



Malattie del cuore, un italiano su due fa attenzione al sale

Descrizione

(Adnkronos) ?? Le malattie del cuore sono legate anche ad abitudini scorrette. I fattori di rischio variano dalla sedentariet?? al fumo, dall'??eccesso di peso a patologie come diabete, ipertensione o l'??ipercolesterolemia. Sono 4 su 10, ben il 40%, gli italiani associati ad almeno 3 fattori di rischio. Accanto a questi, a tavola, si materializza un ??nemico?? troppo spesso sottovalutato: il sale.

Sono 5 su 10 gli italiani che fanno attenzione o cercano di ridurre la quantit?? di sale nella preparazione dei cibi cos?? come nel consumo di quelli conservati. Lo evidenziano i dati della sorveglianza Passi riferiti al biennio 2023-2024 che riguardano il rischio cardiovascolare e il consumo di sale, pubblicati oggi dall'??Istituto superiore di sanit??, in vista della Giornata mondiale del cuore in calendario il 29 settembre.

Per quanto riguarda l'??ipertensione, ?? poco frequente fra i giovani adulti, ma la sua diffusione cresce considerevolmente con l'??eta??, passando da poco pi?? del 2% prima dei 35 anni al 33% fra i 50-69enni. Fortemente associata all'??eccesso ponderale (supera il 28% fra le persone in sovrappeso oppure obese), ?? pi?? frequente fra gli uomini (20% rispetto 16% fra le donne) e, come accade per gli altri fattori di rischio cardiovascolare legati agli stili di vita, ?? anche pi?? frequente fra le persone socialmente pi?? svantaggiate, per disponibilit?? economiche o istruzione.

L'??80% delle persone ipertese dichiara di essere in trattamento farmacologico e molti di aver ricevuto i consigli per tenere sotto controllo la pressione arteriosa, come diminuire il consumo di sale (83%), svolgere regolarmente attivit?? fisica (81%) e controllare il peso corporeo (76%).

Anche l'??ipercolesterolemia ?? associata all'??eta?? (cresce da meno del 4% fra i 18-34enni al 30% fra i 50-69enni) e all'??eccesso ponderale (?? riferita dal 24% fra le persone in sovrappeso oppure obese e dal 14% fra le persone normo/sottopeso), sembra pi?? frequente fra le donne e si associa allo svantaggio sociale, per istruzione o risorse economiche. Sembra anche esserci una differenza geografica che va a svantaggio delle regioni settentrionali, con l'??eccezione delle Marche (28%) che registrano il valore pi?? elevato.

Dai dati Passi 2023-2024 emerge che oltre 4 persone su 10 con colesterolo alto dichiarano di essere in trattamento farmacologico, e la maggior parte ha ricevuto il consiglio di consumare meno carne e formaggi (86%) e più¹ frutta e verdura (77%), di fare regolare attività fisica (81%) e controllare il peso corporeo (74%).

L'uso consapevole del sale, invece, è più¹ frequente fra le donne (62% rispetto al 52% negli uomini), nelle persone più¹ grandi di età (raggiunge il 65% fra i 50-69enni in comparazione al 45% fra i 18-34enni) e con un maggiore livello di istruzione. L'attenzione al consumo di sale è inoltre maggiore in chi risiede al Nord, con un divario di ben 10 punti percentuali rispetto al Sud (62% rispetto al 52%). L'attenzione al consumo di sale riguarda poi in generale 1 persona su 3 con una malattia cronica.

Guardando nel dettaglio a coloro che hanno una diagnosi di ipertensione arteriosa o di insufficienza renale (per cui la riduzione del consumo di sale diventa strumento di controllo della malattia), la percentuale di utilizzo consapevole risulta più¹ alta (75% e 74% rispettivamente), ma non raggiunge comunque i livelli attesi. Rispetto al sale iodato, vi è un buon livello di consapevolezza tra gli italiani sull'importanza di assumere iodio attraverso il sale iodato. Complessivamente, infatti, il 78% delle persone intervistate (erano il 67% nel 2015) sceglie di utilizzare il sale iodato, moltissimi lo usano abitualmente (47% sempre e il 15% spesso) mentre altri riferiscono di usarlo qualche volta (17%).

â??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Settembre 25, 2025

Autore

redazione