

VÀ DOVE SI CONTROLLA IL CUORE

Latina Cuore da 22 anni si dedica alla prevenzione delle malattie cardiovascolari. E ora pensa ai comuni più isolati

di **Diego Scerrati**

È vero, al cuor non si comanda, ma è pur sempre meglio dargli una controllata ogni tanto. Perché se nulla si può evitare, molto si può comunque prevenire. Sembra essere questo il concetto che ha accompagnato, fin dalla sua nascita, l'attività di Latina Cuore, l'organizzazione di volontariato che, da ventidue anni, persegue l'obiettivo di sensibilizzare la popolazione su ciò che riguarda la prevenzione in materia di malattie cardiovascolari.



L'associazione è diventata nel tempo una realtà ben radicata sul territorio (non solo di Latina e provincia), e per questo ha deciso oggi di imporsi una nuova e interessante sfida: fornire attrezzature e personale addestrato ai comuni del Lazio più isolati e lontani da ospedali o

centri di cura, un progetto che per ora riguarderà tutta la zona dei Monti Lepini, come ci ha spiegato il Presidente di Latina Cuore, **Giovanni Stivali**: «Abbiamo contattato per adesso 14 sindaci del territorio. L'intenzione è quella di facilitare la comunicazione con gli ospedali, fornendo defibrillatori e un elettrocardiogramma collegato ad un computer, in modo tale che, nel modo più veloce possibile, i vari referti possano essere trasferiti attraverso internet all'unità coronarica più vicina».

Il progetto non si ferma ovviamente solo alle attrezzature, ma prevede anche la creazione di un personale in loco che sappia gestire le emergenze, istruito attraverso appositi corsi che, grazie anche alla collaborazione con i medici dell'ospedale Santa Maria Goretti di Latina, l'associazione organizza su tutto il territorio, indirizzandoli in particolare



Una veduta dei monti Lepini. Latina Cuore si pone il problema dei paesi più isolati

a coloro che rappresentano la materia prima della società del futuro: i giovani.

Trattasi di una sfida senza dubbio affascinante, ma anche delicata per un'associazione di volontariato che essendo tale deve comunque sempre fare i conti con i costi e soprattutto con la lenta e farragginosa burocrazia: «Il progetto è stato presentato alla Regione l'anno scorso», ci ha raccontato Stivali, «ma ci siamo fermati alla possibilità di acquistare dei defibrillatori, perché il budget altrimenti avrebbe superato quello che la Regione poteva concederci. Con i tempi della burocrazia, purtroppo, dovremo però attendere forse almeno un altro anno, prima che tutto venga approvato».

Teorie e pratiche: prendersi cura di sé

Nel frattempo, Latina Cuore prosegue con la sua attività di informazione e sensi-

bilizzazione attraverso le “Giornate del Cuore”, incontri gratuiti con la popolazione, nei quali si cerca di impartire semplici, ma fondamentali nozioni sulla prevenzione e sui fattori di rischio cardiologico. Nulla di eccessivamente complicato nella maggior parte dei casi: trattasi, tra le varie cose, di bere tanto, limitare il consumo di carne e uova, di grassi saturi e di sale. Insomma, le normali regole per un corretto stile di vita, necessarie, però, se si vuole evitare l'evitabile. Fumo? Stress? Sedentarietà? Da scansare come fossero la peste.

Latina Cuore non è però solo prevenzione. Dati alla mano, infatti, le persone colpite da arresto cardiaco sono aumentate negli ultimi anni e non molti sanno che, nella maggior parte dei casi, molto si potrebbe risolvere con un massaggio cardiaco e la scarica elettrica di un defibrillatore. Per

questo è importante conoscere come comportarsi e agire in quei delicatissimi cinque minuti dopo l'infarto, in cui una vita può essere salvata da chiunque sia lì presente.

È un concetto molto importante, su cui l'associazione insiste nei suoi corsi rivolti soprattutto agli studenti, nei quali si cerca di insegnare le semplici tecniche con le quali poter gestire ogni emergenza e prestare un primo soccorso. «Non facciamo solo teoria», ha precisato Stivali, «ma i ragazzi imparano anche il soccorso cardiologico vero e proprio grazie all'aiuto dei cardiologi che lavorano con noi, imparando come effettuare un massaggio cardiaco o come comportarsi in caso di emergenza».

Non manca mai, poi, in questi incontri, la possibilità di fare delle analisi completamente gratuite su fattori di rischio come colesterolo e trigliceridi, oltre alla misurazione della pressione arteriosa. È importante per far comprendere, soprattutto ai bambini, agli anziani e alle donne, come regolare il proprio stile di vita e avere cura del proprio corpo in modo da evitare inutili rischi per il futuro. Come dire, è necessario e vitale imparare ad aiutare il prossimo, ma allo stesso tempo è fondamentale imparare ad aiutare se stessi.

Li chiamavano "Morti Viventi"

Del resto proprio l'aiuto e l'assistenza è stato il cardine sul quale l'associazione si è fondata ventidue anni fa. Un gruppo di ex infartuati decise, infatti, di mettersi a disposizione delle persone sopravvissute ad un infarto, le quali all'epoca venivano considerate «alla stregua di un morto vivente», come non manca di raccontarci Stivali: «Siamo nati con l'idea di diventare dei *supporter* per

dare una mano e assistenza agli infartuati. A suo tempo, non dico che i malati venissero considerati degli invalidi, ma poco ci mancava. Ci si rese conto, invece, che se veniva puntualmente modificato lo stile di vita, che per forza di cose non poteva più essere lo stesso, allora ognuno poteva tranquillamente tornare a condurre un'esistenza normalissima».

Molto aiuto veniva concesso soprattutto alle donne, le più colpite in fase di post-menopausa. La secrezione di estrogeni e progesterone, che fino a quel momento della loro vita le protegge, diventa improvvisamente minore, rendendole più soggette a malattie cardiovascolari. Ecco perché, in particolar modo per loro, sembrava doverosa un certo tipo di assistenza.

L'aiuto psicologico si affiancava nei primi anni anche alla riabilitazione dal punto di vista fisico, una pratica tuttavia che, secondo Stivali, non valeva più la pena portare avanti da quando dieci anni fa è stato istituito un servizio apposito. Da quattro anni, poi, esiste anche l'Icot, l'Istituto chirurgico ortopedico traumatologico, che si pone come struttura all'avanguardia per la riabilitazione che segue il post-infarto.

Rispetto dunque a come il problema veniva gestito due decenni fa, di passi avanti ne sono stati fatti, eccome. Eppure c'è ancora tanta ignoranza intorno al tema, un'inconsapevolezza di quante vite potrebbero essere salvate se solo, ad ognuno di noi, venissero fornite (a partire dalle scuole) le giuste ed essenziali informazioni per agire.

Insomma, se un cuore si inceppa, mettetevi in testa che il libretto delle istruzioni non è poi così complicato. ■