

CAGLIARI. Al via la "Settimana del Cervello": visite e seminari dedicati alla salute dell'encefalo

«Ictus, se lo conosci lo preveni»

Intervista a Maurizio Melis, primario di Neurologia del Brotzu

OGNI ANNO IN SARDEGNA LE ISCHEMIE COLPISCONO TREMILA PERSONE. MA LE REGOLE DA SEGUIRE PER RIDURRE I RISCHI SONO SEMPLICI: CONTROLLI FREQUENTI, NIENTE FUMO, DIETA SANA.

Scende in campo a Cagliari la prevenzione neurologica. Sette giorni di screening e check up gratuiti, accompagnati da una serie di iniziative volte a sensibilizzare e informare sulle ultime scoperte, con seminari e laboratori guidati da esperti sardi e non solo. Da oggi a domenica 18 marzo prossimo la "Settimana del Cervello 2018", sulle orme della campagna mondiale dedicata all'informazione sulle malattie del sistema nervoso centrale.

L'occasione per sottoporsi a controlli e, allo stesso tempo, acquisire nozioni utili per tenere lontani i rischi di patologie invalidanti e, in certi casi, mortali. Su tutte l'ictus, che spesso si materializza senza preavviso o sintomi specifici.

A lanciare l'appello a sfruttare al meglio l'iniziativa è Maurizio Melis, primario di Neurologia e della Stroke Unit dell'ospedale Brotzu, nonché presidente della Società italiana dei Neurologi, Neurochirurghi e Neuroradio-



logi ospedalieri.

Dottor Melis, quali sono le principali cause dell'ictus?

«L'ictus ischemico, il più frequente, si verifica per un'interruzione del flusso del sangue verso un'area del cervello. Le cellule cerebrali, private dell'ossigeno, iniziano a morire lentamente e il paziente comincia a presentare sintomi precisi, come disturbi della forza muscolare, della sensibilità, del-

la vista, della parola e dell'equilibrio».

Quante persone vengono colpite da ictus oggi, in Italia e in Sardegna?

«A livello nazionale siamo nell'ordine delle 150/200mila persone all'anno, in Sardegna circa tremila».

Quanti sono i casi letali?

«Circa il 10-12 per cento. L'ictus è la terza causa di morte, dopo le malattie cardiovascolari e le neoplasie.

Ma è la prima causa d'invalidità. L'impatto di un ictus può essere devastante, sia per il diretto interessato che per la sua famiglia».

Quali sono i soggetti più esposti?

«Le persone oltre i 60 anni, ma a Cagliari abbiamo attivato anche un ambulatorio specifico per i giovani».

C'è più pericolo per gli uomini o per le donne?

«Per gli uomini, ma la dif-

ferenza non è rilevante. Il pericolo va oltre il genere».

Quali sono i fattori di rischio?

«I disturbi cardio-circolatori, il fumo, l'ipercolesterolemia, le alterazioni congenite e famigliari, i traumi alle arterie. E, purtroppo, nei giovani abbiamo riscontrato un aumento del rischio dovuto al consumo di cocaina».

Quanto è importante la

prevenzione?

«È fondamentale. Proprio grazie alla medicina preventiva stiamo assistendo negli ultimi anni a una riduzione dei casi».

Tre consigli da dare subito a tutti, per diminuire il rischio.

«Primo: astenersi dal fumare. Il consumo di sigarette, anche occasionale, può essere un fattore di rischio. Secondo: sottoporsi frequentemente a controlli della pressione arteriosa e della fibrillazione atriale, e, più in generale, a visite cardiologiche, soprattutto dopo aver compiuto i 50 anni. Terzo: mangiare sano e fare attività fisica».

Quali sono le regole da rispettare a tavola?

«La dieta mediterranea è l'ideale. Quanto all'alcol, il consumo deve essere moderato: un bicchiere di vino a pasto».

Perché sono importanti iniziative come la "Settimana del cervello"?

«Innanzitutto per informare i cittadini sui rischi e le modalità di prevenzione, nonché sulle strutture che hanno a disposizione. E poi perché non tutti sanno come si presenta un ictus. Seminari, screening ed eventi dedicati servono anche a dare informazioni che possono salvare delle vite. Saper riconoscere un ictus e agire rapidamente è fondamentale al pari della prevenzione. I trattamenti nelle prime ore dopo l'evento ischemico sono determinanti. La nostra è una quotidiana battaglia contro il tempo, che possiamo vincere anche grazie a cittadini informati».

Luigi Barnaba Frigoli

RIPRODUZIONE RISERVATA