

20. Febbraio

Life Essential 8

L'essenziale è minacciato senza sosta dall'insignificante.

René Char

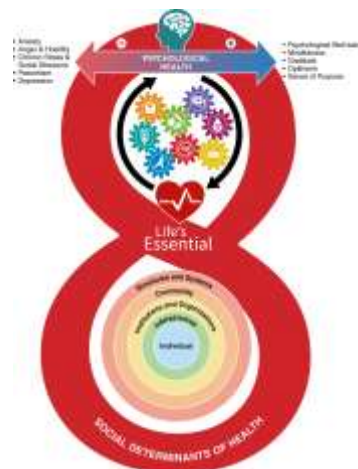
Dan Brown ci ricorda come nella cristianità, il numero otto indicava la rinascita e la rigenerazione. L'ottagono serviva a rappresentare i sei giorni della creazione divina dei cieli e della terra, il settimo giorno di riposo e l'ottavo giorno in cui i cristiani "rinascono".

Life's Essential 8, secondo la definizione della **American Heart Association**, otto sono gli indicatori chiave per mantenere e migliorare lo stato di salute cardiovascolare. Uno stato migliore abbassa il rischio di malattia cardiovascolari, ictus e altri problemi di salute come cancro, diabete e demenza



Questo è quanto ribadisce lo studio **Association of Cardiovascular Health With Life Expectancy Free of Cardiovascular Disease, Diabetes, Cancer, and Dementia in UK Adults** pubblicato su JAMA. Condotto su **135.000 adulti** del Regno Unito con età media di 55 anni che prende appunto in esame otto indicatori.

Premesso che non si possono adoperare gli uomini come numeri in operazioni d'aritmetica della salute perché essi *si comportano come i simboli dello zero e dell'infinito, che sconvolgono tutte le operazioni matematiche* (Arthur Koestler), tuttavia nel mondo reale le persone che lo abitano sono equiparate nelle indagini della salute *ad un numero bombardato da numeri* (Herbert Marshall McLuhan).



Pertanto accetto la caparbia del numero 8 nel rimanere in equilibrio, ignorando che cadere sarebbe stata la sua fortuna. Anche se l'impressione è quella della montagna e del topolino...given birth to a mouse gli otto indicatori

Fumo

Attività fisica regolare

Peso

Dieta

Sonno

Pressione

Glucosio ematico

Colesterolo non HDL

sono "stranoti" **Vedi allegato**  American Heart Association.

La popolazione oggetto di studio è stata suddivisa in 3 gruppi a basso, moderato ed elevato punteggio, secondo gli 8 indicatori.

Oltre che grandi differenze tra gruppi, si è evidenziato che gli uomini con elevato punteggio di salute cardiovascolare potevano avere 7 anni addizionali di aspettativa di vita libera da malattie croniche rispetto a quelli con più basso punteggio. Tra le donne, la differenza arrivava a 9,5 anni rispetto al gruppo a punteggio più basso.

Inoltre, i gruppi con elevati indici di salute cardiovascolare tendono ad avere meno anni vissuti con malattie croniche e un maggior numero di anni vissuti liberi da malattia, a parità di aspettativa di vita.



In questo contesto mi sembra opportuno che la Nutrition Foundation of Italy abbia riunito un gruppo di esperti di riconosciuta competenza chiedendo di condividere con il lettore il loro approccio ai cosiddetti Life's Essential 8 (o LE8), gli otto parametri che l'American Heart Association ha recentemente ridefinito, che il medico dovrebbe considerare basilari e dei quali dovrebbe parlare con regolarità ai suoi pazienti quando affronta il tema della prevenzione.

Ogni autore ha focalizzato il proprio contributo su alcuni temi chiave: "perché intervenire", "come intervenire", le "cose da fare" e le "cose da evitare", con l'obiettivo di supportare i medici di medicina generale nel complesso compito di aiutare le persone a mantenersi in buona salute nel tempo (prevenzione primaria).

Dalla letteratura epidemiologica emerge infatti con chiarezza che la quantità e la qualità della vita che possono essere guadagnate non dipende in genere dal controllo, anche se ottimale, di un singolo fattore di rischio, ma da un'equilibrata e bilanciata attenzione a tutti quelli di cui una persona è portatrice.

FOCUS SUI LIFE'S ESSENTIAL 8 Come affrontare gli 8 temi forti della prevenzione nella realtà italiana è disponibile e consultabile in rete.

Gli otto indicatori
Secondo l'American Heart association



Mangia meglio

Mira a un modello alimentare sano in generale che includa cibi integrali, molta frutta e verdura, proteine magre, noci, semi e prediligi metodi di cottura con oli non tropicali come quello d'oliva. Guarda le calorie e mangia porzioni più piccole. Limita le bevande zuccherate, l'alcool, il sodio, le carni rosse e lavorate, i carboidrati raffinati come gli zuccheri aggiunti e gli alimenti trasformati a base di cereali, i latticini grassi, gli alimenti altamente lavorati, gli oli tropicali come quello di cocco e di palma. Evita i grassi trans e gli oli parzialmente idrogenati (trovati in alcuni prodotti da forno commerciali e cibi fritti). Imparare a leggere e comprendere le etichette degli alimenti può aiutarti a fare scelte più sane. Quando hai più di una scelta, confronta i valori nutrizionali. Scegli prodotti con quantità inferiori di sodio, grassi saturi e zuccheri aggiunti. Comprendi le dimensioni delle porzioni e mantieni le porzioni ragionevoli. Cucina a casa.

Sii più attivo

Gli adulti dovrebbero svolgere 2 ore e mezza di attività fisica moderata o 75 minuti di intensa attività fisica a settimana. I bambini dovrebbero avere 60 minuti al giorno, compresi giochi e attività strutturate.

Ci sono molti modi per essere attivi. Camminare è il modo più semplice per iniziare. Includi attività di potenziamento muscolare almeno due volte a settimana. Aumenta gradualmente la tua attività e l'intensità per ottenere ancora più benefici per la salute. Trova modi per muoverti di più anche nella tua routine quotidiana, che sia al lavoro o a casa. Fai qualcosa di attivo ogni giorno circa allo stesso orario così diventa un'abitudine regolare.

Smetti di fumare

L'uso di prodotti a base di nicotina, che include sigarette tradizionali, sigarette elettroniche e svapo, è la principale causa di morte prevenibile negli Stati Uniti, compreso circa un terzo di tutti i decessi per malattie cardiache. Il primo passo per smettere di fumare, è comprendere i rischi e gli effetti sulla tua salute e quella della tua famiglia. Entro un anno dalla cessazione, il rischio di malattie cardiache si riduce della metà.

Dormi bene

La maggior parte degli adulti ha bisogno di 7-9 ore di sonno ogni notte. I bambini richiedono di più: 10-16 ore per i bambini di età pari o inferiore a 5 anni, compresi i sonnellini; 9-12 ore per i 6-12 anni; e 8-10 ore per i 13-18 anni. Un sonno adeguato favorisce la guarigione, migliora la funzione cerebrale e riduce il rischio di malattie croniche. È importante di notte mettere il telefonino in modalità "non disturbare", disattivando le notifiche per non rischiare di essere svegliati.

Gestisci il peso

Raggiungere e mantenere un peso sano ha molti vantaggi. L'indice di massa corporea, un valore

numerico del tuo peso in relazione alla tua altezza, è un indicatore utile. Il BMI ottimale è 25. Puoi calcolarlo online o consultare un medico. Se non sei in grado di perdere peso con successo da solo sul tuo proprio, parla della tua salute con un professionista.

Controlla il colesterolo

Alti livelli di colesterolo non-HDL, o “cattivo”, possono portare a malattie cardiache. Un operatore sanitario può misurare il colesterolo nel sangue e aiutarti a capire cosa significano i livelli riscontrati nel contesto della tua salute cardiaca. Il tuo medico potrebbe prescrivere statine o altri farmaci per controllare i livelli di colesterolo. Comunque va seguita una dieta sana, muoviti di più, consuma grassi insaturi e non fumare.

Gestisci la glicemia

La maggior parte del cibo che mangiamo viene trasformato in glucosio (o zucchero nel sangue) che il nostro corpo utilizza come energia. Nel tempo, alti livelli di zucchero nel sangue possono danneggiare il cuore, i reni, gli occhi e i nervi. Valori di glicemia inferiori a 100 mg/dl sono normali, da 100 a 125 mg/dl si parla di prediabete con maggior rischio di sviluppare il diabete, con valori maggiori uguali a 126 mg/dl sei diabetico ed hai un maggior rischio di avere malattie cardiache o ictus. Come parte dei test, il monitoraggio dell'emoglobina A1c può riflettere meglio il controllo a lungo termine nelle persone con diabete o prediabete. Segui una dieta sana, muoviti di più, gestisci il peso, non fumare.

Gestisci la pressione sanguigna

Mantenere la pressione sanguigna entro intervalli accettabili può mantenerti più sano più a lungo. Livelli inferiori a 120/80 mm Hg sono ottimali. L'ipertensione arteriosa è definita come pressione sistolica di 130-139 mm Hg o pressione diastolica di 80-89 mm Hg. Cosa devi fare se la pressione è alta? Segui una dieta sana, muoviti di più, gestisci il peso, non fumare e dormi bene.