



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 sedentarietà al fumo, dall'eccesso di peso a patologie come diabete, ipertensione o 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 quantità di sale nella preparazione dei cibi così 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 sanità, in vista della Giornata mondiale del cuore in calendario il 29 settembre.

Per quanto riguarda l'ipertensione, è poco frequente fra i giovani adulti, ma la sua diffusione cresce considerevolmente con l'età, passando da poco più 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), è più 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, è anche più frequente fra le persone socialmente svantaggiate, per disponibilità 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 attività fisica (81%) e controllare il peso corporeo (76%).

Anche l'ipercolesterolemia è associata all'età (cresce da meno del 4% fra i 18-34enni al 30% fra i 50-69enni) e all'eccesso ponderale (è riferita dal 24% fra le persone in sovrappeso oppure obese e dal 14% fra le persone normo/sottopeso), sembra più 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 più 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 più frutta e verdura (77%), di fare regolare attività fisica (81%) e controllare il peso corporeo (74%).

L'uso consapevole del sale, invece, è più frequente fra le donne (62% rispetto al 52% negli uomini), nelle persone più 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 più 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