

Review of community-based interventions for prevention of cardiovascular diseases in low- and middle-income countries.

Van de Vijver S, Oti S, Addo J, de Graft-Aikins A, Agyemang C.

Ethn Health. 2013 Jan 9.

Commento

In occasione della settimana mondiale per la riduzione del consumo di sale (11-17 marzo 2013) proposta dalla WASH (World Action on Salt and Health) abbiamo scelto come interessante lavoro da commentare questa recentissima review .

Questa pubblicazione ha approfondito la problematica delle malattie cardiovascolari che stanno avendo un peso sempre maggiore in tutto il mondo ma soprattutto nei paesi a basso e medio reddito a seguito del cambiamento dello stile di vita indotto dall'urbanizzazione e della globalizzazione.

Gli autori si sono posti come obiettivo quello di valutare l'efficacia degli interventi di prevenzione. E' stata effettuata una revisione della letteratura con le ricerche nei database di PubMed, EMBASE, CINAHL, LILACS, Africa Index Medicus e Google Scholar tra il 1990 e il maggio 2012.

In questa revisione sono stati inclusi solo gli studi con almeno 250 partecipanti e periodo di follow-up di almeno un anno. Inoltre, sono stati esclusi gli studi non pubblicati in lingua inglese .

Sono stati trovati 1480 lavori ma solo 26 rispondevano a questi parametri.

In questi studi gli interventi principali erano basati sulla promozione della salute attraverso i media, l'educazione alla salute, la formazione degli operatori sanitari e l'implementazione di linee guida di trattamento.

La maggior parte degli studi ha dimostrato una riduzione significativa del rischio cardiovascolare attraverso cambiamenti dello stile di vita (dieta, esercizio fisico, fumo, alcol), miglioramenti della pressione sanguigna, dei livelli di glucosio nel sangue, e/o del peso corporeo. In particolare a livello nutrizionale gli interventi erano basati principalmente sull'educazione alimentare con una riduzione del consumo di sale, zuccheri semplici, grassi saturi e alcol oltre che ad un aumento del consumo di frutta e verdura.

Relativamente al sale questi lavori confermano quanto già dichiarato nel 2012 dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (Guideline: Sodium intake for adults and children - WHO 2012) che raccomanda una riduzione dell'apporto di sodio a meno di 2 g di sodio / die (meno di 5 g di sale al giorno) per ridurre la pressione sanguigna e il rischio di malattie cardiovascolari, ictus e malattie cardiache coronariche. (*strong recommendation*).

In conclusione possiamo dire che interventi di educazione alla salute con particolare attenzione all'esercizio fisico, all'alimentazione e alla riduzione del consumo di sale costituiscono elementi chiave su cui fondare i programmi di prevenzione delle malattie cardiovascolari.

Si conferma anche la necessità di sviluppare in futuro linee guida e interventi specifici per ridurre i comportamenti sedentari nella società moderna.