

# IVG

## A Genova una giornata dedicata alla prevenzione dell'ictus tra sport, buone abitudini ed esami diagnostici

di **Redazione**

31 Maggio 2014 - 7:55



**Genova.** C'è un importante appuntamento dedicato alla prevenzione questa mattina negli spazi del museo Galata. Genova infatti sarà città della prevenzione vascolare. “La scelta di Genova - spiega Domenico Palombo, primario di Chirurgia vascolare dell'ospedale San Martino e presidente dell'associazione Amarvi, dedicata alla prevenzione e alla cura delle malattie circolatorie - deriva da diverse ragioni. Anziutto qui è nata la prima scuola di chirurgia vascolare italiana, ma anche perché la nostra è una città con una percentuale di anziani molto elevata, e che quindi più di altre deve fare i conti con le diverse patologie vascolari”.

Poi ci sono le cattive abitudini che tendono ad abbassare l'età: “Anzitutto l'ipertensione, che in Liguria colpisce il 23% degli ultradiciottenni. Il 33% degli adulti, poi, ha alti valori di colesterolo e il 26% dichiara di essere fumatore. Dato che le malattia vascolari sono essenzialmente legate a fattori di rischio correggibili, abbiamo deciso di dedicare una lunga e varia giornata alla prevenzione”.

Ma quali sono le regole per prevenire le patologie vascolari che, è bene ricordarlo, possono sfociare nell'ictus ischemico e causare la morte del paziente? “Sono regole semplici. Prima di tutto non fumare - spiega Palombo - camminare a passo sostenuto per una mezz'oretta al giorno, mangiare cibi naturali e molta frutta e verdura. Oltre a questo se esistono problemi specifici come l'ipertensione e l'ipercolesterolemia, che vanno

corretti”.

Nella lunga giornata di domani a partire dalle 10 circa, ci sarà spazio per eventi di ogni tipo: lo sport anzitutto, ma uno sport per tutti, con percorsi ginnici, nordic walking ed esibizioni di danza, poi dibattiti e incontri con gli specialisti a cui i cittadini potranno fare domande per sapere quali sono le regole da seguire per prevenire le malattie vascolari. Durante la mattinata, a partire dalle 11 sarà anche possibile, per i primi cento genovesi che si iscriveranno, eseguire in loco un ecocolorDoppler della carotide.

“E’ importante far passare il messaggio che un esame per niente invasivo, ovviamente fatto su prescrizione del medico in presenza di determinati fattori di rischio può salvarci la vita”.