



# Casarsa della Delizia e il cuore delle donne

Suggerimenti del  
dott. **Ciro Antonio Francescutto**  
Consigliere delegato alla promozione  
della salute

# I 9 FATTORI DI RISCHIO

- 1. Et :** non modificabile
- 2. Sesso:** (=6aa) non modificabile,  $M > F$  (<50)
- 3. Familiarit  CV:** non modificabile  
*x CAD < 55 (M), <65 (F)*
- 4. Colesterolo:** modificabile
- 5. Ipertensione:** modificabile
- 6. Diabete:** modificabile
- 7. Obesit  addominale:** modificabile
- 8. Fumo:** modificabile
- 9. Sedentariet :** modificabile

# I 9 FATTORI DI RISCHIO CARDIOVASCOLARE

- 1. Et :** non modificabile
- 2. Sesso:** (=6aa) non modificabile,  $M > F$  (<50)
- 3. Familiarit  CV:** non modificabile  
*x CAD < 55 (M), <65 (F)*
- 4. Colesterolo:** modificabile
- 5. Ipertensione:** modificabile
- 6. Diabete:** modificabile
- 7. Obesit  addominale:** modificabile
- 8. Fumo:** modificabile
- 9. Sedentariet :** modificabile

# I 9 FATTORI DI RISCHIO CARDIOVASCOLARE

1. **Età:** non modificabile
2. **Sesso:** (=6aa) non modificabile,  $M > F$  (<50)
3. **Familiarità CV:** non modificabile  
*x CAD < 55 (M), <65 (F)*
4. **Colesterolo:** modificabile
5. **Ipertensione:** modificabile
6. **Diabete:** modificabile
7. **Obesità addominale:** modificabile
8. **Fumo:** modificabile
9. **Sedentarietà:** modificabile

# I 9 FATTORI DI RISCHIO CARDIOVASCOLARE

1. **Età:** non modificabile
2. **Sesso:** (=6aa) non modificabile,  $M > F$  (<50)
3. **Familiarità CV:** non modificabile  
*x CAD < 55 (M), <65 (F)*
4. **Colesterolo:** modificabile
5. **Ipertensione:** modificabile
6. **Diabete:** modificabile
7. **Obesità addominale:** modificabile
8. **Fumo:** modificabile
9. **Sedentarietà:** modificabile

# I 9 FATTORI DI RISCHIO CARDIOVASCOLARE

1. **Età:** non modificabile
2. **Sesso:** (=6aa) non modificabile,  $M > F$  (<50)
3. **Familiarità CV:** non modificabile  
*x CAD < 55 (M), <65 (F)*
4. **Colesterolo:** modificabile
5. **Ipertensione:** modificabile
6. **Diabete:** modificabile
7. **Obesità addominale:** modificabile
8. **Fumo:** modificabile
9. **Sedentarietà:** modificabile

# I 9 FATTORI DI RISCHIO CARDIOVASCOLARE

1. **Età:** non modificabile
2. **Sesso:** (=6aa) non modificabile,  $M > F$  (<50)
3. **Familiarità CV:** non modificabile  
*x CAD < 55 (M), <65 (F)*
4. **Colesterolo:** modificabile
5. **Ipertensione:** modificabile
6. **Diabete:** modificabile
7. **Obesità addominale:** modificabile
8. **Fumo:** modificabile
9. **Sedentarietà:** modificabile

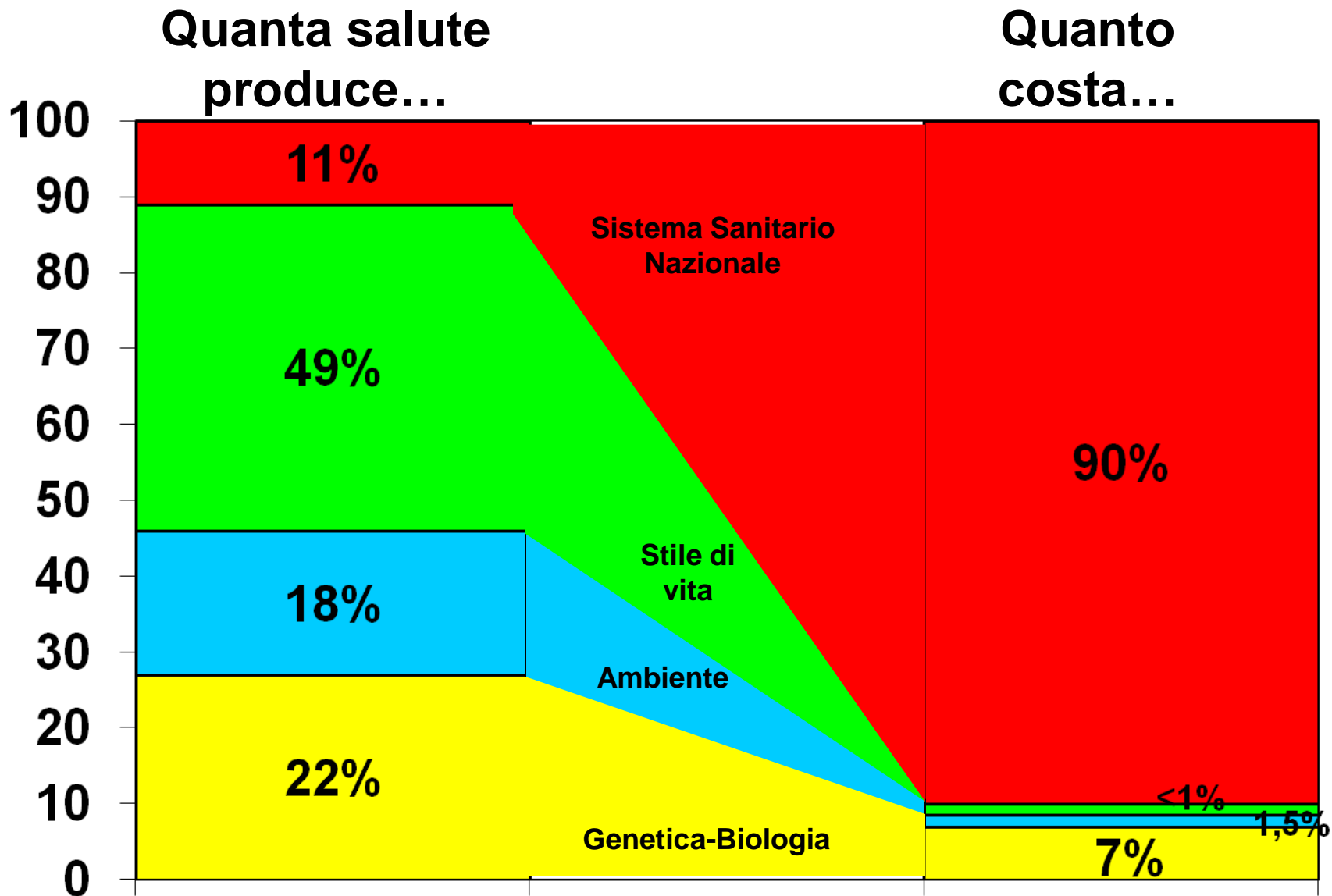
# I 9 FATTORI DI RISCHIO CARDIOVASCOLARE

1. **Età:** non modificabile
2. **Sesso:** (=6aa) non modificabile,  $M > F$  (<50)
3. **Familiarità CV:** non modificabile  
*x CAD < 55 (M), <65 (F)*
4. **Colesterolo:** modificabile
5. **Ipertensione:** modificabile
6. **Diabete:** modificabile
7. **Obesità addominale:** modificabile
8. **Fumo:** modificabile
9. **Sedentarietà:** modificabile






# PRODUZIONE DI SALUTE E COSTI



# SUL RISCHIO, INCIDE DI PIÙ IL FUMO O LA SEDENTARIETÀ?



Al mondo, il **tabagismo** ha causato **5 milioni** di morti nel **2000**



Al mondo, la **sedentarietà** ha causato **>5,3 milioni** morti nel **2008**

In Cina si stima che il tabagismo causi l'8% delle morti (3% femmine, 13% maschi)

Al mondo si stima che sedentarietà causi 9% delle morti

In Cina l'aspettativa di vita di un **55 enne** fumatore è minore di **- 6,4** anni rispetto ad un non fumatore

Nelle popolazioni dell'Est Asia, la aspettativa di vita a **30 anni** delle persone attive è maggiore di **+3,4 anni**, rispetto alle persone inattive

# SUL RISCHIO, INCIDE DI PIÙ IL FUMO O LA SEDENTARIETÀ?

Al mondo, il **tabagismo** ha causato **5 milioni** di morti nel **2000**

Al mondo, la **sedentarietà** ha causato **>5,3 milioni** morti nel **2008**

In Cina si stima che il **tabagismo** causi l'**8%** delle morti (3% femmine, 13% maschi)

Al mondo si stima che **sedentarietà** causi **9%** delle morti premature

In Cina l'aspettativa di vita di un **55 enne** fumatore è minore di **- 6,4 anni** rispetto ad un non fumatore

Nelle popolazioni dell'Est Asia, la aspettativa di vita a **30 anni** delle persone attive è maggiore di **+3,4 anni**, rispetto alle persone inattive

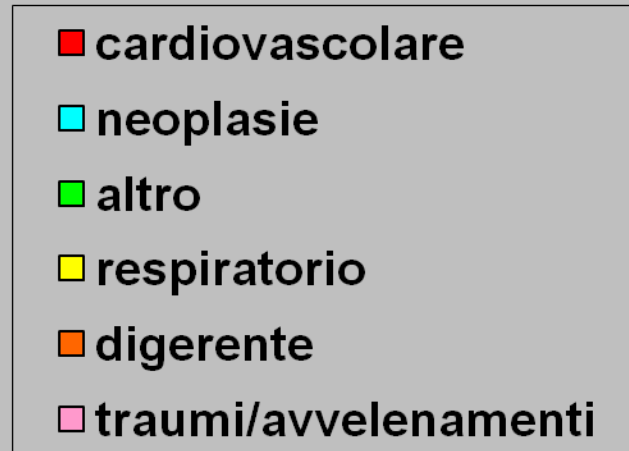
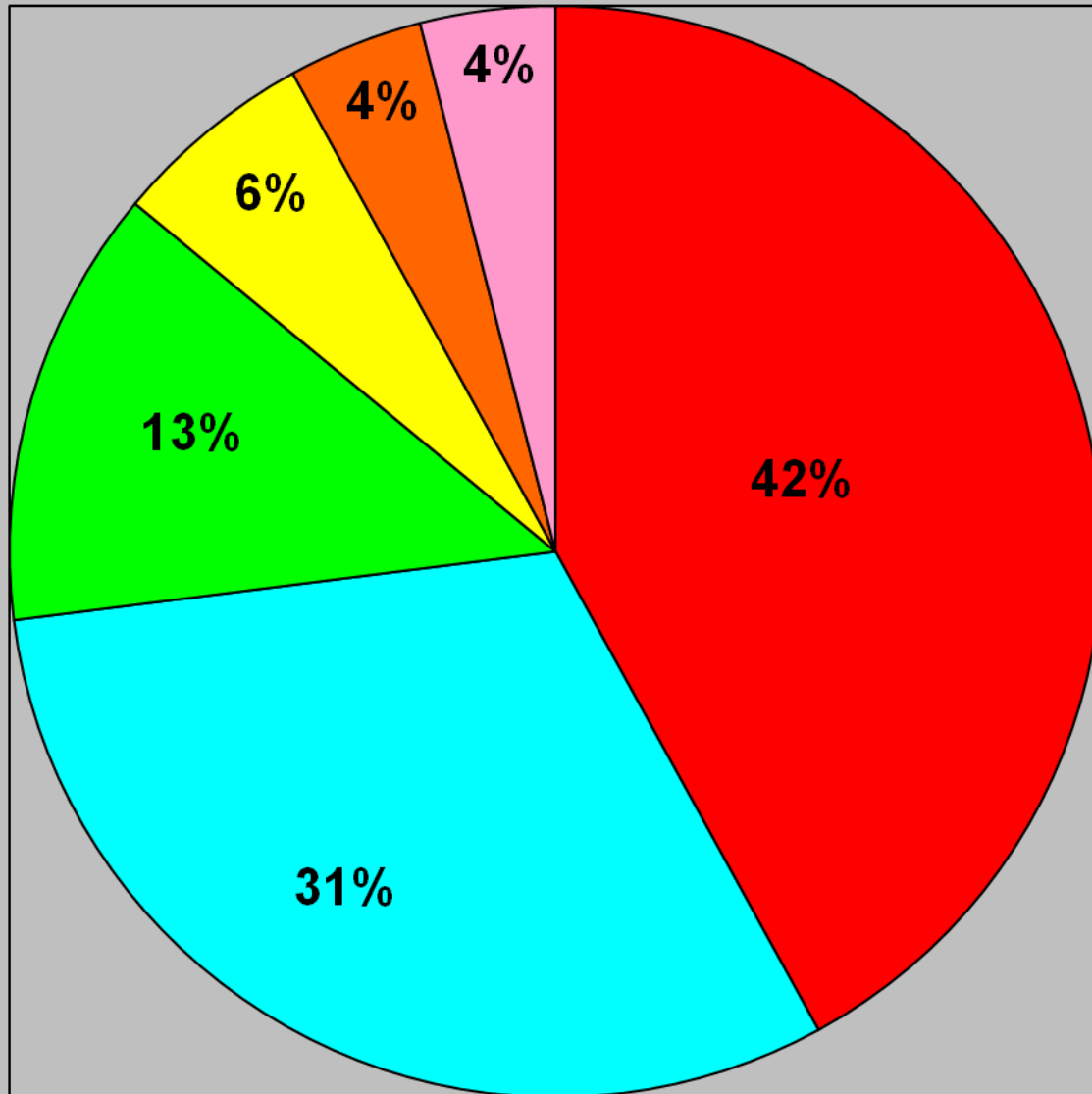


# I 9 FATTORI DI RISCHIO CARDIOVASCOLARE

- |  |                                 |
|--|---------------------------------|
| 1. Et :  | non modificabile                |
| 2. Sesso: (=6aa)   | non modificabile, $M > F$ (<50) |
| 3. Familiarit  CV:<br><i>x CAD &lt; 55 (M), &lt;65 (F)</i> | non modificabile                |
| 7. Colesterolo:  | modificabile                    |
| 8. Ipertensione:   | modificabile                    |
| 9. Diabete:  | modificabile                    |
| 4. Obesità addominale:                                     | modificabile                    |
| 5. Fumo:   | modificabile                    |
| 6. <b>Sedentarietà:</b>                                    | <b><u>modificabile</u></b>      |

“E’ molto difficile far star meglio uno che non sta male” *saggio medico friulano*

# Cause globali di morte



# Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy

I-Min Lee, Eric J Shiroma, Felipe Lobelo, Pekka Puska, Steven N Blair, Peter T Katzmarzyk, for the Lancet Physical Activity Series Working Group\*

## Al mondo l'inattività causa...

**6 %** delle malattie coronariche

**7 %** dei diabete tipo 2

**10 %** dei tumori della mammella

**10 %** dei tumori del colon

**9 %** della mortalità prematura

## In Italia ...

**9 %**

**11 %**

**16 %**

**16 %**

**15 %**



8.639 ab

## MUOVERSI... MA PERCHÉ?

- promozione della salute (prevenzione primaria)-

Nuove diagnosi di neoplasie  
nei Comune di Casarsa: **56** persone

<b>24</b> maschi	=> di cui colon (13%):	<b>3</b> maschi
<b>22</b> femmine	=> di cui colon (12%):	<b>2,5</b> femmine
	=> di cui mammella (33%):	<b>7</b> femmine
TOTALE	(colon + mammella):	<b>12,5</b> persone

Mortalità evitabile con movimento = **16%**

Quindi: **0,5** maschio + **2** femmine (**2,5** persone) non riceverebbero la diagnosi di tumore di mammella e colon ogni anno nel Comune di Casarsa.



315.323 ab

# MUOVERSI ... MA PERCHÉ?

## PROMOZIONE DELLA SALUTE (prevenzione primaria)

Nuove diagnosi di neoplasie  
in provincia di Pordenone:

**1934** persone

<b>1031</b> maschi => di cui colon (13%):	<b>134</b> maschi
<b>903</b> femmine => di cui colon (12%):	<b>108</b> femmine
=> di cui mammella (33%):	<b>298</b> femmine
<b>TOTALE</b>	(colon + mammella) = <b>540</b> persone

*Mortalità evitabile con movimento = 16%*

Quindi: **21** maschi + **65** femmine (tot = **86** persone) non riceverebbero la diagnosi di tumore di mammella e colon ogni anno in Provincia di Pordenone



# 10.000 passi al giorno tolgono il medico di turno

N° passi/die	Categoria
>12.500	Molto attivo
10.000 – 12499	Attivo
7.500 – 9.999	Abbastanza attivo
5.000 – 7.499	Poco attivo
< 5.000	Sedentario





# MUOVERE UNA COMUNITÀ

**LUNEDÌ (16.30)**

**LUNEDÌ (18.30)**

**LUNEDÌ (20.30)**

**MARTEDÌ (20.45)**

**GIOVEDÌ (05.45)**

**GIOVEDÌ (10.45)**

**GIOVEDÌ (18.30)**

**SABATO (08.00)**

**DOMENICA**

**bambini in moto**

**scuola di corsa**

**camminata nordica**

**quelli della notte**

**quelli dell'alba**

**disabilità in movimento**

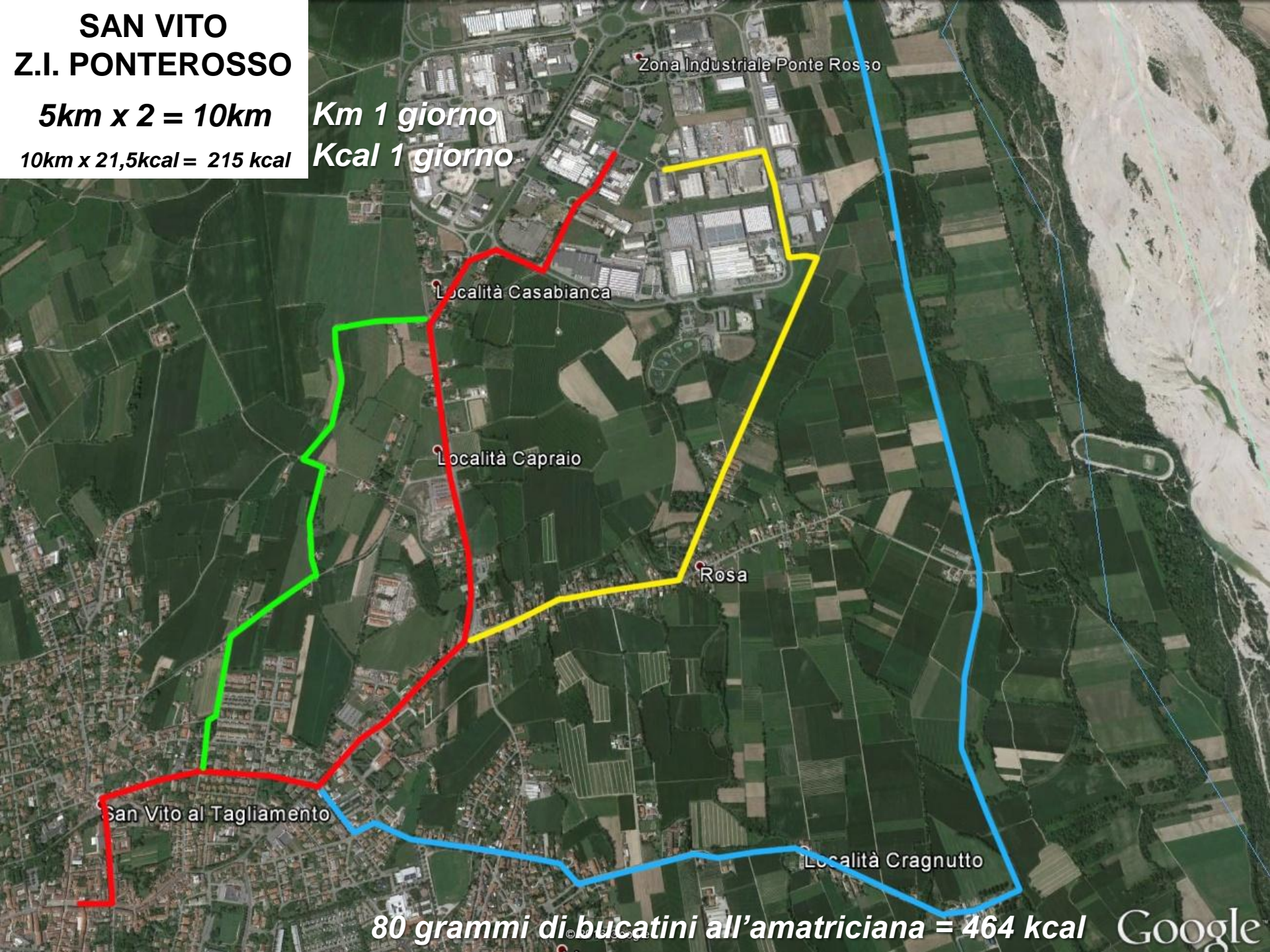
**scuola di corsa**

**breakfast walk/run**

**marce FIASP**

**SAN VITO**  
**Z.I. PONTEROSSO**  
**5km x 2 = 10km**  
**10km x 21,5kcal = 215 kcal**

**Km 1 giorno**  
**Kcal 1 giorno**



**80 grammi di bucatini all'amatriciana = 464 kcal**

# SAN VITO CENTRO – Zona Industriale PONTEROSSO

**5km x 2 = 10km**

**10km x 21,5kcal = 215 kcal**

*Km 1 giorno*

*Kcal 1 giorno*

*Km 1 anno*

*Kcal 1 anno*

**10 km x 180 = 1800km**

**1800km x 21,5kcal = 38700 kcal**



**80 grammi di bucatini all'amatriciana = 464 kcal**

**SAN VITO  
Z.I.**

**5km x 2 = 10km**

**10km x 21,5kcal = 215 kcal**



**1 GIORNO  
= 1/2 piatto**

**35 grammi!**

# Calorie

**1 giorno**

Zona Industriale Ponte Rosso

Località Casabianca

Località Capraio

Rosa

San Vito al Tagliamento

Località Cragnutto

**80 grammi di bucatini all'amatriciana = 464 kcal**

Google

**SAN VITO  
Z.I. PONTEROSSO**

**5km x 2 = 10km  
10km x 21,5kcal = 215 kcal**



**1 GIORNO  
= 1/2 piatto**

# Calorie

**1 giorno**

**1 anno**

**10 km x 180 = 1800km**

**1800km x 21,5kcal = 38700 kcal**

**1 ANNO = 83 piatti**

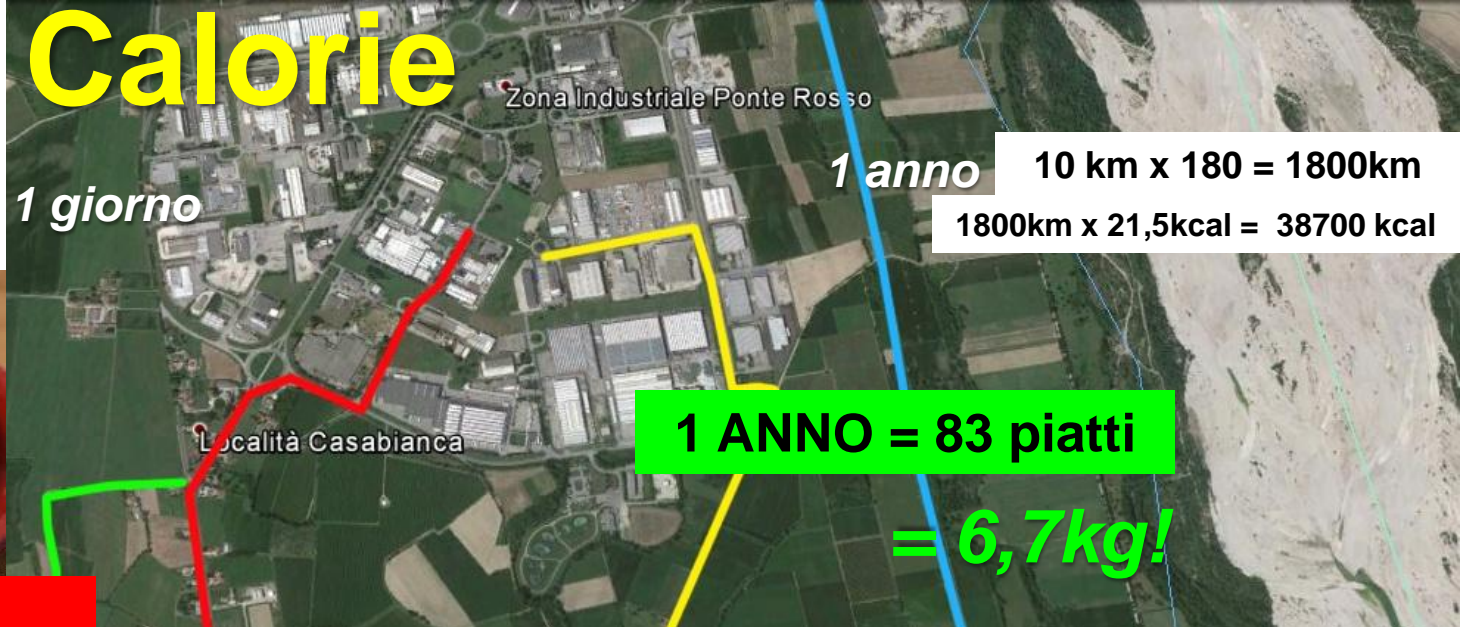
**= 6,7kg!**

**35 grammi!**



San Vito al Tagliamento

**80 grammi di bucatini all'amatriciana = 464 kcal**



**SAN VITO  
Z.I. PONTEROSSO**

# Salute guadagnata

**1 GIORNO = 24€**



**SAN VITO  
Z.I. PONTEROSSO**

**Salute  
guadagnata**

**1 GIORNO = 24€**



**1 ANNO = 4300 €**

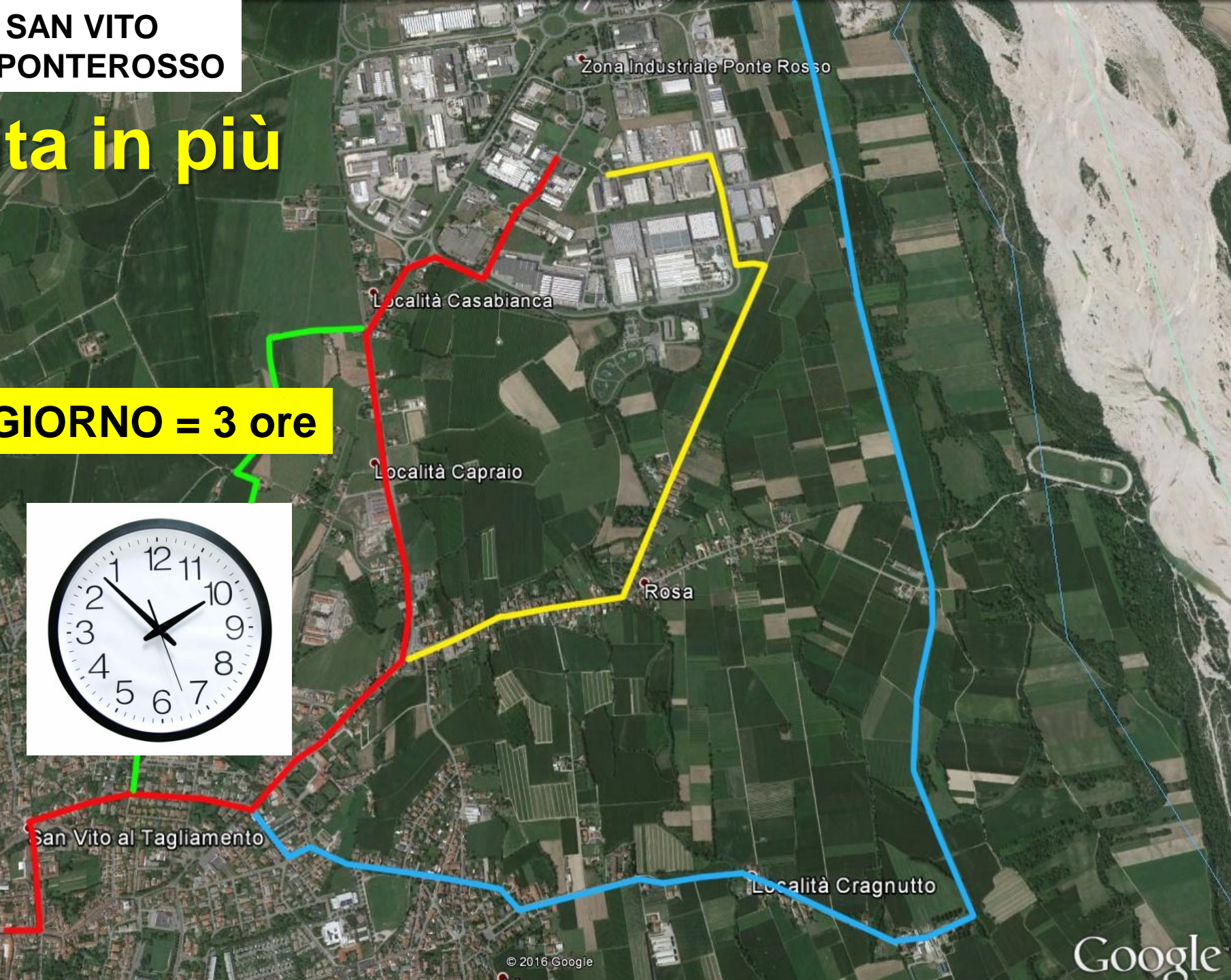




**SAN VITO  
Z.I. PONTEROSSO**

# Vita in più

**1 GIORNO = 3 ore**



**SAN VITO  
Z.I. PONTEROSSO**

**Vita in più**

**1 ANNO = 23 giorni**

**1 GIORNO = 3 ore**



<b>1</b>	<b>SABATO</b> <i>Maria Madre di Dio</i>	52 1/364	<b>17</b>	<b>LUNEDI</b> <i>s. Antonio Abate</i>	3 17/348
<b>2</b>	<b>DOMEN.</b> <i>ss. Basilio e G.</i>	2/363	<b>18</b>	<b>MARTEDI</b> <i>s. Margherita di U.</i>	18/347
<b>3</b>	<b>LUNEDI</b> <i>s. Genoveffa</i>	1 3/362	<b>19</b>	<b>MERCOL.</b> <i>ss. Mario e Marta</i>	☺ 19/346
<b>4</b>	<b>MARTEDI</b> <i>s. Elisabetta Anna</i>	☹ 4/361	<b>20</b>	<b>GIOVEDI</b> <i>ss. Sebastiano e F.</i>	20/345
<b>5</b>	<b>MERCOL.</b> <i>s. Amelia</i>	5/360	<b>21</b>	<b>VENERDI</b> <i>s. Agnese</i>	21/344
<b>6</b>	<b>GIOVEDI</b> <i>Epifania di N. S.</i>	6/359	<b>22</b>	<b>SABATO</b> <i>s. Gaudenzio</i>	22/343
<b>7</b>	<b>VENERDI</b> <i>s. Ralmondo</i>	7/358	<b>23</b>	<b>DOMEN.</b> <i>s. Emerenziana</i>	23/342
<b>8</b>	<b>SABATO</b> <i>s. Massimo</i>	8/357			

