da parte del Ministero la consapevolezza che questa rappresenta una grande sfida e momenti come quelli di oggi rappresentano un'opportunità, un confronto, un dialogo. Far partire una campagna di comunicazione su questi temi rappresenta un grande valore aggiunto", sottolinea Andrea Costa, Esperto PNRR - Missione 6 per il Ministero della Salute e già Sottosegretario alla 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. "Vogliamo cambiare il modo in cui il mondo vede, percepisce, tratta e previene l'obesità. Lo facciamo con il nostro impegno civile, in sinergia con le istituzioni. Oggi siamo qui al Ministero della Sanità per lanciare questa campagna, ne siamo onorati", evidenzia Alfredo Galletti, Corporate Vice President & General Manager - Novo Nordisk Italia.



## Patologie cardiometaboliche causate dall'obesità, parte prima campagna



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.

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.

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.

“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”.

## Schillaci, 'Contrastare l'obesità significa agire su uno dei principali fattori di rischio per molte malattie croniche'

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”.

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.

## 'L'accumulo di questo grasso è un importante fattore di rischio per lo sviluppo di patologie gravi'

"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 Fipcc e professore presso l'Università degli Studi di Milano - vi è il fatto che il grasso addominale viscerale altera il metabolismo glucidico, promuovendo resistenza 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”.

## Obesità e rischio cardiovascolare, Fipc: stili vita corretti

Roma, 30 gen. - È possibile misurare la salute del cuore e stimare il rischio di sviluppare malattie legate a sovrappeso e obesità? Basta un metro da sarto. Misurare la circonferenza vita significa certificare la quantità di grasso addominale viscerale, che è un indicatore predittivo rispetto allo sviluppo di patologie cardio metaboliche. L'obesità è una malattia complessa e multifattoriale e la sua gestione richiede un approccio multidimensionale. Il primo passo è rappresentato dalla prevenzione attraverso uno stile di vita sano. Tuttavia, quando ciò risulta insufficiente o non del tutto efficace, è possibile ricorrere anche alla terapia farmacologica e, in casi selezionati, alla chirurgia bariatrica. E questo il messaggio della campagna nazionale "Per un cuore sano conta, ogni centimetro", presentata dalla Fondazione Italiana per il Cuore con il patrocinio del Ministero della Salute. "Questa campagna sull'obesità è un altro punto importante, a dimostrazione

proprio del ruolo storico che la Fondazione Italiana per il Cuore ha nel campo della prevenzione cardio- cerebrovascolare", spiega Emanuela Folco, presidente della Fondazione Italiana per il Cuore. Non una semplice campagna educativa, ma un progetto ambizioso che offre strumenti pratici che verranno diffusi trasversalmente e che si

protrarrà durante tutto l'anno, passando alla Giornata Mondiale dell'Obesità di marzo fino alla Giornata Mondiale dei Cuore di settembre. Per il Ministro della Salute Orazio Schillaci, "contrastare l'obesità significa agire su uno dei principali fattori di rischio per molte malattie croniche, incluse quelle cardio metaboliche. La prevenzione è l'alleata più efficace in questa battaglia". "Il Ministero della Salute - continua il Ministro nel suo messaggio di saluto - 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 - conclude - ma strumenti concreti che possono fare la differenza nella vita di milioni di persone". "Da parte del Ministero la consapevolezza che questa rappresenta una grande sfida e momenti come quelli di oggi rappresentano un'opportunità, un confronto, un dialogo. Far partire una campagna di comunicazione su questi temi rappresenta un grande valore aggiunto", sottolinea Andrea Costa, Esperto PNRR -

Missione 6 per il Ministero della Salute e già Sottosegretario alla 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. "Vogliamo cambiare il modo in cui il mondo vede, percepisce, tratta e previene l'obesità. Lo facciamo con il nostro impegno civile, in sinergia con le istituzioni. Oggi siamo qui al Ministero della Sanità per lanciare questa campagna, ne siamo onorati", evidenzia Alfredo Galletti, Corporate Vice President & General Manager - Novo Nordisk Italia.

## Obesità e rischio cardiovascolare, Fipc: stili vita corretti

È possibile misurare la salute del cuore e stimare il rischio di sviluppare malattie legate a sovrappeso e obesità? Basta un metro da sarto. Misurare la circonferenza vita significa certificare la quantità di grasso addominale viscerale, che è un indicatore predittivo rispetto allo sviluppo di patologie cardio metaboliche. L'obesità è una malattia complessa e multifattoriale e la sua gestione richiede un approccio multidimensionale. Il primo passo è rappresentato dalla prevenzione attraverso uno stile di vita sano. Tuttavia, quando ciò risulta insufficiente o non del tutto efficace, è possibile ricorrere anche alla terapia farmacologica e, in casi selezionati, alla chirurgia bariatrica. E questo il messaggio della campagna nazionale "Per un cuore sano conta, ogni centimetro", presentata dalla Fondazione Italiana per il Cuore con il patrocinio del Ministero della Salute.

"Questa campagna sull'obesità è un altro punto importante, a dimostrazione proprio del ruolo storico che la Fondazione Italiana per il Cuore ha nel campo della prevenzione cardio-cerebrovascolare", spiega Emanuela Folco, presidente della Fondazione Italiana per il Cuore.

Non una semplice campagna educativa, ma un progetto ambizioso che offre strumenti pratici che verranno diffusi trasversalmente e che si protrarrà durante tutto l'anno, passando alla Giornata Mondiale dell'Obesità di marzo fino alla Giornata Mondiale dei Cuore di settembre.

Per il Ministro della Salute Orazio Schillaci, "contrastare l'obesità significa agire su uno dei principali fattori di rischio per molte malattie croniche, incluse quelle cardio metaboliche. La prevenzione è l'alleata più efficace in questa battaglia". "Il Ministero della Salute - continua il Ministro nel suo messaggio di saluto - 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 - conclude - ma strumenti concreti che possono fare la differenza nella vita di milioni di persone".

"Da parte del Ministero la consapevolezza che questa rappresenta una grande sfida e momenti come quelli di oggi rappresentano un'opportunità, un confronto, un dialogo. Far partire una campagna di comunicazione su questi temi rappresenta un grande valore aggiunto", sottolinea Andrea Costa, Esperto PNRR - Missione 6 per il Ministero della Salute e già Sottosegretario alla 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.

"Vogliamo cambiare il modo in cui il mondo vede, percepisce, tratta e previene l'obesità. Lo facciamo con il nostro impegno civile, in sinergia con le istituzioni. Oggi siamo qui al Ministero della Sanità per lanciare questa campagna, ne siamo onorati", evidenzia Alfredo Galletti, Corporate Vice President & General Manager - Novo Nordisk Italia.

# LA SICILIA

Patologie cardiometaboliche causate dall'obesità, parte prima campagna



*Presentata dalla Fondazione Italiana per il Cuore (Fipc) con il patrocinio del ministero della Salute*

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. 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. “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”. 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. “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 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”.

## Obesità e rischio cardiovascolare, Fipc: stili vita corretti

È possibile misurare la salute del cuore e stimare il rischio di sviluppare malattie legate a sovrappeso e obesità? Basta un metro da sarto. Misurare la circonferenza vita significa certificare la quantità di grasso addominale viscerale, che è un indicatore predittivo rispetto allo sviluppo di patologie cardio metaboliche. L'obesità è una malattia complessa e multifattoriale e la sua gestione richiede un approccio multidimensionale. Il primo passo è rappresentato dalla prevenzione attraverso uno stile di vita sano. Tuttavia, quando ciò risulta insufficiente o non del tutto efficace, è possibile ricorrere anche alla terapia farmacologica e, in casi selezionati, alla chirurgia bariatrica. E questo il messaggio della campagna nazionale "Per un cuore sano conta, ogni centimetro", presentata dalla Fondazione Italiana per il Cuore con il patrocinio del Ministero della Salute.

"Questa campagna sull'obesità è un altro punto importante, a dimostrazione proprio del ruolo storico che la Fondazione Italiana per il Cuore ha nel campo della prevenzione cardio-cerebrovascolare", spiega Emanuela Folco, presidente della Fondazione Italiana per il Cuore.

Non una semplice campagna educativa, ma un progetto ambizioso che offre strumenti pratici che verranno diffusi trasversalmente e che si protrarrà durante tutto l'anno, passando alla Giornata Mondiale dell'Obesità di marzo fino alla Giornata Mondiale dei Cuore di settembre.

Per il Ministro della Salute Orazio Schillaci, "contrastare l'obesità significa agire su uno dei principali fattori di rischio per molte malattie croniche, incluse quelle cardio metaboliche. La prevenzione è l'alleata più efficace in questa battaglia". "Il Ministero della Salute - continua il Ministro nel suo messaggio di saluto - 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 - conclude - ma strumenti concreti che possono fare la differenza nella vita di milioni di persone".

"Da parte del Ministero la consapevolezza che questa rappresenta una grande sfida e momenti come quelli di oggi rappresentano un'opportunità, un confronto, un dialogo. Far partire una campagna di comunicazione su questi temi rappresenta un grande valore aggiunto", sottolinea Andrea Costa, Esperto PNRR - Missione 6 per il Ministero della Salute e già Sottosegretario alla 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.

"Vogliamo cambiare il modo in cui il mondo vede, percepisce, tratta e previene l'obesità. Lo facciamo con il nostro impegno civile, in sinergia con le istituzioni. Oggi siamo qui al Ministero della Sanità per lanciare questa campagna, ne siamo onorati", evidenzia Alfredo Galletti, Corporate Vice President & General Manager - Novo Nordisk Italia.

## Obesità: “Misura il girovita e scopri il tuo rischio cardiometabolico”

*Al via la campagna nazionale “Per un cuore sano, conta ogni centimetro”, promossa dalla Fondazione Italiana per il Cuore, con il patrocinio del Ministero della Salute e il sostegno di 18 tra le più autorevoli Società scientifiche e Associazioni di pazienti*



Un metro da sarta: è questo il simbolo della campagna nazionale "Per un cuore sano, conta ogni centimetro", un piccolo oggetto che sarebbe meglio tenere sul comodino, piuttosto che nella scatola del taglio e cucito. La quantità di grasso addominale viscerale, ovvero quello che si accumula attorno al girovita, è un indicatore predittivo della possibilità di sviluppare patologie cardiometaboliche. Ma non tutti lo sanno. Così, per aumentare la consapevolezza sul tema tra la popolazione, la Fondazione Italiana per il Cuore (FIPC), con il patrocinio del Ministero della Salute, ha lanciato la campagna nazionale "Per un cuore sano, conta ogni centimetro", la prima che aiuta a ridisegnare la prevenzione delle patologie cardiometaboliche causate dall'obesità e sovrappeso. Non si tratta di una semplice campagna educativa ([www.peruncuoresano.it](http://www.peruncuoresano.it)), ma di 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.

La diagnosi dell'obesità L'obesità non è un problema di natura estetica, ma è una vera e propria malattia cronica ed evolutiva, tanto che, di recente, è stata anche inserita tra le patologie del Piano Nazionale della Cronicità. Il parametro più utilizzato per diagnosticarla 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. Contemporaneamente, è sempre più condivisa nella comunità scientifica l'opinione che questa misurazione da sola non sia sufficiente per ottenere una corretta diagnosi: 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. Allora, ecco che entra in gioco il metro da sarta, il simbolo della Campagna "Per un cuore sano, conta ogni centimetro". Come usarlo? "Posizionarsi in piedi, togliendo abiti o cinture che comprimono il girovita, per poi avvolgere il metro all'altezza dell'ombelico, tra l'ultima costa toracica e il bordo superiore della cresta iliaca. Infine, prendere nota dei centimetri senza stringere eccessivamente il metro, per poi fare il test utile ad ottenere il livello di rischio cardiometabolico", consigliano i promotori della Campagna. E per chi non dovesse avere a disposizione un metro da sarta, può utilizzare "anche una vecchia cintura - assicura Paolo Magni, professore presso l'Università degli Studi di Milano e Presidente del Comitato Scientifico di FIPC -. Dovremmo indossarla di tanto e in tanto e controllare che il foro utilizzato sia sempre lo stesso o, meglio ancora scoprire di aver perso qualche centimetro di tessuto adiposo attorno al giro vita. Ogni centimetro in meno è un pezzo di salute guadagnato", aggiunge il professore. Il grasso che fa male Ma passiamo ai miti da sfatare: il grasso corporeo non è solo una riserva di energia. "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 il professore Magni - vi è il fatto che il grasso addominale viscerale altera il metabolismo glucidico, promuovendo resistenza 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". Le differenze di genere In Italia i dati aggiornati al 2023 ci dicono che l'obesità degli adulti, tra i 35 e i 74 anni, riguarda il 23% degli uomini e il 25% delle donne. Ma non è solo la percentuale, leggermente più alta tra le signore, a dover mettere in guardia il gentil sesso: "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". Le malattie correlate all'obesità 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. Anche in questo caso sono le donne ad avere la peggio: il 56% dei decessi tra il genere femminile contro il 44% tra il genere maschile. 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). Le strategia per combattere l'obesità L'obesità è, dunque, 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 - spiega Emanuela Folco, Presidente FIPC -. 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". Il sostegno delle Istituzioni 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". La prevenzione è un gioco di squadra. L'iniziativa è sostenuta dal contributo non condizionante di Novo Nordisk, GVM Care & Research, Zentiva e Daiichi Sankyo, e 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. "C'è molto lavoro da fare per contrastare l'aumento dell'obesità, partendo dallo stigma che ancora affligge la persona obesa. L'obesità è una malattia e come tale va trattata, sia in termini di prevenzione che di cura. L'azienda che rappresento – commenta Alfredo Galletti, Corporate Vice President & General Manager Novo Nordisk Italia - è da sempre accanto alle persone affette da malattie croniche e, quindi, anche accanto a coloro che soffrono di obesità. Il nostro impegno non è volto solo ad offrire una risposta farmacologica, ma vogliamo impegnarci per sostenere ogni anello della catena, dalla prevenzione, alla diagnosi, fino ai trattamenti. Il punto di partenza di questo percorso è proprio la sensibilizzazione della popolazione, attraverso Campagne come 'Per un cuore sano, conta ogni centimetro'", conclude La Campagna combatte anche le fake news, ecco le più 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. Infine ecco i cinque comportamenti salutari che gli esperti invitano ad osservare:

- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.

# Mondosanità

Per un cuore sano ogni centimetro conta: campagna per la prevenzione delle patologie legate al peso corporeo  
Alimentazione



La Fondazione Italiana per il Cuore lancia una campagna nazionale intitolata: “Per un cuore sano, conta ogni centimetro”, prevenzione delle patologie cardiometaboliche legate al peso, sovrappeso e obesità. Sostenuta dal Ministero della Salute e dalle più rinomate società scientifiche e associazioni di pazienti, questa iniziativa punta l’attenzione su un indicatore semplice ma fondamentale: la circonferenza vita.

Ma perché misurare la circonferenza addominale è così importante? Perché diciamo che la salute del cuore si misura in centimetri? Il grasso viscerale, ovvero il grasso che si accumula intorno agli organi interni, è un noto fattore di rischio per lo sviluppo di malattie cardiometaboliche. Attraverso una semplice misurazione con un metro da sartoria, i cittadini possono acquisire consapevolezza del proprio stato di salute e comprendere meglio il rischio di sviluppare condizioni gravi come diabete, ipertensione e malattie cardiovascolari.

La campagna racchiude un invito a misurarsi, un appello alla responsabilità individuale e collettiva. “Misurare la circonferenza vita significa fare il primo passo verso la salute”, afferma Emanuela Folco, presidente della Fondazione Italiana per il Cuore (FIPC). “Vogliamo che le persone comprendano che la salute del cuore non è solo una questione di peso, ma è legata allo stile di vita e alle scelte consapevoli”.

L'obesità è una malattia complessa e multifattoriale, influenzata da fattori genetici, ambientali e comportamentali. La sua gestione richiede un approccio olistico che non si limiti solo alla dieta, ma che abbracci anche l'attività fisica e, quando necessario, l'intervento medico. Infatti, la campagna sottolinea che, se le modifiche dello stile di vita non sono sufficienti, è possibile ricorrere alla terapia farmacologica o, in casi selezionati, alla chirurgia bariatrica, sempre mantenendo uno stile di vita sano.

L'iniziativa, che prevede eventi e attività a partire dalla Giornata Mondiale dell'Obesità a marzo, fino alla Giornata Mondiale del Cuore a settembre, è stata organizzata grazie al contributo non condizionante di Novo Nordisk, GVM Care & Research, Zentiva e Daiichi Sankyo. Attraverso canali web e social, la campagna intende raggiungere un vasto pubblico, offrendo strumenti pratici e informazioni utili per promuovere la salute del cuore.

Il sito web dedicato ([www.peruncuoresano.it](http://www.peruncuoresano.it)) rappresenta il fulcro della campagna, dove gli utenti possono trovare risorse, consigli, e strumenti per la misurazione della circonferenza vita e per migliorare il proprio stile di vita. La FIPC invita tutti a partecipare attivamente e a condividere la propria esperienza, creando una comunità di supporto e sensibilizzazione.

“Questa campagna rappresenta la conferma dell’impegno che FIPC promuove nell’ambito della prevenzione a tutto tondo e dunque anche dell’obesità – ha puntualizzato Emanuela Folco, Presidente FIPC nel corso della conferenza stampa al ministero (foto sotto) – 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 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 Orazio Schillaci**: “Questo evento – ha scritto il titolare del dicastero della salute – 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 – ha dichiarato – 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”.

La salute del cuore è un tema cruciale e urgente, che richiede l’attenzione di tutti. Con la campagna “Per un cuore sano, conta ogni centimetro”, la Fondazione Italiana per il Cuore si pone l’obiettivo di promuovere una maggiore consapevolezza e responsabilità, affinché ogni centimetro misurato possa diventare un passo verso una vita più sana e consapevole. È tempo di agire, di informarsi e di prendersi cura del proprio cuore, perché ogni centimetro conta.

Per un cuore sano combatti le 7 fake news più comuni

1. 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
2. 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.
3. 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.
4. 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.
5. 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.
6. 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.
7. 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.



## Obesità: “Misura il girovita e scopri il tuo rischio cardiometabolico”

*Al via la campagna nazionale “Per un cuore sano, conta ogni centimetro”, promossa dalla Fondazione Italiana per il Cuore, con il patrocinio del Ministero della Salute e il sostegno di 18 tra le più autorevoli Società scientifiche e Associazioni di pazienti*

Un metro da sarta: è questo il simbolo della campagna nazionale “Per un cuore sano, conta ogni centimetro“, un piccolo oggetto che sarebbe meglio tenere sul comodino, piuttosto che nella scatola del taglio e cucito. La quantità di grasso addominale viscerale, ovvero quello che si accumula attorno al girovita, è un indicatore predittivo della possibilità di sviluppare patologie cardiometaboliche. Ma non tutti lo sanno. Così, per aumentare la consapevolezza sul tema tra la popolazione, la Fondazione Italiana per il Cuore (FIPC), con il patrocinio del Ministero della Salute, ha lanciato la campagna nazionale “Per un cuore sano, conta ogni centimetro”, la prima che aiuta a ridisegnare la prevenzione delle patologie cardiometaboliche causate dall’obesità e sovrappeso. Non si tratta di una semplice campagna educativa ([www.peruncuoresano.it](http://www.peruncuoresano.it)), ma di 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.

La diagnosi dell’obesità

L’obesità non è un problema di natura estetica, ma è una vera e propria malattia cronica ed evolutiva, tanto che, di recente, è stata anche inserita tra le patologie del Piano Nazionale della Cronicità. Il parametro più utilizzato per diagnosticarla 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. Contemporaneamente, è sempre più condivisa nella comunità scientifica l’opinione che questa misurazione da sola non sia sufficiente per ottenere una corretta diagnosi: 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. Allora, ecco che entra in gioco il metro da sarta, il simbolo della Campagna “Per un cuore sano, conta ogni centimetro”. Come usarlo? “Posizionarsi in piedi, togliendo abiti o cinture che comprimono il girovita, per poi avvolgere il metro all’altezza dell’ombelico, tra l’ultima costa toracica e il bordo superiore della cresta iliaca.

Infine, prendere nota dei centimetri senza stringere eccessivamente il metro, per poi fare il test utile ad ottenere il livello di rischio cardiometabolico”, consigliano i promotori della Campagna. E per chi non dovesse avere a disposizione un metro da sarta, può utilizzare “anche una vecchia cintura – assicura Paolo Magni, professore presso l’Università degli Studi di Milano e Presidente del Comitato Scientifico di FIPC -. Dovremmo indossarla di tanto e in tanto e controllare che il foro utilizzato sia sempre lo stesso o, meglio ancora scoprire di aver perso qualche centimetro di tessuto adiposo attorno al giro vita. Ogni centimetro in meno è un pezzo di salute guadagnato”, aggiunge il professore.

**Il grasso che fa male**

Ma passiamo ai miti da sfatare: il grasso corporeo non è solo una riserva di energia. “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 il professore Magni – vi è il fatto che il grasso addominale viscerale altera il metabolismo glucidico, promuovendo resistenza 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”.

**Le differenze di genere**

In Italia i dati aggiornati al 2023 ci dicono che l’obesità degli adulti, tra i 35 e i 74 anni, riguarda il 23% degli uomini e il 25% delle donne. Ma non è solo la percentuale, leggermente più alta tra le signore, a dover mettere in guardia il gentil sesso: “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”.

**Le malattie correlate all’obesità**

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. Anche in questo caso sono le donne ad avere la peggio: il 56% dei decessi tra il genere femminile contro il 44% tra il genere maschile. 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).

Le strategie per combattere l'obesità

L'obesità è, dunque, 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 – spiega Emanuela Folco, Presidente FIPC -. 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”.

Il sostegno delle Istituzioni

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”.

La prevenzione è un gioco di squadra

L’iniziativa è sostenuta dal contributo non condizionante di Novo Nordisk, GVM Care & Research, Zentiva e Daiichi Sankyo, e 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. “C’è molto lavoro da fare per contrastare l’aumento dell’obesità, partendo dallo stigma che ancora affligge la persona obesa. L’obesità è una malattia e come tale va trattata, sia in termini di prevenzione che di cura. L’azienda che rappresento – commenta Alfredo Galletti, Corporate Vice President & General Manager Novo Nordisk Italia – è da sempre accanto alle persone affette da malattie croniche e, quindi, anche accanto a coloro che soffrono di obesità. Il nostro impegno non è volto solo ad offrire una risposta farmacologica, ma vogliamo impegnarci per sostenere ogni anello della catena, dalla prevenzione, alla diagnosi, fino ai trattamenti. Il punto di partenza di questo percorso è proprio la sensibilizzazione della popolazione, attraverso Campagne come ‘Per un cuore sano, conta ogni centimetro’”, conclude

La Campagna combatte anche le fake news, ecco le più 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.

Infine ecco i cinque comportamenti salutari che gli esperti invitano ad osservare:

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.

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.

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.

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.

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.

## "Per un cuore sano, conta ogni centimetro", al via la campagna nazionale per la prevenzione cardiometabolica



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.

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.

“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.

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
2. Posizionati in piedi e toglia 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 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

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.

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.

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.

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.

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.





# Tutto Diabete

Obesità: “Attenzione al girovita: se fuori misura aumenta il rischio di diabete di tipo 2”

*Al via la campagna nazionale “Per un cuore sano, conta ogni centimetro”, promossa dalla Fondazione Italiana per il Cuore, con il patrocinio del Ministero della Salute e il sostegno di 18 tra le più autorevoli Società scientifiche e Associazioni di pazienti*



Un metro da sarta: è questo il simbolo della campagna nazionale “Per un cuore sano, conta ogni centimetro“, un piccolo oggetto che sarebbe meglio tenere sul comodino, piuttosto che nella scatola del taglio e cucito. La quantità di grasso addominale viscerale, ovvero quello che si accumula attorno al girovita, è un indicatore predittivo della possibilità di sviluppare patologie cardiometaboliche, in primis il diabete di tipo 2. Ma non tutti lo sanno. Così, per aumentare la consapevolezza sul tema tra la popolazione, la Fondazione Italiana per il Cuore (FIPC), con il patrocinio del Ministero della Salute, ha lanciato la campagna nazionale “Per un cuore sano, conta ogni centimetro“, la prima che aiuta a ridisegnare la prevenzione delle patologie cardiometaboliche causate dall’obesità e sovrappeso. Non si tratta di una semplice campagna educativa ([www.peruncuoresano.it](http://www.peruncuoresano.it)), ma di 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.

## NON E' UNA QUESTIONE DI ESTETICA, MA UNA PATOLOGIA

L'obesità non è un problema di natura estetica, ma è una vera e propria malattia cronica ed evolutiva, tanto che, di recente, è stata anche inserita tra le patologie del Piano Nazionale della Cronicità. Il parametro più utilizzato per diagnosticarla 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.

Contemporaneamente, è sempre più condivisa nella comunità scientifica l'opinione che questa misurazione da sola non sia sufficiente per ottenere una corretta diagnosi: 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. Allora, ecco che entra in gioco il metro da sarta, il simbolo della Campagna "Per un cuore sano, conta ogni centimetro". Come usarlo? "Posizionarsi in piedi, togliendo abiti o cinture che comprimono il girovita, per poi avvolgere il metro all'altezza dell'ombelico, tra l'ultima costa toracica e il bordo superiore della cresta iliaca. Infine, prendere nota dei centimetri senza stringere eccessivamente il metro, per poi fare il test utile ad ottenere il livello di rischio cardiometabolico", consigliano i promotori della Campagna. E per chi non dovesse avere a disposizione un metro da sarta, può utilizzare "anche una vecchia cintura – assicura Paolo Magni, professore presso l'Università degli Studi di Milano e Presidente del Comitato Scientifico di FIPC -. Dovremmo indossarla di tanto e in tanto e controllare che il foro utilizzato sia sempre lo stesso o, meglio ancora scoprire di aver perso qualche centimetro di tessuto adiposo attorno al giro vita. Ogni centimetro in meno è un pezzo di salute guadagnato", aggiunge il professore.

### IL GRASSO 'CATTIVO'

Ma passiamo ai miti da sfatare: il grasso corporeo non è solo una riserva di energia. "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 il professore Magni – vi è il fatto che il grasso addominale viscerale altera il metabolismo glucidico, promuovendo resistenza 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".

## UOMINI VS DONNE

In Italia i dati aggiornati al 2023 ci dicono che l'obesità degli adulti, tra i 35 e i 74 anni, riguarda il 23% degli uomini e il 25% delle donne. Ma non è solo la percentuale, leggermente più alta tra le signore, a dover mettere in guardia il gentil sesso: “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”.

## I RISCHI DELL'OBESITA' PER LA SALUTE

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. Anche in questo caso sono le donne ad avere la peggio: il 56% dei decessi tra il genere femminile contro il 44% tra il genere maschile. 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).

## COME COMBATTERE L'OBESITA'

L'obesità è, dunque, 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 – spiega Emanuela Folco, Presidente FIPC -. 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”.

## IL CONTRIBUTO DELLE ISTITUZIONI

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”.

## UN GIOCO DI SQUADRA

L’iniziativa è sostenuta dal contributo non condizionante di Novo Nordisk, GVM Care & Research, Zentiva e Daiichi Sankyo, e 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. “C’è molto lavoro da fare per contrastare l’aumento dell’obesità, partendo dallo stigma che ancora affligge la persona obesa. L’obesità è una malattia e come tale va trattata, sia in termini di prevenzione che di cura. L’azienda che rappresento – commenta Alfredo Galletti, Corporate Vice President & General Manager magni – è da sempre accanto alle persone affette da malattie croniche e, quindi, anche accanto a coloro che soffrono di obesità. Il nostro impegno non è volto solo ad offrire una risposta farmacologica, ma vogliamo impegnarci per sostenere ogni anello della catena, dalla prevenzione, alla diagnosi, fino ai trattamenti. Il punto di partenza di questo percorso è proprio la sensibilizzazione della popolazione, attraverso Campagne come ‘Per un cuore sano, conta ogni centimetro’”, conclude.

## UNA CAMPAGNA CONTRO LE FAKE NEWS: I MITI DA SFATARE

- 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.

#### LE CINQUE BUONE ABITUDINI

- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.

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



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.

Non una semplice campagna educativa 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.

“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”.

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.

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.

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, 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.

È oramai ampiamente condivisa nella comunità scientifica l'opinione che la misurazione dell'Indice di Massa Corporea 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.

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 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 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”.

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 – 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, conta ogni centimetro”: al via la 1a campagna sulla prevenzione delle patologie cardiometaboliche causate da obesità

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

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>. 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.

"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[1].

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

Prendi un metro da sarto flessibile

Posizionati in piedi e toglia abiti o cinture comprimenti

Avvolgi il metro all'altezza dell'ombelico tra l'ultima costa toracica e il bordo superiore della cresta iliaca

Prendi nota dei centimetri senza stringere eccessivamente il metro e fai il test per ottenere il livello di rischio cardiometabolic

## 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 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 COMPORAMENTI SALUTARI

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.

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.

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.

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.

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

“Per un cuore sano, conta ogni centimetro”: al via la 1a campagna sulla prevenzione delle patologie cardiometaboliche causate da obesità



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

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>. 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.

"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[1].

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

Prendi un metro da sarto flessibile

Posizionati in piedi e togli abiti o cinture comprimenti

Avvolgi il metro all'altezza dell'ombelico tra l'ultima costa toracica e il bordo superiore della cresta iliaca

Prendi nota dei centimetri senza stringere eccessivamente il metro e fai il test per ottenere il livello di rischio cardiometabolic

#### 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 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

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.

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.

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.

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.

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.

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



## *Obesità e rischio cardiovascolare, Fipc: stili vita corretti*



### *E prevenzione. Campagna Per un cuore sano conta, ogni centimetro*

È possibile misurare la salute del cuore e stimare il rischio di sviluppare malattie legate a sovrappeso e obesità? Basta un metro da sarto. Misurare la circonferenza vita significa certificare la quantità di grasso addominale viscerale, che è un indicatore predittivo rispetto allo sviluppo di patologie cardio metaboliche. L'obesità è una malattia complessa e multifattoriale e la sua gestione richiede un approccio multidimensionale. Il primo passo è rappresentato dalla prevenzione attraverso uno stile di vita sano. Tuttavia, quando ciò risulta insufficiente o non del tutto efficace, è possibile ricorrere anche alla terapia farmacologica e, in casi selezionati, alla chirurgia bariatrica. E questo il messaggio della campagna nazionale "Per un cuore sano conta, ogni centimetro", presentata dalla Fondazione Italiana per il Cuore con il patrocinio del Ministero della Salute. "Questa campagna sull'obesità è un altro punto importante, a dimostrazione proprio del ruolo storico che la Fondazione Italiana per il Cuore ha nel campo della prevenzione cardio-cerebrovascolare", spiega Emanuela Folco, presidente della Fondazione Italiana per il Cuore. Non una semplice campagna educativa, ma un progetto ambizioso che offre strumenti pratici che verranno diffusi trasversalmente e che si protrarrà durante tutto l'anno, passando alla Giornata Mondiale dell'Obesità di marzo fino alla Giornata Mondiale dei Cuore di settembre. Per il Ministro della Salute Orazio Schillaci, "contrastare l'obesità significa agire su uno dei principali fattori di rischio per molte malattie croniche, incluse quelle cardio metaboliche. La prevenzione è l'alleata più efficace in questa battaglia".

“Il Ministero della Salute – continua il Ministro nel suo messaggio di saluto – 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 – conclude – ma strumenti concreti che possono fare la differenza nella vita di milioni di persone”. Da parte del Ministero la consapevolezza che questa rappresenta una grande sfida e momenti come quelli di oggi rappresentano un’opportunità, un confronto, un dialogo. Far partire una campagna di comunicazione su questi temi rappresenta un grande valore aggiunto”, sottolinea Andrea Costa, Esperto PNRR – Missione 6 per il Ministero della Salute e già Sottosegretario alla 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. “Vogliamo cambiare il modo in cui il mondo vede, percepisce, tratta e previene l’obesità. Lo facciamo con il nostro impegno civile, in sinergia con le istituzioni. Oggi siamo qui al Ministero della Sanità per lanciare questa campagna, ne siamo onorati”, evidenzia Alfredo Galletti, Corporate Vice President & General Manager – Novo Nordisk Italia.



## ALMANACCO DELLA SCIENZA

### Patologie cardiometaboliche causate dall'obesità, parte prima campagna



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.

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.

“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”.

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.

"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 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".

## Patologie cardiometaboliche causate dall'obesità, parte prima campagna



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.

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.

“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”.

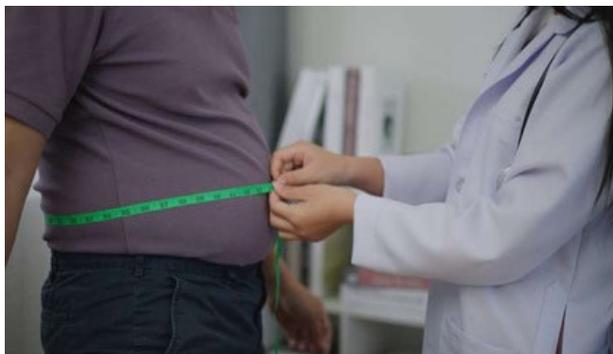
È oramai ampiamente condivisa nella comunità scientifica l’opinione che la misurazione dell’Indice di massa corporea (Imc) non basti più da sola e la raccomandazione è quella di associare alla misurazione del Imc almeno un’altra misurazione antropometrica, in modo particolare quella della circonferenza 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 toglia 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.

"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 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".

# ALTOADIGE.IT

Il girovita è un indicatore di rischio malattie legate a obesità



Alzarsi in piedi, prendere un metro da sarto, avvolgerlo all'altezza dell'ombelico e annotare i centimetri. La quantità di grasso addominale viscerale è indicatore predittivo di patologie cardiometaboliche e la sua misurazione, oltre all'Indice di massa corporea, è utile per stimare il rischio di sviluppare malattie legate a sovrappeso e obesità. Questo il messaggio con cui parte la campagna 'Per un cuore sano, conta ogni centimetro', presentata oggi a Roma dalla Fondazione italiana per il cuore (Fipc) con il patrocinio del ministero della Salute e il sostegno di 18 società scientifiche e associazioni pazienti.

Un percorso che si protrarrà nell'anno con la Giornata mondiale dell'Obesità di marzo e quella del Cuore di settembre: "L'obesità è uno tra i più importanti fattori di rischio modificabili su cui è possibile intervenire per prevenire gravi patologie cardiometaboliche", afferma Emanuela Folco, presidente Fipc. "Ridurre anche di pochi cm la circonferenza vita, avvicinandosi al valore soglia consigliato, non è una questione estetica ma una scelta di salute e rappresenta un'importante strategia di prevenzione".

Le malattie cardio-cerebrovascolari sono la prima causa di mortalità e disabilità in Italia, causando circa il 31% dei decessi (56% donne, 44% uomini). Il 41% dei 18-69enni ha almeno tre fattori di rischio tra ipertensione, dislipidemia, diabete 2, sovrappeso e obesità e stili di vita non sani. Nel mondo l'obesità degli adulti è più che raddoppiata dal 1990, quella degli adolescenti quadruplicata. Al 2024 quasi il 20% dei bambini è in sovrappeso, quasi il 10 % obeso (2,6 % con obesità grave).

"La prevenzione è l'alleata più efficace: una dieta equilibrata e un'attività fisica regolare possono fare la differenza nella vita di milioni di persone", dichiara il ministro Orazio Schillaci in un messaggio. "È importante informare i cittadini sulla riduzione dei rischi favorendo la collaborazione tra istituzioni, associazioni e operatori".

L'impegno del ministero, conferma la Capo Prevenzione Maria Rosaria Campitiello, "è rivolto all'adozione di politiche preventive che considerino i fattori alla base delle scelte alimentari e dello stile di vita, includendo aspetti socioculturali, ambientali ed emotivi. Lo scopo", conclude, "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".

## *Obesità e rischio cardiovascolare, Fipc: stili vita corretti*



*Prevenzione. Campagna Per un cuore sano conta, ogni centimetro*

È possibile misurare la salute del cuore e stimare il rischio di sviluppare malattie legate a sovrappeso e obesità? Basta un metro da sarto. Misurare la circonferenza vita significa certificare la quantità di grasso addominale viscerale, che è un indicatore predittivo rispetto allo sviluppo di patologie cardio metaboliche. L'obesità è una malattia complessa e multifattoriale e la sua gestione richiede un approccio multidimensionale. Il primo passo è rappresentato dalla prevenzione attraverso uno stile di vita sano. Tuttavia, quando ciò risulta insufficiente o non del tutto efficace, è possibile ricorrere anche alla terapia farmacologica e, in casi selezionati, alla chirurgia bariatrica. E questo il messaggio della campagna nazionale "Per un cuore sano conta, ogni centimetro", presentata dalla Fondazione Italiana per il Cuore con il patrocinio del Ministero della Salute. "Questa campagna sull'obesità è un altro punto importante, a dimostrazione proprio del ruolo storico che la Fondazione Italiana per il Cuore ha nel campo della prevenzione cardio-cerebrovascolare", spiega Emanuela Folco, presidente della Fondazione Italiana per il Cuore. Non una semplice campagna educativa, ma un progetto ambizioso che offre strumenti pratici che verranno diffusi trasversalmente e che si protrarrà durante tutto l'anno, passando alla Giornata Mondiale dell'Obesità di marzo fino alla Giornata Mondiale dei Cuore di settembre. Per il Ministro della Salute Orazio Schillaci, "contrastare l'obesità significa agire su uno dei principali fattori di rischio per molte malattie croniche, incluse quelle cardio metaboliche. La prevenzione è l'alleata più efficace in questa battaglia".

“Il Ministero della Salute – continua il Ministro nel suo messaggio di saluto – 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 – conclude – ma strumenti concreti che possono fare la differenza nella vita di milioni di persone”. Da parte del Ministero la consapevolezza che questa rappresenta una grande sfida e momenti come quelli di oggi rappresentano un’opportunità, un confronto, un dialogo. Far partire una campagna di comunicazione su questi temi rappresenta un grande valore aggiunto”, sottolinea Andrea Costa, Esperto PNRR – Missione 6 per il Ministero della Salute e già Sottosegretario alla 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. “Vogliamo cambiare il modo in cui il mondo vede, percepisce, tratta e previene l’obesità. Lo facciamo con il nostro impegno civile, in sinergia con le istituzioni. Oggi siamo qui al Ministero della Sanità per lanciare questa campagna, ne siamo onorati”, evidenzia Alfredo Galletti, Corporate Vice President & General Manager – Novo Nordisk Italia.



## Patologie cardiometaboliche causate dall'obesità, parte prima campagna



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. 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.

“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”. 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.

"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 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".

## Patologie cardiometaboliche causate dall'obesità, parte prima campagna



(Adnkronos) – 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. 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.

“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”. 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 toglì 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. "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 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”.



## *Obesità e rischio cardiovascolare, Fipc: stili vita corretti*



### *E prevenzione. Campagna Per un cuore sano conta, ogni centimetro*

È possibile misurare la salute del cuore e stimare il rischio di sviluppare malattie legate a sovrappeso e obesità? Basta un metro da sarto. Misurare la circonferenza vita significa certificare la quantità di grasso addominale viscerale, che è un indicatore predittivo rispetto allo sviluppo di patologie cardio metaboliche. L'obesità è una malattia complessa e multifattoriale e la sua gestione richiede un approccio multidimensionale. Il primo passo è rappresentato dalla prevenzione attraverso uno stile di vita sano. Tuttavia, quando ciò risulta insufficiente o non del tutto efficace, è possibile ricorrere anche alla terapia farmacologica e, in casi selezionati, alla chirurgia bariatrica. E questo il messaggio della campagna nazionale "Per un cuore sano conta, ogni centimetro", presentata dalla Fondazione Italiana per il Cuore con il patrocinio del Ministero della Salute. "Questa campagna sull'obesità è un altro punto importante, a dimostrazione proprio del ruolo storico che la Fondazione Italiana per il Cuore ha nel campo della prevenzione cardio-cerebrovascolare", spiega Emanuela Folco, presidente della Fondazione Italiana per il Cuore. Non una semplice campagna educativa, ma un progetto ambizioso che offre strumenti pratici che verranno diffusi trasversalmente e che si protrarrà durante tutto l'anno, passando alla Giornata Mondiale dell'Obesità di marzo fino alla Giornata Mondiale dei Cuore di settembre. Per il Ministro della Salute Orazio Schillaci, "contrastare l'obesità significa agire su uno dei principali fattori di rischio per molte malattie croniche, incluse quelle cardio metaboliche. La prevenzione è l'alleata più efficace in questa battaglia".

“Il Ministero della Salute – continua il Ministro nel suo messaggio di saluto – 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 – conclude – ma strumenti concreti che possono fare la differenza nella vita di milioni di persone”. “Da parte del Ministero la consapevolezza che questa rappresenta una grande sfida e momenti come quelli di oggi rappresentano un’opportunità, un confronto, un dialogo. Far partire una campagna di comunicazione su questi temi rappresenta un grande valore aggiunto”, sottolinea Andrea Costa, Esperto PNRR – Missione 6 per il Ministero della Salute e già Sottosegretario alla 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. “Vogliamo cambiare il modo in cui il mondo vede, percepisce, tratta e previene l’obesità. Lo facciamo con il nostro impegno civile, in sinergia con le istituzioni. Oggi siamo qui al Ministero della Sanità per lanciare questa campagna, ne siamo onorati”, evidenzia Alfredo Galletti, Corporate Vice President & General Manager – Novo Nordisk Italia.

## *Obesità e rischio cardiovascolare, Fipc: stili vita corretti*



### *E prevenzione. Campagna Per un cuore sano conta, ogni centimetro*

È possibile misurare la salute del cuore e stimare il rischio di sviluppare malattie legate a sovrappeso e obesità? Basta un metro da sarto. Misurare la circonferenza vita significa certificare la quantità di grasso addominale viscerale, che è un indicatore predittivo rispetto allo sviluppo di patologie cardio metaboliche. L'obesità è una malattia complessa e multifattoriale e la sua gestione richiede un approccio multidimensionale. Il primo passo è rappresentato dalla prevenzione attraverso uno stile di vita sano. Tuttavia, quando ciò risulta insufficiente o non del tutto efficace, è possibile ricorrere anche alla terapia farmacologica e, in casi selezionati, alla chirurgia bariatrica. E questo il messaggio della campagna nazionale "Per un cuore sano conta, ogni centimetro", presentata dalla Fondazione Italiana per il Cuore con il patrocinio del Ministero della Salute." Questa campagna sull'obesità è un altro punto importante, a dimostrazione proprio del ruolo storico che la Fondazione Italiana per il Cuore ha nel campo della prevenzione cardio-cerebrovascolare", spiega Emanuela Folco, presidente della Fondazione Italiana per il Cuore. Non una semplice campagna educativa, ma un progetto ambizioso che offre strumenti pratici che verranno diffusi trasversalmente e che si protrarrà durante tutto l'anno, passando alla Giornata Mondiale dell'Obesità di marzo fino alla Giornata Mondiale dei Cuore di settembre. Per il Ministro della Salute Orazio Schillaci, "contrastare l'obesità significa agire su uno dei principali fattori di rischio per molte malattie croniche, incluse quelle cardio metaboliche. La prevenzione è l'alleata più efficace in questa battaglia". "Il Ministero della Salute – continua il Ministro nel suo messaggio di 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 – conclude – ma strumenti concreti che possono fare la differenza nella vita di milioni di persone”. Da parte del Ministero la consapevolezza che questa rappresenta una grande sfida e momenti come quelli di oggi rappresentano un'opportunità, un confronto, un dialogo. Far partire una campagna di comunicazione su questi temi rappresenta un grande valore aggiunto”, sottolinea Andrea Costa, Esperto PNRR – Missione 6 per il Ministero della Salute e già Sottosegretario alla 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. “Vogliamo cambiare il modo in cui il mondo vede, percepisce, tratta e previene l'obesità. Lo facciamo con il nostro impegno civile, in sinergia con le istituzioni. Oggi siamo qui al Ministero della Sanità per lanciare questa campagna, ne siamo onorati”, evidenzia Alfredo Galletti, Corporate Vice President & General Manager – Novo Nordisk Italia.

## *Obesità e rischio cardiovascolare, Fipc: stili vita corretti*



### *E prevenzione. Campagna Per un cuore sano conta, ogni centimetro*

È possibile misurare la salute del cuore e stimare il rischio di sviluppare malattie legate a sovrappeso e obesità? Basta un metro da sarto. Misurare la circonferenza vita significa certificare la quantità di grasso addominale viscerale, che è un indicatore predittivo rispetto allo sviluppo di patologie cardio metaboliche. L'obesità è una malattia complessa e multifattoriale e la sua gestione richiede un approccio multidimensionale. Il primo passo è rappresentato dalla prevenzione attraverso uno stile di vita sano. Tuttavia, quando ciò risulta insufficiente o non del tutto efficace, è possibile ricorrere anche alla terapia farmacologica e, in casi selezionati, alla chirurgia bariatrica. E questo è il messaggio della campagna nazionale "Per un cuore sano conta, ogni centimetro", presentata dalla Fondazione Italiana per il Cuore con il patrocinio del Ministero della Salute. Questa campagna sull'obesità è un altro punto importante, a dimostrazione proprio del ruolo storico che la Fondazione Italiana per il Cuore ha nel campo della prevenzione cardio-cerebrovascolare", spiega Emanuela Folco, presidente della Fondazione Italiana per il Cuore. Non una semplice campagna educativa, ma un progetto ambizioso che offre strumenti pratici che verranno diffusi trasversalmente e che si protrarrà durante tutto l'anno, passando alla Giornata Mondiale dell'Obesità di marzo fino alla Giornata Mondiale dei Cuore di settembre. Per il Ministro della Salute Orazio Schillaci, "contrastare l'obesità significa agire su uno dei principali fattori di rischio per molte malattie croniche, incluse quelle cardio metaboliche. La prevenzione è l'alleata più efficace in questa battaglia". "Il Ministero della Salute – continua il Ministro nel suo messaggio di 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 – conclude – ma strumenti concreti che possono fare la differenza nella vita di milioni di persone”. Da parte del Ministero la consapevolezza che questa rappresenta una grande sfida e momenti come quelli di oggi rappresentano un'opportunità, un confronto, un dialogo. Far partire una campagna di comunicazione su questi temi rappresenta un grande valore aggiunto”, sottolinea Andrea Costa, Esperto PNRR – Missione 6 per il Ministero della Salute e già Sottosegretario alla 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. “Vogliamo cambiare il modo in cui il mondo vede, percepisce, tratta e avviene l'obesità. Lo facciamo con il nostro impegno civile, in sinergia con le istituzioni. Oggi siamo qui al Ministero della Sanità per lanciare questa campagna, ne siamo onorati”, evidenzia Alfredo Galletti, Corporate Vice President & General Manager – Novo Nordisk Italia.



“Per un cuore sano, conta ogni centimetro”. Al via campagna nazionale per la prevenzione delle patologie cardiometaboliche causate dall’obesità

“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”, spiegano gli organizzatori della campagna di prevenzione. “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.” Questo il messaggio dell’iniziativa *Per un Cuore Sano, Conta Ogni Centimetro*, presentata dalla Fondazione per il Cuore FIPC, con il patrocinio del Ministero della Salute, sostenuta grazie al contributo non condizionante di Novo Nordisk, GVM Care & Research, Zentiva e Daiichi Sankyo, e che coinvolge 18 tra Società scientifiche e Associazioni pazienti.

L’obesità è una malattia complessa e multifattoriale la cui gestione richiede un approccio multidimensionale. Il primo passo è certamente rappresentato dalla prevenzione, attraverso la modificazione degli stili di vita. Tuttavia, quando questa risulti 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. I messaggi della campagna verranno promossi e divulgati attraverso i canali web e social nel corso dell’anno, passando dalla Giornata Mondiale dell’Obesità, che ricorre il 04 marzo 2025, fino alla Giornata Mondiale del Cuore, che si celebra il 29 settembre 2025.

“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”, dichiara il presidente, Emanuela Folco. “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 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 dell’iniziativa 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.”

“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”, afferma Maria Rosaria Campitiello, capodipartimento della Prevenzione, della Ricerca e delle Emergenze Sanitarie del Ministero della Salute. “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.”

## 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 3 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).

## Obesità e rischio cardiovascolare, Fipc: stili vita corretti



*E prevenzione. Campagna Per un cuore sano conta, ogni centimetro*

È possibile misurare la salute del cuore e stimare il rischio di sviluppare malattie legate a sovrappeso e obesità? Basta un metro da sarto. Misurare la circonferenza vita significa certificare la quantità di grasso addominale viscerale, che è un indicatore predittivo rispetto allo sviluppo di patologie cardio metaboliche. L'obesità è una malattia complessa e multifattoriale e la sua gestione richiede un approccio multidimensionale. Il primo passo è rappresentato dalla prevenzione attraverso uno stile di vita sano. Tuttavia, quando ciò risulta insufficiente o non del tutto efficace, è possibile ricorrere anche alla terapia farmacologica e, in casi selezionati, alla chirurgia bariatrica. E questo il messaggio della campagna nazionale "Per un cuore sano conta, ogni centimetro", presentata dalla Fondazione Italiana per il Cuore con il patrocinio del Ministero della Salute. "Questa campagna sull'obesità è un altro punto importante, a dimostrazione proprio del ruolo storico che la Fondazione Italiana per il Cuore ha nel campo della prevenzione cardio-cerebrovascolare", spiega Emanuela Folco, presidente della Fondazione Italiana per il Cuore. Non una semplice campagna educativa, ma un progetto ambizioso che offre strumenti pratici che verranno diffusi trasversalmente e che si protrarrà durante tutto l'anno, passando alla Giornata Mondiale dell'Obesità di marzo fino alla Giornata Mondiale dei Cuore di settembre. Per il Ministro della Salute Orazio Schillaci, "contrastare l'obesità significa agire su uno dei principali fattori di rischio per molte malattie croniche, incluse quelle cardio metaboliche. La prevenzione è l'alleata più efficace in questa battaglia".

“Il Ministero della Salute – continua il Ministro nel suo messaggio di saluto – 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 – conclude – ma strumenti concreti che possono fare la differenza nella vita di milioni di persone”. Da parte del Ministero la consapevolezza che questa rappresenta una grande sfida e momenti come quelli di oggi rappresentano un’opportunità, un confronto, un dialogo. Far partire una campagna di comunicazione su questi temi rappresenta un grande valore aggiunto”, sottolinea Andrea Costa, Esperto PNRR – Missione 6 per il Ministero della Salute e già Sottosegretario alla 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. “Vogliamo cambiare il modo in cui il mondo vede, percepisce, tratta e previene l’obesità. Lo facciamo con il nostro impegno civile, in sinergia con le istituzioni. Oggi siamo qui al Ministero della Sanità per lanciare questa campagna, ne siamo onorati”, evidenzia Alfredo Galletti, Corporate Vice President & General Manager – Novo Nordisk Italia.

## *Obesità e rischio cardiovascolare, Fipc: stili vita corretti*



*E prevenzione. Campagna Per un cuore sano conta, ogni centimetro*

È possibile misurare la salute del cuore e stimare il rischio di sviluppare malattie legate a sovrappeso e obesità? Basta un metro da sarto. Misurare la circonferenza vita significa certificare la quantità di grasso addominale viscerale, che è un indicatore predittivo rispetto allo sviluppo di patologie cardio metaboliche. L'obesità è una malattia complessa e multifattoriale e la sua gestione richiede un approccio multidimensionale. Il primo passo è rappresentato dalla prevenzione attraverso uno stile di vita sano. Tuttavia, quando ciò risulta insufficiente o non del tutto efficace, è possibile ricorrere anche alla terapia farmacologica e, in casi selezionati, alla chirurgia bariatrica. E questo il messaggio della campagna nazionale "Per un cuore sano conta, ogni centimetro", presentata dalla Fondazione Italiana per il Cuore con il patrocinio del Ministero della Salute." Questa campagna sull'obesità è un altro punto importante, a dimostrazione proprio del ruolo storico che la Fondazione Italiana per il Cuore ha nel campo della prevenzione cardio-cerebrovascolare", spiega Emanuela Folco, presidente della Fondazione Italiana per il Cuore. Non una semplice campagna educativa, ma un progetto ambizioso che offre strumenti pratici che verranno diffusi trasversalmente e che si protrarrà durante tutto l'anno, passando alla Giornata Mondiale dell'Obesità di marzo fino alla Giornata Mondiale dei Cuore di settembre. Per il Ministro della Salute Orazio Schillaci, "contrastare l'obesità significa agire su uno dei principali fattori di rischio per molte malattie croniche, incluse quelle cardio metaboliche. La prevenzione è l'alleata più efficace in questa battaglia".

“Il Ministero della Salute – continua il Ministro nel suo messaggio di saluto – 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 – conclude – ma strumenti concreti che possono fare la differenza nella vita di milioni di persone”. Da parte del Ministero la consapevolezza che questa rappresenta una grande sfida e momenti come quelli di oggi rappresentano un’opportunità, un confronto, un dialogo. Far partire una campagna di comunicazione su questi temi rappresenta un grande valore aggiunto”, sottolinea Andrea Costa, Esperto PNRR – Missione 6 per il Ministero della Salute e già Sottosegretario alla 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. “Vogliamo cambiare il modo in cui il mondo vede, percepisce, tratta e previene l’obesità. Lo facciamo con il nostro impegno civile, in sinergia con le istituzioni. Oggi siamo qui al Ministero della Sanità per lanciare questa campagna, ne siamo onorati”, evidenzia Alfredo Galletti, Corporate Vice President & General Manager – Novo Nordisk Italia.

# CORRIERE DI PALERMO

## Obesità e rischio cardiovascolare, Fipcc: stili vita corretti



*E prevenzione. Campagna Per un cuore sano conta, ogni centimetro*

È possibile misurare la salute del cuore e stimare il rischio di sviluppare malattie legate a sovrappeso e obesità? Basta un metro da sarto. Misurare la circonferenza vita significa certificare la quantità di grasso addominale viscerale, che è un indicatore predittivo rispetto allo sviluppo di patologie cardio metaboliche. L'obesità è una malattia complessa e multifattoriale e la sua gestione richiede un approccio multidimensionale. Il primo passo è rappresentato dalla prevenzione attraverso uno stile di vita sano. Tuttavia, quando ciò risulta insufficiente o non del tutto efficace, è possibile ricorrere anche alla terapia farmacologica e, in casi selezionati, alla chirurgia bariatrica. E questo il messaggio della campagna nazionale "Per un cuore sano conta, ogni centimetro", presentata dalla Fondazione Italiana per il Cuore con il patrocinio del Ministero della Salute. "Questa campagna sull'obesità è un altro punto importante, a dimostrazione proprio del ruolo storico che la Fondazione Italiana per il Cuore ha nel campo della prevenzione cardio-cerebrovascolare", spiega Emanuela Folco, presidente della Fondazione Italiana per il Cuore. Non una semplice campagna educativa, ma un progetto ambizioso che offre strumenti pratici che verranno diffusi trasversalmente e che si protrarrà durante tutto l'anno, passando alla Giornata Mondiale dell'Obesità di marzo fino alla Giornata Mondiale dei Cuore di settembre. Per il Ministro della Salute Orazio Schillaci, "contrastare l'obesità significa agire su uno dei principali fattori di rischio per molte malattie croniche, incluse quelle cardio metaboliche. La prevenzione è l'alleata più efficace in questa battaglia".

“Il Ministero della Salute – continua il Ministro nel suo messaggio di saluto – 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 – conclude – ma strumenti concreti che possono fare la differenza nella vita di milioni di persone”. Da parte del Ministero la consapevolezza che questa rappresenta una grande sfida e momenti come quelli di oggi rappresentano un’opportunità, un confronto, un dialogo. Far partire una campagna di comunicazione su questi temi rappresenta un grande valore aggiunto”, sottolinea Andrea Costa, Esperto PNRR – Missione 6 per il Ministero della Salute e già Sottosegretario alla 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. “Vogliamo cambiare il modo in cui il mondo vede, percepisce, tratta e previene l’obesità. Lo facciamo con il nostro impegno civile, in sinergia con le istituzioni. Oggi siamo qui al Ministero della Sanità per lanciare questa campagna, ne siamo onorati”, evidenzia Alfredo Galletti, Corporate Vice President & General Manager – Novo Nordisk Italia.

# CORRIERE FLEGREO

## Obesità e rischio cardiovascolare, Fipc: stili vita corretti



### *E prevenzione. Campagna Per un cuore sano conta, ogni centimetro*

È possibile misurare la salute del cuore e stimare il rischio di sviluppare malattie legate a sovrappeso e obesità? Basta un metro da sarto. Misurare la circonferenza vita significa certificare la quantità di grasso addominale viscerale, che è un indicatore predittivo rispetto allo sviluppo di patologie cardio metaboliche. L'obesità è una malattia complessa e multifattoriale e la sua gestione richiede un approccio multidimensionale. Il primo passo è rappresentato dalla prevenzione attraverso uno stile di vita sano. Tuttavia, quando ciò risulta insufficiente o non del tutto efficace, è possibile ricorrere anche alla terapia farmacologica e, in casi selezionati, alla chirurgia bariatrica. E questo il messaggio della campagna nazionale "Per un cuore sano conta, ogni centimetro", presentata dalla Fondazione Italiana per il Cuore con il patrocinio del Ministero della Salute. "Questa campagna sull'obesità è un altro punto importante, a dimostrazione proprio del ruolo storico che la Fondazione Italiana per il Cuore ha nel campo della prevenzione cardio-cerebrovascolare", spiega Emanuela Folco, presidente della Fondazione Italiana per il Cuore. Non una semplice campagna educativa, ma un progetto ambizioso che offre strumenti pratici che verranno diffusi trasversalmente e che si protrarrà durante tutto l'anno, passando alla Giornata Mondiale dell'Obesità di marzo fino alla Giornata Mondiale dei Cuore di settembre. Per il Ministro della Salute Orazio Schillaci, "contrastare l'obesità significa agire su uno dei principali fattori di rischio per molte malattie croniche, incluse quelle cardio metaboliche. La prevenzione è l'alleata più efficace in questa battaglia".

“Il Ministero della Salute – continua il Ministro nel suo messaggio di saluto – 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 – conclude – ma strumenti concreti che possono fare la differenza nella vita di milioni di persone”. Da parte del Ministero la consapevolezza che questa rappresenta una grande sfida e momenti come quelli di oggi rappresentano un’opportunità, un confronto, un dialogo. Far partire una campagna di comunicazione su questi temi rappresenta un grande valore aggiunto”, sottolinea Andrea Costa, Esperto PNRR – Missione 6 per il Ministero della Salute e già Sottosegretario alla 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. “Vogliamo cambiare il modo in cui il mondo vede, percepisce, tratta e previene l’obesità. Lo facciamo con il nostro impegno civile, in sinergia con le istituzioni. Oggi siamo qui al Ministero della Sanità per lanciare questa campagna, ne siamo onorati”, evidenzia Alfredo Galletti, Corporate Vice President & General Manager – Novo Nordisk Italia.

## Patologie cardiometaboliche causate dall'obesità, parte prima campagna



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. 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. “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”. 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 toglia 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. "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 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".

# CRONACHE DELLA CALABRIA

## *Obesità e rischio cardiovascolare, Fipcc: stili vita corretti*



### *E prevenzione. Campagna Per un cuore sano conta, ogni centimetro*

È possibile misurare la salute del cuore e stimare il rischio di sviluppare malattie legate a sovrappeso e obesità? Basta un metro da sarto. Misurare la circonferenza vita significa certificare la quantità di grasso addominale viscerale, che è un indicatore predittivo rispetto allo sviluppo di patologie cardio metaboliche. L'obesità è una malattia complessa e multifattoriale e la sua gestione richiede un approccio multidimensionale. Il primo passo è rappresentato dalla prevenzione attraverso uno stile di vita sano. Tuttavia, quando ciò risulta insufficiente o non del tutto efficace, è possibile ricorrere anche alla terapia farmacologica e, in casi selezionati, alla chirurgia bariatrica. E questo il messaggio della campagna nazionale "Per un cuore sano conta, ogni centimetro", presentata dalla Fondazione Italiana per il Cuore con il patrocinio del Ministero della Salute. "Questa campagna sull'obesità è un altro punto importante, a dimostrazione proprio del ruolo storico che la Fondazione Italiana per il Cuore ha nel campo della prevenzione cardio-cerebrovascolare", spiega Emanuela Folco, presidente della Fondazione Italiana per il Cuore. Non una semplice campagna educativa, ma un progetto ambizioso che offre strumenti pratici che verranno diffusi trasversalmente e che si protrarrà durante tutto l'anno, passando alla Giornata Mondiale dell'Obesità di marzo fino alla Giornata Mondiale dei Cuore di settembre. Per il Ministro della Salute Orazio Schillaci, "contrastare l'obesità significa agire su uno dei principali fattori di rischio per molte malattie croniche, incluse quelle cardio metaboliche. La prevenzione è l'alleata più efficace in questa battaglia".

“Il Ministero della Salute – continua il Ministro nel suo messaggio di saluto – 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 – conclude – ma strumenti concreti che possono fare la differenza nella vita di milioni di persone”. Da parte del Ministero la consapevolezza che questa rappresenta una grande sfida e momenti come quelli di oggi rappresentano un’opportunità, un confronto, un dialogo. Far partire una campagna di comunicazione su questi temi rappresenta un grande valore aggiunto”, sottolinea Andrea Costa, Esperto PNRR – Missione 6 per il Ministero della Salute e già Sottosegretario alla 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. “Vogliamo cambiare il modo in cui il mondo vede, percepisce, tratta e previene l’obesità. Lo facciamo con il nostro impegno civile, in sinergia con le istituzioni. Oggi siamo qui al Ministero della Sanità per lanciare questa campagna, ne siamo onorati”, evidenzia Alfredo Galletti, Corporate Vice President & General Manager – Novo Nordisk Italia.

## *Obesità e rischio cardiovascolare, Fipcc: stili vita corretti*



*E prevenzione. Campagna Per un cuore sano conta, ogni centimetro*

È possibile misurare la salute del cuore e stimare il rischio di sviluppare malattie legate a sovrappeso e obesità? Basta un metro da sarto. Misurare la circonferenza vita significa certificare la quantità di grasso addominale viscerale, che è un indicatore predittivo rispetto allo sviluppo di patologie cardio metaboliche. L'obesità è una malattia complessa e multifattoriale e la sua gestione richiede un approccio multidimensionale. Il primo passo è rappresentato dalla prevenzione attraverso uno stile di vita sano. Tuttavia, quando ciò risulta insufficiente o non del tutto efficace, è possibile ricorrere anche alla terapia farmacologica e, in casi selezionati, alla chirurgia bariatrica. E questo il messaggio della campagna nazionale "Per un cuore sano conta, ogni centimetro", presentata dalla Fondazione Italiana per il Cuore con il patrocinio del Ministero della Salute. "Questa campagna sull'obesità è un altro punto importante, a dimostrazione proprio del ruolo storico che la Fondazione Italiana per il Cuore ha nel campo della prevenzione cardio-cerebrovascolare", spiega Emanuela Folco, presidente della Fondazione Italiana per il Cuore. Non una semplice campagna educativa, ma un progetto ambizioso che offre strumenti pratici che verranno diffusi trasversalmente e che si protrarrà durante tutto l'anno, passando alla Giornata Mondiale dell'Obesità di marzo fino alla Giornata Mondiale dei Cuore di settembre. Per il Ministro della Salute Orazio Schillaci, "contrastare l'obesità significa agire su uno dei principali fattori di rischio per molte malattie croniche, incluse quelle cardio metaboliche. La prevenzione è l'alleata più efficace in questa battaglia".

“Il Ministero della Salute – continua il Ministro nel suo messaggio di saluto – 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 – conclude – ma strumenti concreti che possono fare la differenza nella vita di milioni di persone”. Da parte del Ministero la consapevolezza che questa rappresenta una grande sfida e momenti come quelli di oggi rappresentano un’opportunità, un confronto, un dialogo. Far partire una campagna di comunicazione su questi temi rappresenta un grande valore aggiunto”, sottolinea Andrea Costa, Esperto PNRR – Missione 6 per il Ministero della Salute e già Sottosegretario alla 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. “Vogliamo cambiare il modo in cui il mondo vede, percepisce, tratta e previene l’obesità. Lo facciamo con il nostro impegno civile, in sinergia con le istituzioni. Oggi siamo qui al Ministero della Sanità per lanciare questa campagna, ne siamo onorati”, evidenzia Alfredo Galletti, Corporate Vice President & General Manager – Novo Nordisk Italia.

## CRONACHEDIABRUZZOEMOLISE.IT

### *Obesità e rischio cardiovascolare, Fipc: stili vita corretti*



#### *E prevenzione. Campagna Per un cuore sano conta, ogni centimetro*

È possibile misurare la salute del cuore e stimare il rischio di sviluppare malattie legate a sovrappeso e obesità? Basta un metro da sarto. Misurare la circonferenza vita significa certificare la quantità di grasso addominale viscerale, che è un indicatore predittivo rispetto allo sviluppo di patologie cardio metaboliche. L'obesità è una malattia complessa e multifattoriale e la sua gestione richiede un approccio multidimensionale. Il primo passo è rappresentato dalla prevenzione attraverso uno stile di vita sano. Tuttavia, quando ciò risulta insufficiente o non del tutto efficace, è possibile ricorrere anche alla terapia farmacologica e, in casi selezionati, alla chirurgia bariatrica. E questo il messaggio della campagna nazionale "Per un cuore sano conta, ogni centimetro", presentata dalla Fondazione Italiana per il Cuore con il patrocinio del Ministero della Salute. "Questa campagna sull'obesità è un altro punto importante, a dimostrazione proprio del ruolo storico che la Fondazione Italiana per il Cuore ha nel campo della prevenzione cardio-cerebrovascolare", spiega Emanuela Folco, presidente della Fondazione Italiana per il Cuore. Non una semplice campagna educativa, ma un progetto ambizioso che offre strumenti pratici che verranno diffusi trasversalmente e che si protrarrà durante tutto l'anno, passando alla Giornata Mondiale dell'Obesità di marzo fino alla Giornata Mondiale dei Cuore di settembre. Per il Ministro della Salute Orazio Schillaci, "contrastare l'obesità significa agire su uno dei principali fattori di rischio per molte malattie croniche, incluse quelle cardio metaboliche. La prevenzione è l'alleata più efficace in questa battaglia".

“Il Ministero della Salute – continua il Ministro nel suo messaggio di saluto – 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 – conclude – ma strumenti concreti che possono fare la differenza nella vita di milioni di persone”. Da parte del Ministero la consapevolezza che questa rappresenta una grande sfida e momenti come quelli di oggi rappresentano un’opportunità, un confronto, un dialogo. Far partire una campagna di comunicazione su questi temi rappresenta un grande valore aggiunto”, sottolinea Andrea Costa, Esperto PNRR – Missione 6 per il Ministero della Salute e già Sottosegretario alla 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. “Vogliamo cambiare il modo in cui il mondo vede, percepisce, tratta e previene l’obesità. Lo facciamo con il nostro impegno civile, in sinergia con le istituzioni. Oggi siamo qui al Ministero della Sanità per lanciare questa campagna, ne siamo onorati”, evidenzia Alfredo Galletti, Corporate Vice President & General Manager – Novo Nordisk Italia.

## *Obesità e rischio cardiovascolare, Fipcc: stili vita corretti*



*E prevenzione. Campagna Per un cuore sano conta, ogni centimetro*

È possibile misurare la salute del cuore e stimare il rischio di sviluppare malattie legate a sovrappeso e obesità? Basta un metro da sarto. Misurare la circonferenza vita significa certificare la quantità di grasso addominale viscerale, che è un indicatore predittivo rispetto allo sviluppo di patologie cardio metaboliche. L'obesità è una malattia complessa e multifattoriale e la sua gestione richiede un approccio multidimensionale. Il primo passo è rappresentato dalla prevenzione attraverso uno stile di vita sano. Tuttavia, quando ciò risulta insufficiente o non del tutto efficace, è possibile ricorrere anche alla terapia farmacologica e, in casi selezionati, alla chirurgia bariatrica. E questo il messaggio della campagna nazionale "Per un cuore sano conta, ogni centimetro", presentata dalla Fondazione Italiana per il Cuore con il patrocinio del Ministero della Salute. "Questa campagna sull'obesità è un altro punto importante, a dimostrazione proprio del ruolo storico che la Fondazione Italiana per il Cuore ha nel campo della prevenzione cardio-cerebrovascolare", spiega Emanuela Folco, presidente della Fondazione Italiana per il Cuore. Non una semplice campagna educativa, ma un progetto ambizioso che offre strumenti pratici che verranno diffusi trasversalmente e che si protrarrà durante tutto l'anno, passando alla Giornata Mondiale dell'Obesità di marzo fino alla Giornata Mondiale dei Cuore di settembre. Per il Ministro della Salute Orazio Schillaci, "contrastare l'obesità significa agire su uno dei principali fattori di rischio per molte malattie croniche, incluse quelle cardio metaboliche. La prevenzione è l'alleata più efficace in questa battaglia".

“Il Ministero della Salute – continua il Ministro nel suo messaggio di saluto – 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 – conclude – ma strumenti concreti che possono fare la differenza nella vita di milioni di persone”. Da parte del Ministero la consapevolezza che questa rappresenta una grande sfida e momenti come quelli di oggi rappresentano un’opportunità, un confronto, un dialogo. Far partire una campagna di comunicazione su questi temi rappresenta un grande valore aggiunto”, sottolinea Andrea Costa, Esperto PNRR – Missione 6 per il Ministero della Salute e già Sottosegretario alla 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. “Vogliamo cambiare il modo in cui il mondo vede, percepisce, tratta e previene l’obesità. Lo facciamo con il nostro impegno civile, in sinergia con le istituzioni. Oggi siamo qui al Ministero della Sanità per lanciare questa campagna, ne siamo onorati”, evidenzia Alfredo Galletti, Corporate Vice President & General Manager – Novo Nordisk Italia.

## *Obesità e rischio cardiovascolare, Fipc: stili vita corretti*



*E prevenzione. Campagna Per un cuore sano conta, ogni centimetro*

È possibile misurare la salute del cuore e stimare il rischio di sviluppare malattie legate a sovrappeso e obesità? Basta un metro da sarto. Misurare la circonferenza vita significa certificare la quantità di grasso addominale viscerale, che è un indicatore predittivo rispetto allo sviluppo di patologie cardio metaboliche. L'obesità è una malattia complessa e multifattoriale e la sua gestione richiede un approccio multidimensionale. Il primo passo è rappresentato dalla prevenzione attraverso uno stile di vita sano. Tuttavia, quando ciò risulta insufficiente o non del tutto efficace, è possibile ricorrere anche alla terapia farmacologica e, in casi selezionati, alla chirurgia bariatrica. E questo il messaggio della campagna nazionale "Per un cuore sano conta, ogni centimetro", presentata dalla Fondazione Italiana per il Cuore con il patrocinio del Ministero della Salute." Questa campagna sull'obesità è un altro punto importante, a dimostrazione proprio del ruolo storico che la Fondazione Italiana per il Cuore ha nel campo della prevenzione cardio-cerebrovascolare", spiega Emanuela Folco, presidente della Fondazione Italiana per il Cuore. Non una semplice campagna educativa, ma un progetto ambizioso che offre strumenti pratici che verranno diffusi trasversalmente e che si protrarrà durante tutto l'anno, passando alla Giornata Mondiale dell'Obesità di marzo fino alla Giornata Mondiale dei Cuore di settembre. Per il Ministro della Salute Orazio Schillaci, "contrastare l'obesità significa agire su uno dei principali fattori di rischio per molte malattie croniche, incluse quelle cardio metaboliche. La prevenzione è l'alleata più efficace in questa battaglia".

“Il Ministero della Salute – continua il Ministro nel suo messaggio di saluto – 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 – conclude – ma strumenti concreti che possono fare la differenza nella vita di milioni di persone”. Da parte del Ministero la consapevolezza che questa rappresenta una grande sfida e momenti come quelli di oggi rappresentano un’opportunità, un confronto, un dialogo. Far partire una campagna di comunicazione su questi temi rappresenta un grande valore aggiunto”, sottolinea Andrea Costa, Esperto PNRR – Missione 6 per il Ministero della Salute e già Sottosegretario alla 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. “Vogliamo cambiare il modo in cui il mondo vede, percepisce, tratta e previene l’obesità. Lo facciamo con il nostro impegno civile, in sinergia con le istituzioni. Oggi siamo qui al Ministero della Sanità per lanciare questa campagna, ne siamo onorati”, evidenzia Alfredo Galletti, Corporate Vice President & General Manager – Novo Nordisk Italia.

## Patologie cardiometaboliche causate dall'obesità, parte prima campagna



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. 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. "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". 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 togli 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. "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 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".

## Patologie cardiometaboliche causate dall'obesità, parte prima campagna



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. 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. "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". 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. "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 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".



## Patologie cardiometaboliche causate dall'obesità, parte prima campagna



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. È questo il messaggio della campagna nazionale "Per un cuore sano, conta ogni centimetro", presentata dalla Fondazione Italiana per il Cuore (Fipcc) 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. "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". 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. "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 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".

# TRENTINO

## Il girovita è un indicatore di rischio malattie legate a obesità



Alzarsi in piedi, prendere un metro da sarto, avvolgerlo all'altezza dell'ombelico e annotare i centimetri. La quantità di grasso addominale viscerale è indicatore predittivo di patologie cardiometaboliche e la sua misurazione, oltre all'Indice di massa corporea, è utile per stimare il rischio di sviluppare malattie legate a sovrappeso e obesità. Questo il messaggio con cui parte la campagna 'Per un cuore sano, conta ogni centimetro', presentata oggi a Roma dalla Fondazione italiana per il cuore (Fipc) con il patrocinio del ministero della Salute e il sostegno di 18 società scientifiche e associazioni pazienti.

Un percorso che si protrarrà nell'anno con la Giornata mondiale dell'Obesità di marzo e quella del Cuore di settembre: "L'obesità è uno tra i più importanti fattori di rischio modificabili su cui è possibile intervenire per prevenire gravi patologie cardiometaboliche", afferma Emanuela Folco, presidente Fipc. "Ridurre anche di pochi cm la circonferenza vita, avvicinandosi al valore soglia consigliato, non è una questione estetica ma una scelta di salute e rappresenta un'importante strategia di prevenzione".

Le malattie cardio-cerebrovascolari sono la prima causa di mortalità e disabilità in Italia, causando circa il 31% dei decessi (56% donne, 44% uomini). Il 41% dei 18-69enni ha almeno tre fattori di rischio tra ipertensione, dislipidemia, diabete 2, sovrappeso e obesità e stili di vita non sani. Nel mondo l'obesità degli adulti è più che raddoppiata dal 1990, quella degli adolescenti quadruplicata. Al 2024 quasi il 20% dei bambini è in sovrappeso, quasi il 10 % obeso (2,6 % con obesità grave).

"La prevenzione è l'alleata più efficace: una dieta equilibrata e un'attività fisica regolare possono fare la differenza nella vita di milioni di persone", dichiara il ministro Orazio Schillaci in un messaggio. "È importante informare i cittadini sulla riduzione dei rischi favorendo la collaborazione tra istituzioni, associazioni e operatori".

L'impegno del ministero, conferma la Capo Prevenzione Maria Rosaria Campitiello, "è rivolto all'adozione di politiche preventive che considerino i fattori alla base delle scelte alimentari e dello stile di vita, includendo aspetti socioculturali, ambientali ed emotivi. Lo scopo", conclude, "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".

## Patologie cardiometaboliche causate dall'obesità, parte prima campagna



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. 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. "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". 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. "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 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”.

## Patologie cardiometaboliche causate dall'obesità, parte prima campagna



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.

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.

“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”.

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.

"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 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".

## *Obesità e rischio cardiovascolare, Fipc: stili vita corretti*



*E prevenzione. Campagna Per un cuore sano conta, ogni centimetro*

È possibile misurare la salute del cuore e stimare il rischio di sviluppare malattie legate a sovrappeso e obesità? Basta un metro da sarto. Misurare la circonferenza vita significa certificare la quantità di grasso addominale viscerale, che è un indicatore predittivo rispetto allo sviluppo di patologie cardio metaboliche. L'obesità è una malattia complessa e multifattoriale e la sua gestione richiede un approccio multidimensionale. Il primo passo è rappresentato dalla prevenzione attraverso uno stile di vita sano. Tuttavia, quando ciò risulta insufficiente o non del tutto efficace, è possibile ricorrere anche alla terapia farmacologica e, in casi selezionati, alla chirurgia bariatrica. E questo il messaggio della campagna nazionale "Per un cuore sano conta, ogni centimetro", presentata dalla Fondazione Italiana per il Cuore con il patrocinio del Ministero della Salute." Questa campagna sull'obesità è un altro punto importante, a dimostrazione proprio del ruolo storico che la Fondazione Italiana per il Cuore ha nel campo della prevenzione cardio-cerebrovascolare", spiega Emanuela Folco, presidente della Fondazione Italiana per il Cuore. Non una semplice campagna educativa, ma un progetto ambizioso che offre strumenti pratici che verranno diffusi trasversalmente e che si protrarrà durante tutto l'anno, passando alla Giornata Mondiale dell'Obesità di marzo fino alla Giornata Mondiale dei Cuore di settembre. Per il Ministro della Salute Orazio Schillaci, "contrastare l'obesità significa agire su uno dei principali fattori di rischio per molte malattie croniche, incluse quelle cardio metaboliche. La prevenzione è l'alleata più efficace in questa battaglia".

“Il Ministero della Salute – continua il Ministro nel suo messaggio di saluto – 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 – conclude – ma strumenti concreti che possono fare la differenza nella vita di milioni di persone”. Da parte del Ministero la consapevolezza che questa rappresenta una grande sfida e momenti come quelli di oggi rappresentano un’opportunità, un confronto, un dialogo. Far partire una campagna di comunicazione su questi temi rappresenta un grande valore aggiunto”, sottolinea Andrea Costa, Esperto PNRR – Missione 6 per il Ministero della Salute e già Sottosegretario alla 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. “Vogliamo cambiare il modo in cui il mondo vede, percepisce, tratta e previene l’obesità. Lo facciamo con il nostro impegno civile, in sinergia con le istituzioni. Oggi siamo qui al Ministero della Sanità per lanciare questa campagna, ne siamo onorati”, evidenzia Alfredo Galletti, Corporate Vice President & General Manager – Novo Nordisk Italia.



ILCORRIEREDIFIRENZE

## *Obesità e rischio cardiovascolare, Fipc: stili vita corretti*



*E prevenzione. Campagna Per un cuore sano conta, ogni centimetro*

È possibile misurare la salute del cuore e stimare il rischio di sviluppare malattie legate a sovrappeso e obesità? Basta un metro da sarto. Misurare la circonferenza vita significa certificare la quantità di grasso addominale viscerale, che è un indicatore predittivo rispetto allo sviluppo di patologie cardio metaboliche. L'obesità è una malattia complessa e multifattoriale e la sua gestione richiede un approccio multidimensionale. Il primo passo è rappresentato dalla prevenzione attraverso uno stile di vita sano. Tuttavia, quando ciò risulta insufficiente o non del tutto efficace, è possibile ricorrere anche alla terapia farmacologica e, in casi selezionati, alla chirurgia bariatrica. E questo il messaggio della campagna nazionale "Per un cuore sano conta, ogni centimetro", presentata dalla Fondazione Italiana per il Cuore con il patrocinio del Ministero della Salute." Questa campagna sull'obesità è un altro punto importante, a dimostrazione proprio del ruolo storico che la Fondazione Italiana per il Cuore ha nel campo della prevenzione cardio-cerebrovascolare", spiega Emanuela Folco, presidente della Fondazione Italiana per il Cuore. Non una semplice campagna educativa, ma un progetto ambizioso che offre strumenti pratici che verranno diffusi trasversalmente e che si protrarrà durante tutto l'anno, passando alla Giornata Mondiale dell'Obesità di marzo fino alla Giornata Mondiale dei Cuore di settembre. Per il Ministro della Salute Orazio Schillaci, "contrastare l'obesità significa agire su uno dei principali fattori di rischio per molte malattie croniche, incluse quelle cardio metaboliche. La prevenzione è l'alleata più efficace in questa battaglia".

“Il Ministero della Salute – continua il Ministro nel suo messaggio di saluto – 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 – conclude – ma strumenti concreti che possono fare la differenza nella vita di milioni di persone”. Da parte del Ministero la consapevolezza che questa rappresenta una grande sfida e momenti come quelli di oggi rappresentano un’opportunità, un confronto, un dialogo. Far partire una campagna di comunicazione su questi temi rappresenta un grande valore aggiunto”, sottolinea Andrea Costa, Esperto PNRR – Missione 6 per il Ministero della Salute e già Sottosegretario alla 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. “Vogliamo cambiare il modo in cui il mondo vede, percepisce, tratta e previene l’obesità. Lo facciamo con il nostro impegno civile, in sinergia con le istituzioni. Oggi siamo qui al Ministero della Sanità per lanciare questa campagna, ne siamo onorati”, evidenzia Alfredo Galletti, Corporate Vice President & General Manager – Novo Nordisk Italia.

# il Dolomiti

## *Obesità e rischio cardiovascolare, Fipc: stili vita corretti*



### *E prevenzione. Campagna Per un cuore sano conta, ogni centimetro*

È possibile misurare la salute del cuore e stimare il rischio di sviluppare malattie legate a sovrappeso e obesità? Basta un metro da sarto. Misurare la circonferenza vita significa certificare la quantità di grasso addominale viscerale, che è un indicatore predittivo rispetto allo sviluppo di patologie cardio metaboliche. L'obesità è una malattia complessa e multifattoriale e la sua gestione richiede un approccio multidimensionale. Il primo passo è rappresentato dalla prevenzione attraverso uno stile di vita sano. Tuttavia, quando ciò risulta insufficiente o non del tutto efficace, è possibile ricorrere anche alla terapia farmacologica e, in casi selezionati, alla chirurgia bariatrica. E questo il messaggio della campagna nazionale "Per un cuore sano conta, ogni centimetro", presentata dalla Fondazione Italiana per il Cuore con il patrocinio del Ministero della Salute." Questa campagna sull'obesità è un altro punto importante, a dimostrazione proprio del ruolo storico che la Fondazione Italiana per il Cuore ha nel campo della prevenzione cardio-cerebrovascolare", spiega Emanuela Folco, presidente della Fondazione Italiana per il Cuore. Non una semplice campagna educativa, ma un progetto ambizioso che offre strumenti pratici che verranno diffusi trasversalmente e che si protrarrà durante tutto l'anno, passando alla Giornata Mondiale dell'Obesità di marzo fino alla Giornata Mondiale dei Cuore di settembre. Per il Ministro della Salute Orazio Schillaci, "contrastare l'obesità significa agire su uno dei principali fattori di rischio per molte malattie croniche, incluse quelle cardio metaboliche. La prevenzione è l'alleata più efficace in questa battaglia".

“Il Ministero della Salute – continua il Ministro nel suo messaggio di saluto – 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 – conclude – ma strumenti concreti che possono fare la differenza nella vita di milioni di persone”. Da parte del Ministero la consapevolezza che questa rappresenta una grande sfida e momenti come quelli di oggi rappresentano un’opportunità, un confronto, un dialogo. Far partire una campagna di comunicazione su questi temi rappresenta un grande valore aggiunto”, sottolinea Andrea Costa, Esperto PNRR – Missione 6 per il Ministero della Salute e già Sottosegretario alla 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. “Vogliamo cambiare il modo in cui il mondo vede, percepisce, tratta e previene l’obesità. Lo facciamo con il nostro impegno civile, in sinergia con le istituzioni. Oggi siamo qui al Ministero della Sanità per lanciare questa campagna, ne siamo onorati”, evidenzia Alfredo Galletti, Corporate Vice President & General Manager – Novo Nordisk Italia.

## Obesità e rischio cardiovascolare, Fipc: stili vita corretti



È possibile misurare la salute del cuore e stimare il rischio di sviluppare malattie legate a sovrappeso e obesità? Basta un metro da sarto. Misurare la circonferenza vita significa certificare la quantità di grasso addominale viscerale, che è un indicatore predittivo rispetto allo sviluppo di patologie cardio metaboliche. L'obesità è una malattia complessa e multifattoriale e la sua gestione richiede un approccio multidimensionale. Il primo passo è rappresentato dalla prevenzione attraverso uno stile di vita sano. Tuttavia, quando ci risulta insufficiente o non del tutto efficace, è possibile ricorrere anche alla terapia farmacologica e, in casi selezionati, alla chirurgia bariatrica. È questo il messaggio della campagna nazionale "Per un cuore sano conta, ogni centimetro", presentata dalla Fondazione Italiana per il Cuore con il patrocinio del Ministero della Salute.

"Questa campagna sull'obesità è un altro punto importante, a dimostrazione proprio del ruolo storico che la Fondazione Italiana per il Cuore ha nel campo della prevenzione cardio-cerebrovascolare", spiega Emanuela Folco, presidente della Fondazione Italiana per il Cuore.

Non è una semplice campagna educativa, ma un progetto ambizioso che offre strumenti pratici che verranno diffusi trasversalmente e che si protrarrà durante tutto l'anno, passando alla Giornata Mondiale dell'Obesità di marzo fino alla Giornata Mondiale del Cuore di settembre.

Per il Ministro della Salute Orazio Schillaci, "contrastare l'obesità significa agire su uno dei principali fattori di rischio per molte malattie croniche, incluse quelle cardio metaboliche. La prevenzione è l'alleata più efficace in questa battaglia".

“Il Ministero della Salute – continua il Ministro nel suo messaggio di saluto – 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 – conclude – ma strumenti concreti che possono fare la differenza nella vita di milioni di persone”.

“Da parte del Ministero la consapevolezza che questa rappresenta una grande sfida e momenti come quelli di oggi rappresentano un’opportunità, un confronto, un dialogo. Far partire una campagna di comunicazione su questi temi rappresenta un grande valore aggiunto”, sottolinea Andrea Costa, Esperto PNRR – Missione 6 per il Ministero della Salute e già Sottosegretario alla 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.

“Vogliamo cambiare il modo in cui il mondo vede, percepisce, tratta e previene l’obesità. Lo facciamo con il nostro impegno civile, in sinergia con le istituzioni. Oggi siamo qui al Ministero della Sanità per lanciare questa campagna, ne siamo onorati”, evidenzia Alfredo Galletti, Corporate Vice President & General Manager – Novo Nordisk Italia.

## Obesità: “Misura il girovita e scopri il tuo rischio cardiometabolico”

*Al via la campagna nazionale “Per un cuore sano, conta ogni centimetro”, promossa dalla Fondazione Italiana per il Cuore, con il patrocinio del Ministero della Salute e il sostegno di 18 tra le più autorevoli Società scientifiche e Associazioni di pazienti*



Un metro da sarta: è questo il simbolo della campagna nazionale "Per un cuore sano, conta ogni centimetro", un piccolo oggetto che sarebbe meglio tenere sul comodino, piuttosto che nella scatola del taglio e cucito. La quantità di grasso addominale viscerale, ovvero quello che si accumula attorno al girovita, è un indicatore predittivo della possibilità di sviluppare patologie cardiometaboliche. Ma non tutti lo sanno. Così, per aumentare la consapevolezza sul tema tra la popolazione, la Fondazione Italiana per il Cuore (FIPC), con il patrocinio del Ministero della Salute, ha lanciato la campagna nazionale "Per un cuore sano, conta ogni centimetro", la prima che aiuta a ridisegnare la prevenzione delle patologie cardiometaboliche causate dall'obesità e sovrappeso. Non si tratta di una semplice campagna educativa ([www.peruncuoresano.it](http://www.peruncuoresano.it)), ma di 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.

### La diagnosi dell'obesità

L'obesità non è un problema di natura estetica, ma è una vera e propria malattia cronica ed evolutiva, tanto che, di recente, è stata anche inserita tra le patologie del Piano Nazionale della Cronicità.

Il parametro più utilizzato per diagnosticarla 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. Contemporaneamente, è sempre più condivisa nella comunità scientifica l'opinione che questa misurazione da sola non sia sufficiente per ottenere una corretta diagnosi: 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. Allora, ecco che entra in gioco il metro da sarta, il simbolo della Campagna "Per un cuore sano, conta ogni centimetro". Come usarlo? "Posizionarsi in piedi, togliendo abiti o cinture che comprimono il girovita, per poi avvolgere il metro all'altezza dell'ombelico, tra l'ultima costa toracica e il bordo superiore della cresta iliaca. Infine, prendere nota dei centimetri senza stringere eccessivamente il metro, per poi fare il test utile ad ottenere il livello di rischio cardiometabolico", consigliano i promotori della Campagna. E per chi non dovesse avere a disposizione un metro da sarta, può utilizzare "anche una vecchia cintura - assicura Paolo Magni, professore presso l'Università degli Studi di Milano e Presidente del Comitato Scientifico di FIPC -. Dovremmo indossarla di tanto e in tanto e controllare che il foro utilizzato sia sempre lo stesso o, meglio ancora scoprire di aver perso qualche centimetro di tessuto adiposo attorno al giro vita. Ogni centimetro in meno è un pezzo di salute guadagnato", aggiunge il professore.

### Il grasso che fa male

Ma passiamo ai miti da sfatare: il grasso corporeo non è solo una riserva di energia. "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 il professore Magni - vi è il fatto che il grasso addominale viscerale altera il metabolismo glucidico, promuovendo resistenza 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”.

#### Le differenze di genere

In Italia i dati aggiornati al 2023 ci dicono che l'obesità degli adulti, tra i 35 e i 74 anni, riguarda il 23% degli uomini e il 25% delle donne. Ma non è solo la percentuale, leggermente più alta tra le signore, a dover mettere in guardia il gentil sesso: “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”.

#### Le malattie correlate all'obesità

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. Anche in questo caso sono le donne ad avere la peggio: il 56% dei decessi tra il genere femminile contro il 44% tra il genere maschile. 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).

#### Le strategie per combattere l'obesità

L'obesità è, dunque, 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 - spiega Emanuela Folco, Presidente FIPC -.

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”.

#### Il sostegno delle Istituzioni

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”.

#### La prevenzione è un gioco di squadra

L'iniziativa è sostenuta dal contributo non condizionante di Novo Nordisk, GVM Care & Research, Zentiva e Daiichi Sankyo, e 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. “C'è molto lavoro da fare per contrastare l'aumento dell'obesità, partendo dallo stigma che ancora affligge la persona obesa.

L'obesità è una malattia e come tale va trattata, sia in termini di prevenzione che di cura. L'azienda che rappresento – commenta Alfredo Galletti, Corporate Vice President & General Manager Novo Nordisk Italia - è da sempre accanto alle persone affette da malattie croniche e, quindi, anche accanto a coloro che soffrono di obesità. Il nostro impegno non è volto solo ad offrire una risposta farmacologica, ma vogliamo impegnarci per sostenere ogni anello della catena, dalla prevenzione, alla diagnosi, fino ai trattamenti. Il punto di partenza di questo percorso è proprio la sensibilizzazione della popolazione, attraverso Campagne come 'Per un cuore sano, conta ogni centimetro"', conclude

La Campagna combatte anche le fake news, ecco le più 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.

Infine ecco i cinque comportamenti salutari che gli esperti invitano ad osservare:

- 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.
- 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.

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.

- 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.

- 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.

## Patologie cardiometaboliche causate dall'obesità, parte prima campagna

*Presentata dalla Fondazione Italiana per il Cuore (Fipc) con il patrocinio del ministero della Salute*

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.

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.

“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”.

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 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.

"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 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".

## *Obesità e rischio cardiovascolare, Fipcc: stili vita corretti*



### *E prevenzione. Campagna Per un cuore sano conta, ogni centimetro*

È possibile misurare la salute del cuore e stimare il rischio di sviluppare malattie legate a sovrappeso e obesità? Basta un metro da sarto. Misurare la circonferenza vita significa certificare la quantità di grasso addominale viscerale, che è un indicatore predittivo rispetto allo sviluppo di patologie cardio metaboliche. L'obesità è una malattia complessa e multifattoriale e la sua gestione richiede un approccio multidimensionale. Il primo passo è rappresentato dalla prevenzione attraverso uno stile di vita sano. Tuttavia, quando ciò risulta insufficiente o non del tutto efficace, è possibile ricorrere anche alla terapia farmacologica e, in casi selezionati, alla chirurgia bariatrica. E questo il messaggio della campagna nazionale "Per un cuore sano conta, ogni centimetro", presentata dalla Fondazione Italiana per il Cuore con il patrocinio del Ministero della Salute. "Questa campagna sull'obesità è un altro punto importante, a dimostrazione proprio del ruolo storico che la Fondazione Italiana per il Cuore ha nel campo della prevenzione cardio-cerebrovascolare", spiega Emanuela Folco, presidente della Fondazione Italiana per il Cuore. Non una semplice campagna educativa, ma un progetto ambizioso che offre strumenti pratici che verranno diffusi trasversalmente e che si protrarrà durante tutto l'anno, passando alla Giornata Mondiale dell'Obesità di marzo fino alla Giornata Mondiale dei Cuore di settembre. Per il Ministro della Salute Orazio Schillaci, "contrastare l'obesità significa agire su uno dei principali fattori di rischio per molte malattie croniche, incluse quelle cardio metaboliche. La prevenzione è l'alleata più efficace in questa battaglia".

“Il Ministero della Salute – continua il Ministro nel suo messaggio di saluto – 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 – conclude – ma strumenti concreti che possono fare la differenza nella vita di milioni di persone”. Da parte del Ministero la consapevolezza che questa rappresenta una grande sfida e momenti come quelli di oggi rappresentano un’opportunità, un confronto, un dialogo. Far partire una campagna di comunicazione su questi temi rappresenta un grande valore aggiunto”, sottolinea Andrea Costa, Esperto PNRR – Missione 6 per il Ministero della Salute e già Sottosegretario alla 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. “Vogliamo cambiare il modo in cui il mondo vede, percepisce, tratta e previene l’obesità. Lo facciamo con il nostro impegno civile, in sinergia con le istituzioni. Oggi siamo qui al Ministero della Sanità per lanciare questa campagna, ne siamo onorati”, evidenzia Alfredo Galletti, Corporate Vice President & General Manager – Novo Nordisk Italia.



## Patologie cardiometaboliche causate dall'obesità, parte prima campagna

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. 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. "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". 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.

"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 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”.

# investimentiNews

## Obesità e rischio cardiovascolare, Fipc: stili vita corretti

E prevenzione. Campagna Per un cuore sano conta, ogni centimetro Roma, 30 gen. – È possibile misurare la salute del cuore e stimare il rischio di sviluppare malattie legate a sovrappeso e obesità? Basta un metro da sarto. Misurare la circonferenza vita significa certificare la quantità di grasso addominale viscerale, che è un indicatore predittivo rispetto allo sviluppo di patologie cardio metaboliche. L'obesità è una malattia complessa e multifattoriale e la sua gestione richiede un approccio multidimensionale. Il primo passo è rappresentato dalla prevenzione attraverso uno stile di vita sano. Tuttavia, quando ciò risulta insufficiente o non del tutto efficace, è possibile ricorrere anche alla terapia farmacologica e, in casi selezionati, alla chirurgia bariatrica. E questo il messaggio della campagna nazionale "Per un cuore sano conta, ogni centimetro", presentata dalla Fondazione Italiana per il Cuore con il patrocinio del Ministero della Salute. "Questa campagna sull'obesità è un altro punto importante, a dimostrazione proprio del ruolo storico che la Fondazione Italiana per il Cuore ha nel campo della prevenzione cardio-cerebrovascolare", spiega Emanuela Folco, presidente della Fondazione Italiana per il Cuore. Non una semplice campagna educativa, ma un progetto ambizioso che offre strumenti pratici che verranno diffusi trasversalmente e che si protrarrà durante tutto l'anno, passando alla Giornata Mondiale dell'Obesità di marzo fino alla Giornata Mondiale dei Cuore di settembre. Per il Ministro della Salute Orazio Schillaci, "contrastare l'obesità significa agire su uno dei principali fattori di rischio per molte malattie croniche, incluse quelle cardio metaboliche. La prevenzione è l'alleata più efficace in questa battaglia". "Il Ministero della Salute – continua il Ministro nel suo messaggio di 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 – conclude – ma strumenti concreti che possono fare la differenza nella vita di milioni di persone". "Da parte del Ministero la consapevolezza che questa rappresenta una grande sfida e momenti come quelli di oggi rappresentano un'opportunità, un confronto, un dialogo. Far partire una campagna di comunicazione su questi temi rappresenta un grande valore aggiunto", sottolinea Andrea Costa, Esperto PNRR – Missione 6 per il Ministero della Salute e già Sottosegretario alla 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. "Vogliamo cambiare il modo in cui il mondo vede, percepisce, tratta e previene l'obesità. Lo facciamo con il nostro impegno civile, in sinergia con le istituzioni. Oggi siamo qui al Ministero della Sanità per lanciare questa campagna, ne siamo onorati", evidenzia Alfredo Galletti, Corporate Vice President & General Manager – Novo Nordisk Italia.

## “Per un cuore sano, conta ogni centimetro”: al via la prima campagna nazionale sulla prevenzione delle patologie cardiometaboliche

*La Fondazione Italiana per il Cuore lancia la prima campagna per la prevenzione delle malattie cardiometaboliche, promuovendo la misurazione della circonferenza vita come indicatore chiave*



### Un metro per la salute del cuore

Può un semplice metro da sarto aiutare a prevenire le malattie cardiometaboliche? Secondo la **Fondazione Italiana per il Cuore (FIPC)**, sì. Con il patrocinio del **Ministero della Salute**, FIPC lancia la **prima campagna nazionale** per sensibilizzare la popolazione sul ruolo della **circonferenza vita** come **indicatore predittivo del rischio cardiometabolico**.

L’iniziativa, sostenuta da 18 società scientifiche e associazioni di pazienti, invita i cittadini a misurare la circonferenza addominale per valutare il proprio rischio e adottare comportamenti salutari, rivolgendosi ai professionisti della salute.

“Ridurre anche pochi centimetri la circonferenza vita non è una questione estetica, ma una scelta di salute” – afferma Emanuela Folco, Presidente di FIPC.

## Obesità e sovrappeso: fattori di rischio da non sottovalutare

L'obesità è una malattia complessa e uno dei principali fattori di rischio per le patologie cardiometaboliche. In Italia:

Il 41% della popolazione tra i 18 e i 69 anni presenta almeno tre fattori di rischio tra ipertensione, diabete, obesità e stili di vita non salutari.

Le malattie cardio-cerebrovascolari sono la prima causa di morte nel Paese, responsabili del 31% dei decessi.

Nel mondo, l'obesità negli adulti è più che raddoppiata dal 1990, mentre quella adolescenziale è quadruplicata.

### Come misurare la circonferenza vita in 4 semplici mosse

Usa un metro da sarto (scaricabile dal sito della campagna).

Mettiti in piedi, senza abiti o cinture strette.

Avvolgi il metro all'altezza dell'ombelico, tra l'ultima costola e il bordo superiore della cresta iliaca.

✂️ Prendi nota dei centimetri e verifica il livello di rischio cardiometabolico.

### Fattori di rischio e prevenzione: un gioco di squadra

*“Contrastare l'obesità significa agire su uno dei principali fattori di rischio per molte malattie croniche”* – ha dichiarato il Ministro della Salute Orazio Schillaci, sottolineando l'importanza della prevenzione attraverso dieta equilibrata e attività fisica regolare.

L'iniziativa si avvale del sostegno di partner scientifici e istituzionali, tra cui Novo Nordisk, GVM Care & Research, Zentiva e Daiichi Sankyo, per diffondere informazioni basate

su evidenze scientifiche e combattere le fake news sull'obesità e il metabolismo.

### Segui i 5 comportamenti per un cuore sano

1. Segui una dieta equilibrata, preferendo cibi freschi e integrali.
2. Fai attività fisica regolare, almeno 150 minuti a settimana.
3. Gestisci lo stress, evitando il sovraccarico emotivo e lavorativo.
4. Smetti di fumare, per ridurre i rischi cardiovascolari.
5. Monitora il tuo stato di salute, con controlli regolari dal medico.

La campagna sarà attiva fino alla Giornata Mondiale del Cuore di settembre 2025.

## Patologie cardiometaboliche causate dall'obesità, parte prima campagna



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.

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.

“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".

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.

"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 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”.

## La salute del cuore si misura col girovita



*La Fondazione Italiana per il Cuore lancia una campagna, e un sito, per ricordare che sovrappeso e obesità sono importanti fattori di rischio per le malattie cardiometaboliche*

Come si misura la salute del cuore? Niente di più facile: basta un metro da sarto, perché la circonferenza della vita ci dice quanto grasso addominale viscerale portiamo con noi, e quindi quali rischi abbiamo di sviluppare malattie cardiometaboliche. Averne consapevolezza è un primo passo fondamentale per poter adottare stili di vita più salutari, e per rivolgersi al medico nel caso in cui si avesse bisogno di un aiuto. È questo, in sintesi, il messaggio della campagna “Per un cuore sano, conta ogni centimetro”, iniziativa di sensibilizzazione promossa dalla Fondazione Italiana per il Cuore con il patrocinio del Ministero della Salute e il sostegno di 18 società scientifiche e associazioni di pazienti, che è stata presentata oggi a Roma presso il Ministero della Salute.

### Cuore e grasso in eccesso

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%). Sovrappeso e obesità rappresentano un importante fattore di rischi prevenibile per queste patologie. E purtroppo si fanno sempre più comuni: l'obesità negli adulti è più che raddoppiata dal 1990, e 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).

È per questo che nasce la campagna “Per un cuore sano, conta ogni centimetro”, che si protrarrà nel corso dell’anno, passando dalla Giornata Mondiale dell’Obesità di marzo fino alla Giornata Mondiale del Cuore di settembre. Perché l’obesità oggi è considerata una malattia vera e propria, e come tale deve essere curata, con l’adozione di stili di vita salutari, ma anche con rimedi farmacologici e chirurgici, quando questi non si rivelano sufficienti. Per poter affrontare il problema, però, è fondamentale averne consapevolezza. Ed è qui che entra in gioco la possibilità di valutare il proprio rischio cardiometabolico.

#### Misurare il rischio

Il parametro più utilizzato per la diagnosi dell’obesità è l’indice di massa corporea, che viene calcolato dividendo il peso in chilogrammi per l’altezza in metri al quadrato. Non tutto il grasso corporeo però ha gli stessi effetti dannosi sulla salute: è quello addominale il vero pericolo, e per questo nella comunità scientifica è ormai consolidata l’idea che la misurazione di alcuni parametri antropometrici deve affiancarsi a quella dell’indice di massa corporea, per valutare i rischi di salute associati all’obesità. Misurare la circonferenza del girovita è la più semplice da fare, e anche la più precisa.

Ed è quello che invita a fare al campagna della Fondazione italiana per il cuore: basta prendere un metro da sarto flessibile, posizionarsi in piedi e togliere abiti e cinture comprimanti, avvolgersi il metro attorno alla vita all’altezza dell’ombelico, e prendere nota dei centimetri senza stringere eccessivamente. A questo punto, basta visitare il sito dell’iniziativa, e inserire il risultato nell’apposita sezione per ottenere una valutazione istantanea del proprio rischio cardiometabolico.

# la Sentinella

del Canavese

## La salute del cuore si misura col girovita



*La Fondazione Italiana per il Cuore lancia una campagna, e un sito, per ricordare che sovrappeso e obesità sono importanti fattori di rischio per le malattie cardiometaboliche*

Come si misura la salute del cuore? Niente di più facile: basta un metro da sarto, perché la circonferenza della vita ci dice quanto grasso addominale viscerale portiamo con noi, e quindi quali rischi abbiamo di sviluppare malattie cardiometaboliche. Averne consapevolezza è un primo passo fondamentale per poter adottare stili di vita più salutari, e per rivolgersi al medico nel caso in cui si avesse bisogno di un aiuto. È questo, in sintesi, il messaggio della campagna “Per un cuore sano, conta ogni centimetro”, iniziativa di sensibilizzazione promossa dalla Fondazione Italiana per il Cuore con il patrocinio del Ministero della Salute e il sostegno di 18 società scientifiche e associazioni di pazienti, che è stata presentata oggi a Roma presso il Ministero della Salute.

### Cuore e grasso in eccesso

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%). Sovrappeso e obesità rappresentano un importante fattore di rischi prevenibile per queste patologie. E purtroppo si fanno sempre più comuni: l'obesità negli adulti è più che raddoppiata dal 1990, e 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).

È per questo che nasce la campagna “Per un cuore sano, conta ogni centimetro”, che si protrarrà nel corso dell’anno, passando dalla Giornata Mondiale dell’Obesità di marzo fino alla Giornata Mondiale del Cuore di settembre. Perché l’obesità oggi è considerata una malattia vera e propria, e come tale deve essere curata, con l’adozione di stili di vita salutari, ma anche con rimedi farmacologici e chirurgici, quando questi non si rivelano sufficienti. Per poter affrontare il problema, però, è fondamentale averne consapevolezza. Ed è qui che entra in gioco la possibilità di valutare il proprio rischio cardiometabolico.

#### Misurare il rischio

Il parametro più utilizzato per la diagnosi dell’obesità è l’indice di massa corporea, che viene calcolato dividendo il peso in chilogrammi per l’altezza in metri al quadrato. Non tutto il grasso corporeo però ha gli stessi effetti dannosi sulla salute: è quello addominale il vero pericolo, e per questo nella comunità scientifica è ormai consolidata l’idea che la misurazione di alcuni parametri antropometrici deve affiancarsi a quella dell’indice di massa corporea, per valutare i rischi di salute associati all’obesità. Misurare la circonferenza del girovita è la più semplice da fare, e anche la più precisa.

Ed è quello che invita a fare al campagna della Fondazione italiana per il cuore: basta prendere un metro da sarto flessibile, posizionarsi in piedi e togliere abiti e cinture comprimanti, avvolgersi il metro attorno alla vita all’altezza dell’ombelico, e prendere nota dei centimetri senza stringere eccessivamente. A questo punto, basta visitare il sito dell’iniziativa, e inserire il risultato nell’apposita sezione per ottenere una valutazione istantanea del proprio rischio cardiometabolico.

## Obesità e rischio cardiovascolare, Fipc: stili vita corretti

È possibile misurare la salute del cuore e stimare il rischio di sviluppare malattie legate a sovrappeso e obesità? Basta un metro da sarto. Misurare la circonferenza vita significa certificare la quantità di grasso addominale viscerale, che è un indicatore predittivo rispetto allo sviluppo di patologie cardio metaboliche. L'obesità è una malattia complessa e multifattoriale e la sua gestione richiede un approccio multidimensionale. Il primo passo è rappresentato dalla prevenzione attraverso uno stile di vita sano. Tuttavia, quando ciò risulta insufficiente o non del tutto efficace, è possibile ricorrere anche alla terapia farmacologica e, in casi selezionati, alla chirurgia bariatrica. E questo il messaggio della campagna nazionale "Per un cuore sano conta, ogni centimetro", presentata dalla Fondazione Italiana per il Cuore con il patrocinio del Ministero della Salute. "Questa campagna sull'obesità è un altro punto importante, a dimostrazione proprio del ruolo storico che la Fondazione Italiana per il Cuore ha nel campo della prevenzione cardio-cerebrovascolare", spiega Emanuela Folco, presidente della Fondazione Italiana per il Cuore. Non una semplice campagna educativa, ma un progetto ambizioso che offre strumenti pratici che verranno diffusi trasversalmente e che si protrarrà durante tutto l'anno, passando alla Giornata Mondiale dell'Obesità di marzo fino alla Giornata Mondiale dei Cuore di settembre. Per il Ministro della Salute Orazio Schillaci, "contrastare l'obesità significa agire su uno dei principali fattori di rischio per molte malattie croniche, incluse quelle cardio metaboliche. La prevenzione è l'alleata più efficace in questa battaglia". "Il Ministero della Salute – continua il Ministro nel suo messaggio di saluto – 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 – conclude – ma strumenti concreti che possono fare la differenza nella vita di milioni di persone". Da parte del Ministero la consapevolezza che questa rappresenta una grande sfida e momenti come quelli di oggi rappresentano un'opportunità, un confronto, un dialogo.

Far partire una campagna di comunicazione su questi temi rappresenta un grande valore aggiunto”, sottolinea Andrea Costa, Esperto PNRR – Missione 6 per il Ministero della Salute e già Sottosegretario alla 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. “Vogliamo cambiare il modo in cui il mondo vede, percepisce, tratta e previene l’obesità. Lo facciamo con il nostro impegno civile, in sinergia con le istituzioni. Oggi siamo qui al Ministero della Sanità per lanciare questa campagna, ne siamo onorati”, evidenzia Alfredo Galletti, Corporate Vice President & General Manager – Novo Nordisk Italia.

## La salute del cuore si misura anche in centimetri, quelli del girovita



Con un metro da sarto e la giusta informazione, si può cambiare il proprio futuro. Basta un semplice gesto quotidiano, come quello di misurare la circonferenza vita, per fare un passo concreto verso la prevenzione di gravi malattie cardiometaboliche legate a obesità e sovrappeso.

Misurare la quantità di grasso viscerale addominale, infatti, è un importante indicatore predittivo che permette di acquisire la consapevolezza che è arrivato il momento di affrontare scelte responsabili a difesa della propria salute. A cominciare dal cuore. Oggi, per la comunità scientifica, la sola misurazione dell'Indice di Massa Corporea non è più sufficiente e la misurazione della circonferenza vita è diventato un 'rilevatore' semplice e preciso. È questo il messaggio lanciato dalla prima campagna nazionale "Per un cuore sano, conta ogni centimetro" presentata dalla Fondazione Italiana per il Cuore, con il patrocinio del Ministero della Salute, il sostegno di 18 tra le più autorevoli Società scientifiche e Associazioni di pazienti e il contributo non condizionante di Daiichi Sankyo, GVM Care & Research, Novo Nordisk e Zentiva Italia.



La prevenzione, un'alleata preziosa

«*Contrastare l'obesità – ha sottolineato in un messaggio il Ministro della Salute, Orazio Schillaci – 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. 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.*

Il grasso corporeo non è solo una riserva di energia

«Il grasso corporeo – spiega Paolo Magni, Presidente del Comitato Scientifico Fondazione Italiana per il Cuore e Professore presso l'Università degli Studi di Milano – è 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 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 una infiammazione cronica di basso grado. Tutto ciò influisce negativamente sugli organi vitali, riducendone la funzionalità e aumentando il rischio di sviluppare malattie croniche. 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 vi è il fatto che il grasso addominale viscerale altera il metabolismo glucidico, promuovendo resistenza 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».



Fondamentale comprendere i cambiamenti del corpo nel tempo

«Nelle donne, fino alla menopausa, gli estrogeni – prosegue Cecilia Politi, Responsabile Medicina di Genere della Federazione delle Associazioni dei Dirigenti Ospedalieri Internisti –

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 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».



## 5 semplici mosse per dare scacco matto al rischio cardiometabolico

STEP Prendi un metro da sarto flessibile o scaricalo

STEP Posizionati in piedi e toglia abiti o cinture comprimenti

STEP Avvolgi il metro all'altezza dell'ombelico tra l'ultima costa toracica e il bordo superiore della cresta iliaca

STEP Prendi nota dei centimetri senza stringere eccessivamente il metro

STEP Fai il test per ottenere il livello di rischio cardiometabolico

## 5 regole per un cuore sano

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.

Attività fisica regolare. Fare almeno 150 minuti di esercizio moderato o 75 minuti di attività intensa a settimana, seguendo programmi di allenamento personalizzati per evitare danni alla salute, aiuta a mantenere il peso e a contrastare il grasso viscerale.

Gestione dello stress. Ridurre lo stress aiuta a proteggere il cuore e la salute generale. Lo stress cronico, infatti, aumenta il cortisolo, favorendo l'accumulo di grasso addominale e il rischio di malattie.

Smettere di fumare. Eliminare il fumo migliora il profilo metabolico e riduce i rischi per la salute. Il fumo non solo danneggia la salute, ma contribuisce anche all'accumulo di grasso viscerale e a un metabolismo rallentato.

Seguire 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.

# LO SPECIALE

Patologie cardiometaboliche causate dall'obesità, parte prima campagna



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.

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.

“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”.

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.

“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 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”.

# MAGAZINE

## *Obesità e rischio cardiovascolare, Fipc: stili vita corretti*



*E prevenzione. Campagna Per un cuore sano conta, ogni centimetro*

È possibile misurare la salute del cuore e stimare il rischio di sviluppare malattie legate a sovrappeso e obesità? Basta un metro da sarto. Misurare la circonferenza vita significa certificare la quantità di grasso addominale viscerale, che è un indicatore predittivo rispetto allo sviluppo di patologie cardio metaboliche. L'obesità è una malattia complessa e multifattoriale e la sua gestione richiede un approccio multidimensionale. Il primo passo è rappresentato dalla prevenzione attraverso uno stile di vita sano. Tuttavia, quando ciò risulta insufficiente o non del tutto efficace, è possibile ricorrere anche alla terapia farmacologica e, in casi selezionati, alla chirurgia bariatrica. E questo il messaggio della campagna nazionale "Per un cuore sano conta, ogni centimetro", presentata dalla Fondazione Italiana per il Cuore con il patrocinio del Ministero della Salute. "Questa campagna sull'obesità è un altro punto importante, a dimostrazione proprio del ruolo storico che la Fondazione Italiana per il Cuore ha nel campo della prevenzione cardio-cerebrovascolare", spiega Emanuela Folco, presidente della Fondazione Italiana per il Cuore. Non una semplice campagna educativa, ma un progetto ambizioso che offre strumenti pratici che verranno diffusi trasversalmente e che si protrarrà durante tutto l'anno, passando alla Giornata Mondiale dell'Obesità di marzo fino alla Giornata Mondiale dei Cuore di settembre. Per il Ministro della Salute Orazio Schillaci, "contrastare l'obesità significa agire su uno dei principali fattori di rischio per molte malattie croniche, incluse quelle cardio metaboliche.

La prevenzione è l'alleata più efficace in questa battaglia". "Il Ministero della Salute – continua il Ministro nel suo messaggio di saluto – 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 – conclude – ma strumenti concreti che possono fare la differenza nella vita di milioni di persone". "Da parte del Ministero la consapevolezza che questa rappresenta una grande sfida e momenti come quelli di oggi rappresentano un'opportunità, un confronto, un dialogo. Far partire una campagna di comunicazione su questi temi rappresenta un grande valore aggiunto", sottolinea Andrea Costa, Esperto PNRR – Missione 6 per il Ministero della Salute e già Sottosegretario alla 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. "Vogliamo cambiare il modo in cui il mondo vede, percepisce, tratta e previene l'obesità. Lo facciamo con il nostro impegno civile, in sinergia con le istituzioni. Oggi siamo qui al Ministero della Sanità per lanciare questa campagna, ne siamo onorati", evidenzia Alfredo Galletti, Corporate Vice President & General Manager – Novo Nordisk Italia.

## Obesità e rischio cardiovascolare: “Per un cuore sano conta ogni centimetro”



È possibile misurare la salute del cuore? Niente di più facile: basta un metro da sarto, perché la circonferenza della vita ci dice quanto grasso addominale viscerale portiamo con noi, e quindi quali rischi abbiamo di sviluppare malattie cardiometaboliche.

Averne consapevolezza è un primo passo fondamentale per poter adottare stili di vita più salutari, e per rivolgersi al medico nel caso in cui si avesse bisogno di un aiuto.

È questo il messaggio della campagna “Per un cuore sano conta ogni centimetro” iniziativa di sensibilizzazione promossa dalla Fondazione Italiana per il Cuore con il patrocinio del Ministero della Salute e il sostegno di 18 società scientifiche e associazioni di pazienti, presentata a Roma presso il Ministero della Salute.

“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- ha affermato il ministro della Salute Orazio Schillaci nel messaggio di saluto.- 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”.

Il contrasto all'obesità

Un percorso che si protrarrà nell'anno con la Giornata mondiale dell'Obesità di marzo e quella del Cuore di settembre: "L'obesità è uno tra i più importanti fattori di rischio modificabili su cui è possibile intervenire per prevenire gravi patologie cardiometaboliche", afferma Emanuela Folco, presidente Fipc. "Ridurre anche di pochi cm la circonferenza vita, avvicinandosi al valore soglia consigliato, non è una questione estetica ma una scelta di salute e rappresenta un'importante strategia di prevenzione".

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

Le malattie cardio-cerebrovascolari sono la prima causa di mortalità e disabilità in Italia, causando circa il 31% dei decessi (56% donne, 44% uomini). Il 41% dei 18-69enni ha almeno tre fattori di rischio tra ipertensione, dislipidemia, diabete 2, sovrappeso e obesità e stili di vita non sani. Nel mondo l'obesità degli adulti è più che raddoppiata dal 1990, quella degli adolescenti quadruplicata. Al 2024 quasi il 20% dei bambini è in sovrappeso, quasi il 10 % obeso (2,6 % con obesità grave).

"La prevenzione è l'alleata più efficace: una dieta equilibrata e un'attività fisica regolare possono fare la differenza nella vita di milioni di persone", dichiara il ministro Orazio Schillaci in un messaggio. "È importante informare i cittadini sulla riduzione dei rischi favorendo la collaborazione tra istituzioni, associazioni e operatori".

L'impegno del ministero, conferma la Capo Prevenzione Maria Rosaria Campitiello, "è rivolto all'adozione di politiche preventive che considerino i fattori alla base delle scelte alimentari e dello stile di vita, includendo aspetti socioculturali, ambientali ed emotivi. Lo scopo", conclude, "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".

## Prevenzione obesità, adottare comportamenti salutari è l'arma più importante



La quantità di grasso addominale viscerale è indicatore predittivo di patologie cardiometaboliche e la sua misurazione, oltre all'Indice di massa corporea, è utile per stimare il rischio di sviluppare malattie legate a sovrappeso e obesità. Questo il messaggio con cui parte la campagna 'Per un cuore sano, conta ogni centimetro', presentata oggi a Roma dalla Fondazione italiana per il cuore (Fipc) con il patrocinio del ministero della Salute e il sostegno di 18 società scientifiche e associazioni pazienti.

Cristina Meneghin, Direttore Comunicazione Scientifica, Fondazione Italiana per il Cuore: "Fare scelte salutari è il primo passo per prevenire il rischio di sviluppare patologie cardiometaboliche".

## *Obesità e rischio cardiovascolare, Fipc: stili vita corretti*



*E prevenzione. Campagna Per un cuore sano conta, ogni centimetro*

È possibile misurare la salute del cuore e stimare il rischio di sviluppare malattie legate a sovrappeso e obesità? Basta un metro da sarto. Misurare la circonferenza vita significa certificare la quantità di grasso addominale viscerale, che è un indicatore predittivo rispetto allo sviluppo di patologie cardio metaboliche. L'obesità è una malattia complessa e multifattoriale e la sua gestione richiede un approccio multidimensionale. Il primo passo è rappresentato dalla prevenzione attraverso uno stile di vita sano. Tuttavia, quando ciò risulta insufficiente o non del tutto efficace, è possibile ricorrere anche alla terapia farmacologica e, in casi selezionati, alla chirurgia bariatrica. E questo il messaggio della campagna nazionale "Per un cuore sano conta, ogni centimetro", presentata dalla Fondazione Italiana per il Cuore con il patrocinio del Ministero della Salute." Questa campagna sull'obesità è un altro punto importante, a dimostrazione proprio del ruolo storico che la Fondazione Italiana per il Cuore ha nel campo della prevenzione cardio-cerebrovascolare", spiega Emanuela Folco, presidente della Fondazione Italiana per il Cuore. Non una semplice campagna educativa, ma un progetto ambizioso che offre strumenti pratici che verranno diffusi trasversalmente e che si protrarrà durante tutto l'anno, passando alla Giornata Mondiale dell'Obesità di marzo fino alla Giornata Mondiale dei Cuore di settembre. Per il Ministro della Salute Orazio Schillaci, "contrastare l'obesità significa agire su uno dei principali fattori di rischio per molte malattie croniche, incluse quelle cardio metaboliche. La prevenzione è l'alleata più efficace in questa battaglia".

“Il Ministero della Salute – continua il Ministro nel suo messaggio di saluto – 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 – conclude – ma strumenti concreti che possono fare la differenza nella vita di milioni di persone”. Da parte del Ministero la consapevolezza che questa rappresenta una grande sfida e momenti come quelli di oggi rappresentano un’opportunità, un confronto, un dialogo. Far partire una campagna di comunicazione su questi temi rappresenta un grande valore aggiunto”, sottolinea Andrea Costa, Esperto PNRR – Missione 6 per il Ministero della Salute e già Sottosegretario alla 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. “Vogliamo cambiare il modo in cui il mondo vede, percepisce, tratta e previene l’obesità. Lo facciamo con il nostro impegno civile, in sinergia con le istituzioni. Oggi siamo qui al Ministero della Sanità per lanciare questa campagna, ne siamo onorati”, evidenzia Alfredo Galletti, Corporate Vice President & General Manager – Novo Nordisk Italia.

## *Obesità e rischio cardiovascolare, Fipc: stili vita corretti*



*E prevenzione. Campagna Per un cuore sano conta, ogni centimetro*

È possibile misurare la salute del cuore e stimare il rischio di sviluppare malattie legate a sovrappeso e obesità? Basta un metro da sarto. Misurare la circonferenza vita significa certificare la quantità di grasso addominale viscerale, che è un indicatore predittivo rispetto allo sviluppo di patologie cardio metaboliche. L'obesità è una malattia complessa e multifattoriale e la sua gestione richiede un approccio multidimensionale. Il primo passo è rappresentato dalla prevenzione attraverso uno stile di vita sano. Tuttavia, quando ciò risulta insufficiente o non del tutto efficace, è possibile ricorrere anche alla terapia farmacologica e, in casi selezionati, alla chirurgia bariatrica. E questo il messaggio della campagna nazionale "Per un cuore sano conta, ogni centimetro", presentata dalla Fondazione Italiana per il Cuore con il patrocinio del Ministero della Salute." Questa campagna sull'obesità è un altro punto importante, a dimostrazione proprio del ruolo storico che la Fondazione Italiana per il Cuore ha nel campo della prevenzione cardio-cerebrovascolare", spiega Emanuela Folco, presidente della Fondazione Italiana per il Cuore. Non una semplice campagna educativa, ma un progetto ambizioso che offre strumenti pratici che verranno diffusi trasversalmente e che si protrarrà durante tutto l'anno, passando alla Giornata Mondiale dell'Obesità di marzo fino alla Giornata Mondiale dei Cuore di settembre. Per il Ministro della Salute Orazio Schillaci, "contrastare l'obesità significa agire su uno dei principali fattori di rischio per molte malattie croniche, incluse quelle cardio metaboliche. La prevenzione è l'alleata più efficace in questa battaglia".

“Il Ministero della Salute – continua il Ministro nel suo messaggio di saluto – 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 – conclude – ma strumenti concreti che possono fare la differenza nella vita di milioni di persone”. Da parte del Ministero la consapevolezza che questa rappresenta una grande sfida e momenti come quelli di oggi rappresentano un’opportunità, un confronto, un dialogo. Far partire una campagna di comunicazione su questi temi rappresenta un grande valore aggiunto”, sottolinea Andrea Costa, Esperto PNRR – Missione 6 per il Ministero della Salute e già Sottosegretario alla 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. “Vogliamo cambiare il modo in cui il mondo vede, percepisce, tratta e previene l’obesità. Lo facciamo con il nostro impegno civile, in sinergia con le istituzioni. Oggi siamo qui al Ministero della Sanità per lanciare questa campagna, ne siamo onorati”, evidenzia Alfredo Galletti, Corporate Vice President & General Manager – Novo Nordisk Italia.

## Patologie cardiometaboliche causate dall'obesità, parte prima campagna



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.

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.

“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”.

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.

“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 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”.



## *Obesità e rischio cardiovascolare, Fipc: stili vita corretti*



*E prevenzione. Campagna Per un cuore sano conta, ogni centimetro*

È possibile misurare la salute del cuore e stimare il rischio di sviluppare malattie legate a sovrappeso e obesità? Basta un metro da sarto. Misurare la circonferenza vita significa certificare la quantità di grasso addominale viscerale, che è un indicatore predittivo rispetto allo sviluppo di patologie cardio metaboliche. L'obesità è una malattia complessa e multifattoriale e la sua gestione richiede un approccio multidimensionale. Il primo passo è rappresentato dalla prevenzione attraverso uno stile di vita sano. Tuttavia, quando ciò risulta insufficiente o non del tutto efficace, è possibile ricorrere anche alla terapia farmacologica e, in casi selezionati, alla chirurgia bariatrica. E questo il messaggio della campagna nazionale "Per un cuore sano conta, ogni centimetro", presentata dalla Fondazione Italiana per il Cuore con il patrocinio del Ministero della Salute." Questa campagna sull'obesità è un altro punto importante, a dimostrazione proprio del ruolo storico che la Fondazione Italiana per il Cuore ha nel campo della prevenzione cardio-cerebrovascolare", spiega Emanuela Folco, presidente della Fondazione Italiana per il Cuore. Non una semplice campagna educativa, ma un progetto ambizioso che offre strumenti pratici che verranno diffusi trasversalmente e che si protrarrà durante tutto l'anno, passando alla Giornata Mondiale dell'Obesità di marzo fino alla Giornata Mondiale dei Cuore di settembre. Per il Ministro della Salute Orazio Schillaci, "contrastare l'obesità significa agire su uno dei principali fattori di rischio per molte malattie croniche, incluse quelle cardio metaboliche. La prevenzione è l'alleata più efficace in questa battaglia".

“Il Ministero della Salute – continua il Ministro nel suo messaggio di saluto – 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 – conclude – ma strumenti concreti che possono fare la differenza nella vita di milioni di persone”. Da parte del Ministero la consapevolezza che questa rappresenta una grande sfida e momenti come quelli di oggi rappresentano un’opportunità, un confronto, un dialogo. Far partire una campagna di comunicazione su questi temi rappresenta un grande valore aggiunto”, sottolinea Andrea Costa, Esperto PNRR – Missione 6 per il Ministero della Salute e già Sottosegretario alla 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. “Vogliamo cambiare il modo in cui il mondo vede, percepisce, tratta e previene l’obesità. Lo facciamo con il nostro impegno civile, in sinergia con le istituzioni. Oggi siamo qui al Ministero della Sanità per lanciare questa campagna, ne siamo onorati”, evidenzia Alfredo Galletti, Corporate Vice President & General Manager – Novo Nordisk Italia.



## "Per un cuore sano conta ogni centimetro", prima campagna nazionale per la prevenzione del rischio cardiometabolico

*Con il patrocinio del Ministero della Salute, la Fondazione Italiana per il Cuore promuove un'iniziativa unica per la consapevolezza del cittadino che è invitato alla misurazione della circonferenza vita come indicatore predittivo del rischio cardiometabolico*



Obesità foto pixabay

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>.

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

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

Prendi un metro da sarto flessibile (o scaricalo)

Posizionati in piedi e togliti abiti o cinture comprimenti

Avvolgi il metro all'altezza dell'ombelico tra l'ultima costa toracica e il bordo superiore della cresta iliaca

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 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

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.

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.

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.

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.

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



## Patologie cardiometaboliche causate dall'obesità, parte prima campagna



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.

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.

“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”.

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.

“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 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”.

## La salute del cuore si misura col girovita



Come si misura la salute del cuore? Niente di più facile: basta un metro da sarto, perché la circonferenza della vita ci dice quanto grasso addominale viscerale portiamo con noi, e quindi quali rischi abbiamo di sviluppare malattie cardiometaboliche. Averne consapevolezza è un primo passo fondamentale per poter adottare stili di vita più salutari, e per rivolgersi al medico nel caso in cui si avesse bisogno di un aiuto. È questo, in sintesi, il messaggio della campagna “Per un cuore sano, conta ogni centimetro”, iniziativa di sensibilizzazione promossa dalla Fondazione Italiana per il Cuore con il patrocinio del Ministero della Salute e il sostegno di 18 società scientifiche e associazioni di pazienti, che è stata presentata oggi a Roma presso il Ministero della Salute.

### Cuore e grasso in eccesso

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%). Sovrappeso e obesità rappresentano un importante fattore di rischi prevenibile per queste patologie. E purtroppo si fanno sempre più comuni: l'obesità negli adulti è più che raddoppiata dal 1990, e 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).

È per questo che nasce la campagna “Per un cuore sano, conta ogni centimetro”, che si protrarrà nel corso dell’anno, passando dalla Giornata Mondiale dell’Obesità di marzo fino alla Giornata Mondiale del Cuore di settembre. Perché l’obesità oggi è considerata una malattia vera e propria, e come tale deve essere curata, con l’adozione di stili di vita salutari, ma anche con rimedi farmacologici e chirurgici, quando questi non si rivelano sufficienti. Per poter affrontare il problema, però, è fondamentale averne consapevolezza. Ed è qui che entra in gioco la possibilità di valutare il proprio rischio cardiometabolico.

### Misurare il rischio

Il parametro più utilizzato per la diagnosi dell’obesità è l’indice di massa corporea, che viene calcolato dividendo il peso in chilogrammi per l’altezza in metri al quadrato. Non tutto il grasso corporeo però ha gli stessi effetti dannosi sulla salute: è quello addominale il vero pericolo, e per questo nella comunità scientifica è ormai consolidata l’idea che la misurazione di alcuni parametri antropometrici deve affiancarsi a quella dell’indice di massa corporea, per valutare i rischi di salute associati all’obesità. Misurare la circonferenza del girovita è la più semplice da fare, e anche la più precisa.

Ed è quello che invita a fare al campagna della Fondazione italiana per il cuore: basta prendere un metro da sarto flessibile, posizionarsi in piedi e togliere abiti e cinture comprimanti, avvolgersi il metro attorno alla vita all’altezza dell’ombelico, e prendere nota dei centimetri senza stringere eccessivamente. A questo punto, basta visitare [il sito dell’iniziativa](#), e inserire il risultato nell’apposita sezione per ottenere una valutazione istantanea del proprio rischio cardiometabolico.

## *Obesità e rischio cardiovascolare, Fipc: stili vita corretti*



### *E prevenzione. Campagna Per un cuore sano conta, ogni centimetro*

È possibile misurare la salute del cuore e stimare il rischio di sviluppare malattie legate a sovrappeso e obesità? Basta un metro da sarto. Misurare la circonferenza vita significa certificare la quantità di grasso addominale viscerale, che è un indicatore predittivo rispetto allo sviluppo di patologie cardio metaboliche. L'obesità è una malattia complessa e multifattoriale e la sua gestione richiede un approccio multidimensionale. Il primo passo è rappresentato dalla prevenzione attraverso uno stile di vita sano. Tuttavia, quando ciò risulta insufficiente o non del tutto efficace, è possibile ricorrere anche alla terapia farmacologica e, in casi selezionati, alla chirurgia bariatrica. E questo il messaggio della campagna nazionale "Per un cuore sano conta, ogni centimetro", presentata dalla Fondazione Italiana per il Cuore con il patrocinio del Ministero della Salute. "Questa campagna sull'obesità è un altro punto importante, a dimostrazione proprio del ruolo storico che la Fondazione Italiana per il Cuore ha nel campo della prevenzione cardio-cerebrovascolare", spiega Emanuela Folco, presidente della Fondazione Italiana per il Cuore. Non una semplice campagna educativa, ma un progetto ambizioso che offre strumenti pratici che verranno diffusi trasversalmente e che si protrarrà durante tutto l'anno, passando alla Giornata Mondiale dell'Obesità di marzo fino alla Giornata Mondiale dei Cuore di settembre. Per il Ministro della Salute Orazio Schillaci, "contrastare l'obesità significa agire su uno dei principali fattori di rischio per molte malattie croniche, incluse quelle cardio metaboliche. La prevenzione è l'alleata più efficace in questa battaglia".

“Il Ministero della Salute – continua il Ministro nel suo messaggio di saluto – 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 – conclude – ma strumenti concreti che possono fare la differenza nella vita di milioni di persone”. Da parte del Ministero la consapevolezza che questa rappresenta una grande sfida e momenti come quelli di oggi rappresentano un’opportunità, un confronto, un dialogo. Far partire una campagna di comunicazione su questi temi rappresenta un grande valore aggiunto”, sottolinea Andrea Costa, Esperto PNRR – Missione 6 per il Ministero della Salute e già Sottosegretario alla 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. “Vogliamo cambiare il modo in cui il mondo vede, percepisce, tratta e previene l’obesità. Lo facciamo con il nostro impegno civile, in sinergia con le istituzioni. Oggi siamo qui al Ministero della Sanità per lanciare questa campagna, ne siamo onorati”, evidenzia Alfredo Galletti, Corporate Vice President & General Manager – Novo Nordisk Italia.

## Patologie cardiometaboliche causate dall'obesità, parte prima campagna

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. 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. "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". 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. "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 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".

## Patologie cardiometaboliche causate dall'obesità, parte prima campagna



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.

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.

“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”.

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.

“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 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”.

## Patologie cardiometaboliche causate dall'obesità, parte prima campagna

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. 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. "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". 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 togli 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. "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 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".



## *Obesità e rischio cardiovascolare, Fipc: stili vita corretti*



### *E prevenzione. Campagna Per un cuore sano conta, ogni centimetro*

È possibile misurare la salute del cuore e stimare il rischio di sviluppare malattie legate a sovrappeso e obesità? Basta un metro da sarto. Misurare la circonferenza vita significa certificare la quantità di grasso addominale viscerale, che è un indicatore predittivo rispetto allo sviluppo di patologie cardio metaboliche. L'obesità è una malattia complessa e multifattoriale e la sua gestione richiede un approccio multidimensionale. Il primo passo è rappresentato dalla prevenzione attraverso uno stile di vita sano. Tuttavia, quando ciò risulta insufficiente o non del tutto efficace, è possibile ricorrere anche alla terapia farmacologica e, in casi selezionati, alla chirurgia bariatrica. E questo il messaggio della campagna nazionale "Per un cuore sano conta, ogni centimetro", presentata dalla Fondazione Italiana per il Cuore con il patrocinio del Ministero della Salute. "Questa campagna sull'obesità è un altro punto importante, a dimostrazione proprio del ruolo storico che la Fondazione Italiana per il Cuore ha nel campo della prevenzione cardio-cerebrovascolare", spiega Emanuela Folco, presidente della Fondazione Italiana per il Cuore. Non una semplice campagna educativa, ma un progetto ambizioso che offre strumenti pratici che verranno diffusi trasversalmente e che si protrarrà durante tutto l'anno, passando alla Giornata Mondiale dell'Obesità di marzo fino alla Giornata Mondiale dei Cuore di settembre. Per il Ministro della Salute Orazio Schillaci, "contrastare l'obesità significa agire su uno dei principali fattori di rischio per molte malattie croniche, incluse quelle cardio metaboliche. La prevenzione è l'alleata più efficace in questa battaglia".

“Il Ministero della Salute – continua il Ministro nel suo messaggio di saluto – 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 – conclude – ma strumenti concreti che possono fare la differenza nella vita di milioni di persone”. Da parte del Ministero la consapevolezza che questa rappresenta una grande sfida e momenti come quelli di oggi rappresentano un’opportunità, un confronto, un dialogo. Far partire una campagna di comunicazione su questi temi rappresenta un grande valore aggiunto”, sottolinea Andrea Costa, Esperto PNRR – Missione 6 per il Ministero della Salute e già Sottosegretario alla 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. “Vogliamo cambiare il modo in cui il mondo vede, percepisce, tratta e previene l’obesità. Lo facciamo con il nostro impegno civile, in sinergia con le istituzioni. Oggi siamo qui al Ministero della Sanità per lanciare questa campagna, ne siamo onorati”, evidenzia Alfredo Galletti, Corporate Vice President & General Manager – Novo Nordisk Italia.



## "Per un cuore sano conta ogni centimetro", prima campagna nazionale per la prevenzione del rischio cardiometabolico

*Con il patrocinio del Ministero della Salute, la Fondazione Italiana per il Cuore promuove un'iniziativa unica per la consapevolezza del cittadino che è invitato alla misurazione della circonferenza vita come indicatore predittivo del rischio cardiometabolico*



Obesità foto pixabay

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>.

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

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

Prendi un metro da sarto flessibile (o scaricalo)

Posizionati in piedi e togliti abiti o cinture comprimenti

Avvolgi il metro all'altezza dell'ombelico tra l'ultima costa toracica e il bordo superiore della cresta iliaca

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 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

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.

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.

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.

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.

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

## Patologie cardiometaboliche causate dall'obesità, parte prima campagna



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.

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.

“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”.

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.

“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 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, conta ogni centimetro”



“Per un cuore sano, conta ogni centimetro”: al via la 1a 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

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>.

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[1].

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:

Prendi un metro da sarto flessibile (o scaricalo)

Posizionati in piedi e toglia abiti o cinture comprimenti

Avvolgi il metro all'altezza dell'ombelico tra l'ultima costa toracica e il bordo superiore della cresta iliaca

Prendi nota dei centimetri senza stringere eccessivamente il metro e fai il test per ottenere il livello di rischio cardiometabolic

**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 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

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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

## *Obesità e rischio cardiovascolare, Fipc: stili vita corretti*



È possibile misurare la salute del cuore e stimare il rischio di sviluppare malattie legate a sovrappeso e obesità? Basta un metro da sarto. Misurare la circonferenza vita significa certificare la quantità di grasso addominale viscerale, che è un indicatore predittivo rispetto allo sviluppo di patologie cardio metaboliche. L'obesità è una malattia complessa e multifattoriale e la sua gestione richiede un approccio multidimensionale. Il primo passo è rappresentato dalla prevenzione attraverso uno stile di vita sano. Tuttavia, quando ciò risulta insufficiente o non del tutto efficace, è possibile ricorrere anche alla terapia farmacologica e, in casi selezionati, alla chirurgia bariatrica. E questo il messaggio della campagna nazionale "Per un cuore sano conta, ogni centimetro", presentata dalla Fondazione Italiana per il Cuore con il patrocinio del Ministero della Salute. "Questa campagna sull'obesità è un altro punto importante, a dimostrazione proprio del ruolo storico che la Fondazione Italiana per il Cuore ha nel campo della prevenzione cardio-cerebrovascolare", spiega Emanuela Folco, presidente della Fondazione Italiana per il Cuore. Non una semplice campagna educativa, ma un progetto ambizioso che offre strumenti pratici che verranno diffusi trasversalmente e che si protrarrà durante tutto l'anno, passando alla Giornata Mondiale dell'Obesità di marzo fino alla Giornata Mondiale dei Cuore di settembre. Per il Ministro della Salute Orazio Schillaci, "contrastare l'obesità significa agire su uno dei principali fattori di rischio per molte malattie croniche, incluse quelle cardio metaboliche. La prevenzione è l'alleata più efficace in questa battaglia". "Il Ministero della Salute – continua il Ministro nel suo messaggio di 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 – conclude – ma strumenti concreti che possono fare la differenza nella vita di milioni di persone". "Da parte del Ministero la consapevolezza che questa rappresenta una grande sfida e momenti come quelli di oggi rappresentano un'opportunità, un confronto, un dialogo.

Far partire una campagna di comunicazione su questi temi rappresenta un grande valore aggiunto”, sottolinea Andrea Costa, Esperto PNRR – Missione 6 per il Ministero della Salute e già Sottosegretario alla 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.” Vogliamo cambiare il modo in cui il mondo vede, percepisce, tratta e previene l’obesità. Lo facciamo con il nostro impegno civile, in sinergia con le istituzioni. Oggi siamo qui al Ministero della Sanità per lanciare questa campagna, ne siamo onorati”, evidenzia Alfredo Galletti, Corporate Vice President & General Manager – Novo Nordisk Italia.

## Patologie cardiometaboliche causate dall'obesità, parte prima campagna



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. 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.

“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”. 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.

"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 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".

## Patologie cardiometaboliche causate dall'obesità, parte prima campagna



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. 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.

“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”. 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 toglì 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.

"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 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".

## Obesità e rischio cardiovascolare, Fipc: stili vita corretti

È possibile misurare la salute del cuore e stimare il rischio di sviluppare malattie legate a sovrappeso e obesità? Basta un metro da sarto. Misurare la circonferenza vita significa certificare la quantità di grasso addominale viscerale, che è un indicatore predittivo rispetto allo sviluppo di patologie cardio metaboliche. L'obesità è una malattia complessa e multifattoriale e la sua gestione richiede un approccio multidimensionale. Il primo passo è rappresentato dalla prevenzione attraverso uno stile di vita sano. Tuttavia, quando ciò risulta insufficiente o non del tutto efficace, è possibile ricorrere anche alla terapia farmacologica e, in casi selezionati, alla chirurgia bariatrica. E questo il messaggio della campagna nazionale "Per un cuore sano conta, ogni centimetro", presentata dalla Fondazione Italiana per il Cuore con il patrocinio del Ministero della Salute. "Questa campagna sull'obesità è un altro punto importante, a dimostrazione proprio del ruolo storico che la Fondazione Italiana per il Cuore ha nel campo della prevenzione cardio-cerebrovascolare", spiega Emanuela Folco, presidente della Fondazione Italiana per il Cuore. Non una semplice campagna educativa, ma un progetto ambizioso che offre strumenti pratici che verranno diffusi trasversalmente e che si protrarrà durante tutto l'anno, passando alla Giornata Mondiale dell'Obesità di marzo fino alla Giornata Mondiale dei Cuore di settembre. Per il Ministro della Salute Orazio Schillaci, "contrastare l'obesità significa agire su uno dei principali fattori di rischio per molte malattie croniche, incluse quelle cardio metaboliche. La prevenzione è l'alleata più efficace in questa battaglia". "Il Ministero della Salute - continua il Ministro nel suo messaggio di 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 - conclude - ma strumenti concreti che possono fare la differenza nella vita di milioni di persone". "Da parte del Ministero la consapevolezza che questa rappresenta una grande sfida e momenti come quelli di oggi rappresentano un'opportunità, un confronto, un dialogo.

Far partire una campagna di comunicazione su questi temi rappresenta un grande valore aggiunto", sottolinea Andrea Costa, Esperto PNRR - Missione 6 per il Ministero della Salute e già Sottosegretario alla 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. "Vogliamo cambiare il modo in cui il mondo vede, percepisce, tratta e previene l'obesità. Lo facciamo con il nostro impegno civile, in sinergia con le istituzioni. Oggi siamo qui al Ministero della Sanità per lanciare questa campagna, ne siamo onorati", evidenzia Alfredo Galletti, Corporate Vice President & General Manager - Novo Nordisk Italia.

## *Obesità e rischio cardiovascolare, Fipc: stili vita corretti*



È possibile misurare la salute del cuore e stimare il rischio di sviluppare malattie legate a sovrappeso e obesità? Basta un metro da sarto. Misurare la circonferenza vita significa certificare la quantità di grasso addominale viscerale, che è un indicatore predittivo rispetto allo sviluppo di patologie cardio metaboliche. L'obesità è una malattia complessa e multifattoriale e la sua gestione richiede un approccio multidimensionale. Il primo passo è rappresentato dalla prevenzione attraverso uno stile di vita sano. Tuttavia, quando ciò risulta insufficiente o non del tutto efficace, è possibile ricorrere anche alla terapia farmacologica e, in casi selezionati, alla chirurgia bariatrica. E questo il messaggio della campagna nazionale "Per un cuore sano conta, ogni centimetro", presentata dalla Fondazione Italiana per il Cuore con il patrocinio del Ministero della Salute. "Questa campagna sull'obesità è un altro punto importante, a dimostrazione proprio del ruolo storico che la Fondazione Italiana per il Cuore ha nel campo della prevenzione cardio-cerebrovascolare", spiega Emanuela Folco, presidente della Fondazione Italiana per il Cuore. Non una semplice campagna educativa, ma un progetto ambizioso che offre strumenti pratici che verranno diffusi trasversalmente e che si protrarrà durante tutto l'anno, passando alla Giornata Mondiale dell'Obesità di marzo fino alla Giornata Mondiale dei Cuore di settembre. Per il Ministro della Salute Orazio Schillaci, "contrastare l'obesità significa agire su uno dei principali fattori di rischio per molte malattie croniche, incluse quelle cardio metaboliche. La prevenzione è l'alleata più efficace in questa battaglia". "Il Ministero della Salute – continua il Ministro nel suo messaggio di 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 – conclude – ma strumenti concreti che possono fare la differenza nella vita di milioni di persone". "Da parte del Ministero la consapevolezza che questa rappresenta una grande sfida e momenti come quelli di oggi rappresentano un'opportunità, un confronto, un dialogo.

Far partire una campagna di comunicazione su questi temi rappresenta un grande valore aggiunto”, sottolinea Andrea Costa, Esperto PNRR – Missione 6 per il Ministero della Salute e già Sottosegretario alla 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.” Vogliamo cambiare il modo in cui il mondo vede, percepisce, tratta e previene l’obesità. Lo facciamo con il nostro impegno civile, in sinergia con le istituzioni. Oggi siamo qui al Ministero della Sanità per lanciare questa campagna, ne siamo onorati”, evidenzia Alfredo Galletti, Corporate Vice President & General Manager – Novo Nordisk Italia.



## "Per un cuore sano conta ogni centimetro", prima campagna nazionale per la prevenzione del rischio cardiometabolico

*Con il patrocinio del Ministero della Salute, la Fondazione Italiana per il Cuore promuove un'iniziativa unica per la consapevolezza del cittadino che è invitato alla misurazione della circonferenza vita come indicatore predittivo del rischio cardiometabolico*



Obesità foto pixabay

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>.

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

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

Prendi un metro da sarto flessibile (o scaricalo)

Posizionati in piedi e togliti abiti o cinture comprimimenti

Avvolgi il metro all'altezza dell'ombelico tra l'ultima costa toracica e il bordo superiore della cresta iliaca

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 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

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.

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.

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.

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.

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

## Patologie cardiometaboliche causate dall'obesità, parte prima campagna

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. 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. "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.

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". 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 toglia 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. "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 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".



## Patologie cardiometaboliche causate dall'obesità, parte prima campagna



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. 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. "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". 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. "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 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, conta ogni centimetro

*Misura la tua circonferenza vita per prevenire le malattie cardiometaboliche*



Una campagna nazionale per la prevenzione

Promossa dalla Fondazione Italiana per il Cuore (FIPC) con il patrocinio del Ministero della Salute, l'iniziativa gode del supporto di 18 tra le più importanti Società scientifiche e Associazioni di pazienti. L'obiettivo? Sensibilizzare i cittadini sull'importanza di un semplice gesto: misurare la circonferenza vita per valutare il proprio rischio cardiometabolico e rivolgersi ai professionisti della salute per una consulenza personalizzata.

Perché la circonferenza vita è così importante?

Il grasso addominale viscerale rappresenta un importante fattore di rischio per lo sviluppo di malattie cardiovascolari, diabete di tipo 2, patologie epatiche e insufficienza renale. Monitorare la propria circonferenza vita aiuta a prendere consapevolezza della propria condizione e a intraprendere azioni mirate per la salute.

La prevenzione inizia con 4 semplici mosse

1. Prendi un metro da sarto
2. Posizionati in piedi e rimuovi cinture o abiti compressivi
3. Avvolgi il metro all'altezza dell'ombelico
4. Annota la misura e consulta un esperto per la valutazione del rischio

L'importanza della prevenzione e il supporto istituzionale

La campagna si sviluppa lungo tutto l'anno, passando per la Giornata Mondiale dell'Obesità di marzo e la Giornata Mondiale del Cuore di settembre. Durante la presentazione dell'iniziativa, il Ministro della Salute Orazio Schillaci ha sottolineato come l'obesità sia una delle principali sfide sanitarie attuali, ribadendo l'importanza di stili di vita sani per ridurre il rischio di malattie croniche.

Anche Maria Rosaria Campitiello, Capo Dipartimento della Prevenzione del Ministero della Salute, ha evidenziato il ruolo delle politiche preventive nel promuovere scelte alimentari consapevoli e l'importanza di uno stile di vita attivo.

Dati allarmanti: un problema globale

L'obesità e il sovrappeso sono in crescita in tutto il mondo. Secondo i dati più recenti:

- Il 41% degli italiani tra i 18 e i 69 anni presenta almeno tre fattori di rischio tra ipertensione, dislipidemia, diabete, sovrappeso e stili di vita scorretti.
- L'obesità infantile è in aumento: quasi il 10% dei bambini italiani è obeso.
- A livello globale, il numero di adulti obesi è più che raddoppiato dal 1990, mentre l'obesità tra gli adolescenti è quadruplicata.

Differenze di genere nel rischio cardiometabolico

Le differenze ormonali influenzano la distribuzione del grasso corporeo:

- Nelle donne, gli estrogeni proteggono dall'accumulo di grasso viscerale fino alla menopausa, dopo la quale il rischio aumenta.
- Negli uomini, il calo del testosterone favorisce l'accumulo addominale già dalla mezza età, aumentando il rischio cardiometabolico.

5 comportamenti per proteggere il cuore

1. Dieta equilibrata: affidarsi a professionisti per un piano alimentare sano.
2. Attività fisica regolare: almeno 150 minuti a settimana di esercizio moderato.
3. Gestione dello stress: lo stress cronico aumenta il rischio di obesità e malattie cardiovascolari.
4. Stop al fumo: il fumo favorisce l'accumulo di grasso viscerale.
5. Monitoraggio medico: controlli periodici e aderenza alle terapie consigliate.
- 6.

**Contrastare le fake news sull'alimentazione**

L'iniziativa si impegna anche a sfatare **falsi miti** sulla nutrizione:

- “La pasta fa ingrassare.” **Falso**: i carboidrati complessi, se bilanciati, sono essenziali.
- “L'ananas brucia i grassi.” **Falso**: non esistono cibi che bruciano grassi.
- “Saltare i pasti aiuta a dimagrire.” **Falso**: rallenta il metabolismo e favorisce l'accumulo di peso.

## PATOLOGIE CARDIOMETABOLICHE CAUSATE DALL'OBESITÀ, PARTE PRIMA CAMPAGNA



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.

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.

“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”.

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.

“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 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”.



## Patologie cardiometaboliche causate dall'obesità, parte prima campagna

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. 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. "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". 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 togli 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. "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 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”.

## Patologie cardiometaboliche causate dall'obesità, parte prima campagna



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.

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.

“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”. 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 toglia 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.

"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 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".



## Patologie cardiometaboliche causate dall'obesità, parte prima campagna

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. 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. "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". 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. "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 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”.



## *Obesità e rischio cardiovascolare, Fipc: stili vita corretti*



### *E prevenzione. Campagna Per un cuore sano conta, ogni centimetro*

È possibile misurare la salute del cuore e stimare il rischio di sviluppare malattie legate a sovrappeso e obesità? Basta un metro da sarto. Misurare la circonferenza vita significa certificare la quantità di grasso addominale viscerale, che è un indicatore predittivo rispetto allo sviluppo di patologie cardio metaboliche. L'obesità è una malattia complessa e multifattoriale e la sua gestione richiede un approccio multidimensionale. Il primo passo è rappresentato dalla prevenzione attraverso uno stile di vita sano. Tuttavia, quando ciò risulta insufficiente o non del tutto efficace, è possibile ricorrere anche alla terapia farmacologica e, in casi selezionati, alla chirurgia bariatrica. E questo il messaggio della campagna nazionale "Per un cuore sano conta, ogni centimetro", presentata dalla Fondazione Italiana per il Cuore con il patrocinio del Ministero della Salute. "Questa campagna sull'obesità è un altro punto importante, a dimostrazione proprio del ruolo storico che la Fondazione Italiana per il Cuore ha nel campo della prevenzione cardio-cerebrovascolare", spiega Emanuela Folco, presidente della Fondazione Italiana per il Cuore. Non una semplice campagna educativa, ma un progetto ambizioso che offre strumenti pratici che verranno diffusi trasversalmente e che si protrarrà durante tutto l'anno, passando alla Giornata Mondiale dell'Obesità di marzo fino alla Giornata Mondiale dei Cuore di settembre. Per il Ministro della Salute Orazio Schillaci, "contrastare l'obesità significa agire su uno dei principali fattori di rischio per molte malattie croniche, incluse quelle cardio metaboliche. La prevenzione è l'alleata più efficace in questa battaglia". "Il Ministero della Salute – continua il Ministro nel suo messaggio di 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 – conclude – ma strumenti concreti che possono fare la differenza nella vita di milioni di persone".

”Da parte del Ministero la consapevolezza che questa rappresenta una grande sfida e momenti come quelli di oggi rappresentano un’opportunità, un confronto, un dialogo. Far partire una campagna di comunicazione su questi temi rappresenta un grande valore aggiunto”, sottolinea Andrea Costa, Esperto PNRR – Missione 6 per il Ministero della Salute e già Sottosegretario alla 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. ”Vogliamo cambiare il modo in cui il mondo vede, percepisce, tratta e previene l’obesità. Lo facciamo con il nostro impegno civile, in sinergia con le istituzioni. Oggi siamo qui al Ministero della Sanità per lanciare questa campagna, ne siamo onorati”, evidenzia Alfredo Galletti, Corporate Vice President & General Manager – Novo Nordisk Italia.

## Patologie cardiometaboliche causate dall'obesità, parte prima campagna



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. 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. "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". 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. "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 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”.