

Camminate per la Salute

Il 12 Aprile prossimo, nell'ambito della Campagna di informazione sull'ictus cerebrale che i Distretti Rotariani regionali hanno promosso ed alla quale hanno aderito il Consiglio Regionale e l'Assessorato alla Salute ed alla Famiglia di Regione Lombardia, il Network regionale delle Stroke Unit lombarde (SUN Lombardia), l'Azienda Regionale dell'Emergenza-Urgenza AREU 112, Federfarma Lombardia, la Federazione regionale degli Ordini dei Medici, oltre a numerose società scientifiche nazionali ed associazioni di pazienti, come ALICe, AITA ed ALT, si svolgerà in tutta la regione una iniziativa volta ad incrementare la consapevolezza nella popolazione lombarda del problema ictus, dei suoi sintomi e delle possibilità di prevenzione e trattamento.

Si tratta delle **Camminate della Salute**, organizzate in **15 città della Lombardia** (Pavia, Voghera, Lodi, Cremona, Mantova, Brescia, Lecco, Varese, Saronno, Busto Arsizio, Legnano, Gallarate, Melegnano, Milano e Rozzano) da Club rotariani, Stroke Unit aderenti al Network, associazioni podistiche, locali e con l'apporto prezioso di quanti collaborano a vario titolo alla buona riuscita di una manifestazione che non ha mai avuto una dimensione regionale ed una caratteristica così capillare come in questo caso.

La filosofia dell'evento, che porterà i camminatori su percorsi di interesse storico e paesaggistico di grande suggestione, è quella di trasmettere l'informazione che l'attività fisica, per lo più negletta nella nostra civiltà, fatta di strumenti che la riducono in modo sempre crescente (automobili, strumenti di lavoro ect), è indispensabile, laddove praticata con regolarità, per la prevenzione delle malattie cerebrovascolari, così come accade per le malattie cardiovascolari.

Numerosi studi confermano che l'attività fisica regolare previene gli eventi ictus in proporzioni che talora si avvicinano a quelle raggiungibili con alcuni dei farmaci di prevenzione abitualmente utilizzati. E' ovvio come questo non esclude che le terapie vengano seguite con regolarità sulla base delle indicazioni del medico; tuttavia, intraprendere un discorso di salute che comprende anche l'impegno legato allo svolgimento di una attività fisica regolare può anche fungere da traino ad un approccio globale alla prevenzione, fatta anche di trattamento farmacologico per la correzione o la attenuazione di fattori di rischio come l'ipertensione, il diabete, la dislipidemia, il fumo, la coronaropatia ischemica, la fibrillazione atriale (specie nella popolazione di età più avanzata, ma osservabile anche in molti giovani).

Parlare di prevenzione non deve peraltro far dimenticare come l'ictus si deve affrontare con rapidità, perché **il tempo è cervello**: e questo è necessario perché le terapie di ricanalizzazione (trombolisi endovenosa e trattamento endovascolare eventualmente a seguire) si sono dimostrate grandemente efficaci nel ridurre (o anche abolire, in qualche caso) la disabilità che deriverebbe dalla progressione della ischemia cerebrale (ovvero dalla riduzione dell'apporto di sangue in una zona cerebrale per chiusura di una arteria).

Il tempo per salvare il cervello è tuttavia molto breve ed i soccorsi devono essere chiamati entro al massimo 2 ore dall'esordio dei sintomi. In tal caso viene attivato il Codice Ictus regionale, che permette il raggiungimento (in codice rosso di trasporto) da parte del paziente, dell'Ospedale dotato di Stroke Unit più vicino. Da qui la **necessità di riconoscere i sintomi** rapidamente, conoscere le procedure di chiamata del 118 (e non di familiari, medico di medicina generale o altro) così da consentire **il più rapido approccio alle terapie di ripercussione alle quali è legata la sopravvivenza senza disabilità dei pazienti colpiti da ictus**.

In questo campo c'è ancora molto da fare: in Lombardia solo l'8,3% dei casi di ictus viene sottoposto a trombolisi (anziché il 15-20% come ormai è riportato negli obiettivi di Società Scientifiche di settore e dell'OMS). La strada è tuttavia tracciata ed i numeri in graduale incremento, a dimostrazione che informare (ma anche formare il personale ospedaliero e

farlo operare sulla base di protocolli definiti e condivisi) è uno snodo cruciale nell'assistenza al malato colpito da ictus.

A Pavia, città da cui ha preso l'avvio la Campagna Stopall'Ictus (<http://stopallictus.it> per le informazioni relative), coordinata dal Dott. Giuseppe Micieli, Neurologo dell'Urgenza dell'Istituto Mondino e membro del Club Rotariano Pavia Minerva, l'evento Camminate per la Salute prevede una "passeggiata" che inizierà dall'area antistante la Certosa di Pavia (ore 9.00) e seguirà un percorso storico-paesaggistico che porterà i camminatori prima fino alla Cascina Repentita (nell'area della Battaglia di Pavia) e quindi lungo il Naviglio, fino alla Confluente. Infine, utilizzando la ciclabile lungo il Ticino si raggiungerà, come in occasione della giornata sulla Francigena di 3 anni fa, piazza Ghinaglia e via Starda Nuova fino ai giardini del Castello Visconteo. La prof.ssa Renata Crotti intratterà gli intervenuti con informazioni a carattere storico artistico relativamente alle postazioni sopra segnalate.

La manifestazione viene organizzata dai Club Rotariani cittadini (Pavia, Pavia Minerva, Ticinum, Certosa) ed è supportata da Protezione Civile e Provincia di Pavia, Comuni di Pavia, Borgarello e Certosa, Croce Rossa Italiana, e da quanti vorranno dare il loro contributo, anche camminando, ovvio, alla manifestazione.