

IL DOTTOR MASSIMO DEL SETTE NON HA DUBBI: «LO STILE DI VITA È PARTE INTEGRANTE DELLA PREVENZIONE»

# Riconoscere tutti i sintomi dell'ictus per poter intervenire... PRESTO

Le attività di A.L.I.Ce. (Associazione per la Lotta all'Ictus Cerebrale) in Liguria si concretizzano nel progetto PRESTO. Ne abbiamo parlato con il Dr. Massimo Del Sette, Direttore Dipartimento Area di Medicina - Direttore S.C. Neurologia - E.O. Ospedali Galliera di Genova.

**La parola ictus mette terrore. Ma forse il progetto PRESTO ha proprio come obiettivo quello di sensibilizzare il cittadino ad averne un po' meno?**

«La parola "ictus", dal latino, vuol dire "colpo", in inglese "stroke". Questo termine reca con sé il concetto di un evento improvviso, e questo è quanto realmente accade; purtroppo il termine "colpo", però, reca con sé anche l'idea di un qualcosa di ineluttabile, cosa che per fortuna non è. Infatti, l'ictus si può prevenire, e soprattutto, si può curare una volta che, nonostante la prevenzione, si venga "colpiti". Il progetto PRESTO ha lo scopo di diffondere la conoscenza dei sintomi dell'ictus, in quanto un intervento precoce è il principale strumento per ridurre gli effetti dannosi dell'ictus stesso».

**PRESTO cosa significa?**

«L'acronimo PRESTO sta ad indicare la necessità di non perdere tempo, ma ogni lettera ricorda uno dei sintomi principali dell'ictus. P sta per perdere forza ad un braccio o ad una gamba; R sta per riduzione della vista; E sta per

espressione verbale compromessa; S sta per sorridere con un angolo della bocca abbassato (la cosiddetta "bocca storta"); T ricorda il Tempo; O sta per Ospedale, luogo dove si attivano le principali terapie per l'ictus. Il progetto trae ispirazione dal progetto statunitense FAST, dove F sta per Face ("bocca storta"), A sta per ARM (braccio debole) S sta per Speech (difficoltà di parola) e T per Time (tempo).

**Riconoscere i primi allarmi quanto è importante quando si parla di ictus?**

«Da uno studio effettuato presso la provincia di Spezia alcuni anni fa, in corso di pubblicazione, emerge che le persone sembrano avere chiaro il concetto che in caso di ictus occorre non perdere tempo; andando però a chiedere quali sono i sintomi dell'ictus, vi è una importante lacuna. Va tenuto infatti presente che, al contrario di quanto accade per l'infarto del cuore, dove è presente il sintomo dolore, nell'ictus il dolore è quasi sempre assente. Ciò, in modo un po' paradossale, riduce l'attenzione riguardo l'importanza del sintomo. E' quindi estremamente importante che le persone sappiano riconoscere i sintomi in modo semplice e preciso, per potere richiedere i soccorsi nei tempi efficaci per una terapia.»

**C'è una parte di popolazione che è più a rischio ictus?**

«L'ictus colpisce le persone oltre i 65 anni, in particolare se portatori di uno o più fattori di rischio. I fattori di rischio sono condizioni che aumentano le probabilità di andare incontro ad un ictus. Essi sono: ipertensione arteriosa, abitudine al fumo, diabete mellito, fibrillazione atriale, obesità, vita sedentaria, ipercolesterolemia. All'aumentare del numero dei fattori di rischio la probabilità di andare incontro ad un ictus aumenta esponenzialmente, ma il rischio può essere ridotto riducendo e rimuovendo i fattori di rischio stessi».

**E' consigliabile un preciso stile di vita per prevenire? Ed è consigliabile un preciso stile di vita per chi ha avuto un ictus?**

«Lo stile di vita è parte integrante della prevenzione dell'ictus. Si parla di prevenzione primaria quando la persona non ha mai avuto ictus e di prevenzione secondaria quando questa viene attuata in persone che hanno già avuto un ictus. I consigli di stile di vita più efficaci per prevenire l'ictus sono: evitare fumo e alcool, evitare la vita sedentaria, evitare i cibi grassi ed il sovrappeso. Favorire l'attività fisica regolare (una camminata di mezz'ora a passo veloce almeno 2 volte alla settimana), la dieta equilibrata, ricca di verdure e frutta (dieta mediterranea)».

