



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

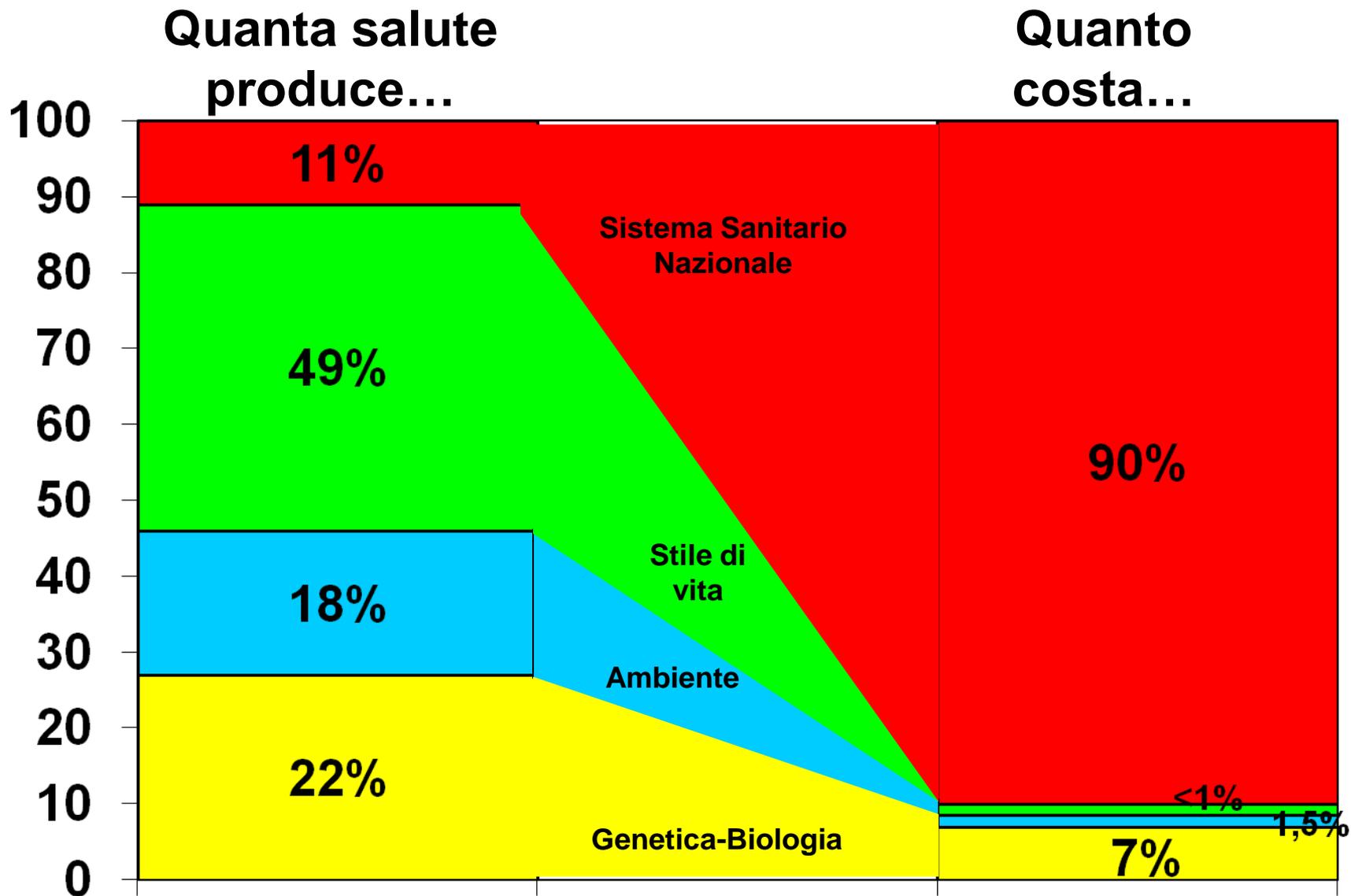
1. **Età:** non modificabile
2. **Sesso:** (=6aa) non modificabile, $M > F$ (<50)
3. **Familiarità CV:** non modificabile
x CAD < 55 (M), <65 (F)
4. **Colesterolo:** modificabile
5. **Ipertensione:** modificabile
6. **Diabete:** modificabile
7. **Obesità addominale:** modificabile
8. **Fumo:** modificabile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

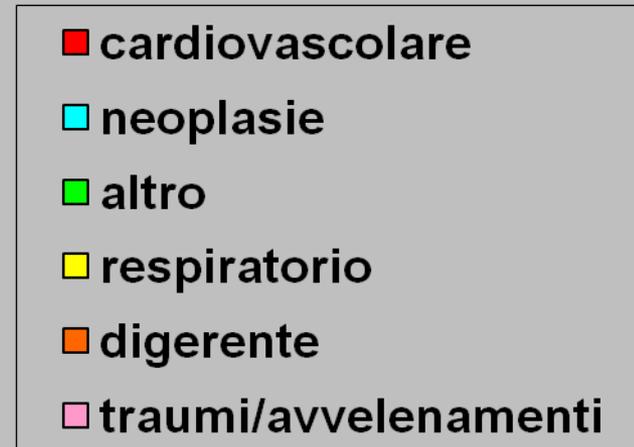
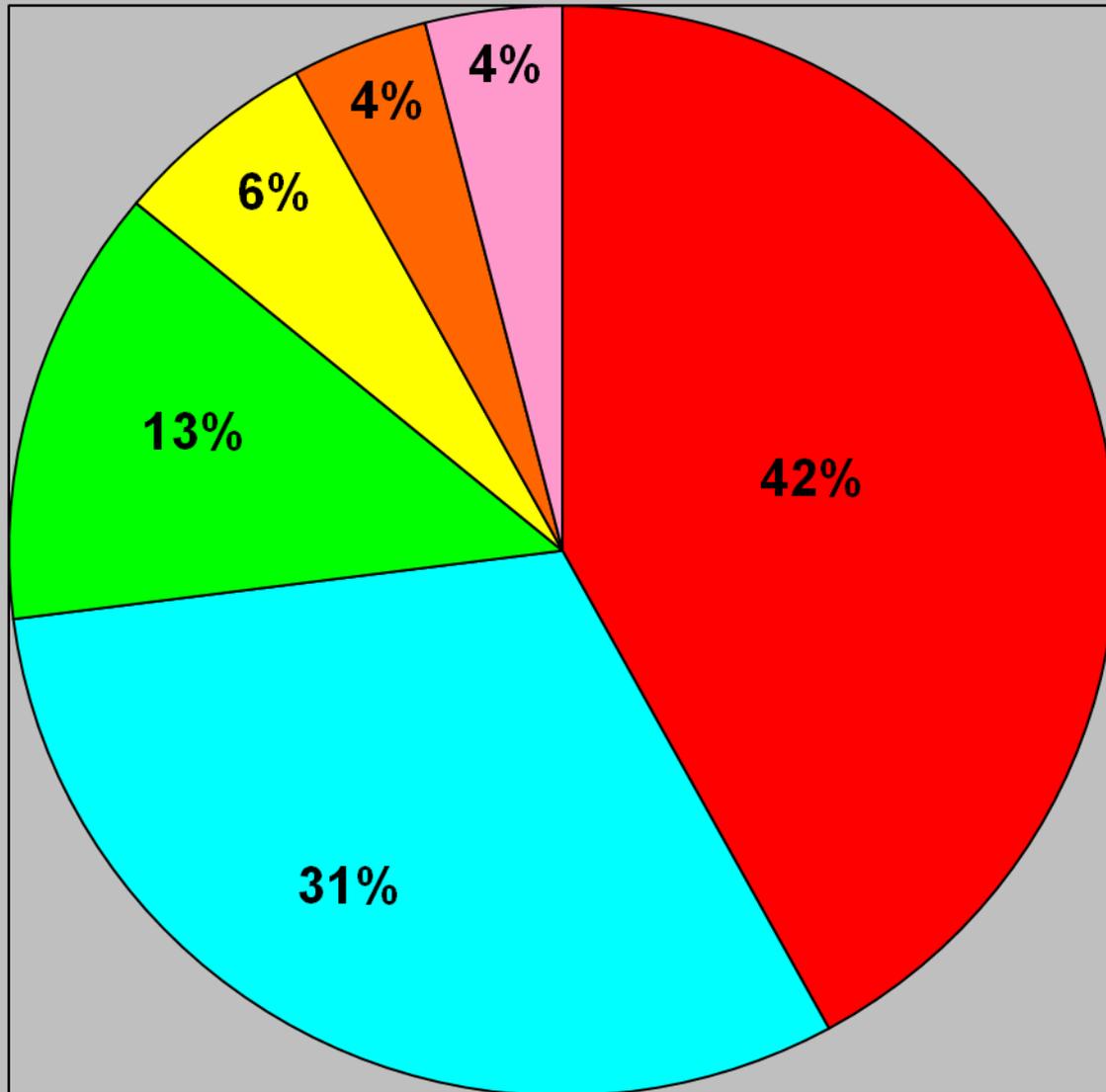


I 9 FATTORI DI RISCHIO CARDIOVASCOLARE

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

“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...

In Italia ...

6 % delle malattie coronariche

7 % dei diabete tipo 2

10 % dei tumori della mammella

10 % dei tumori del colon

9 % della mortalità prematura

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

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

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

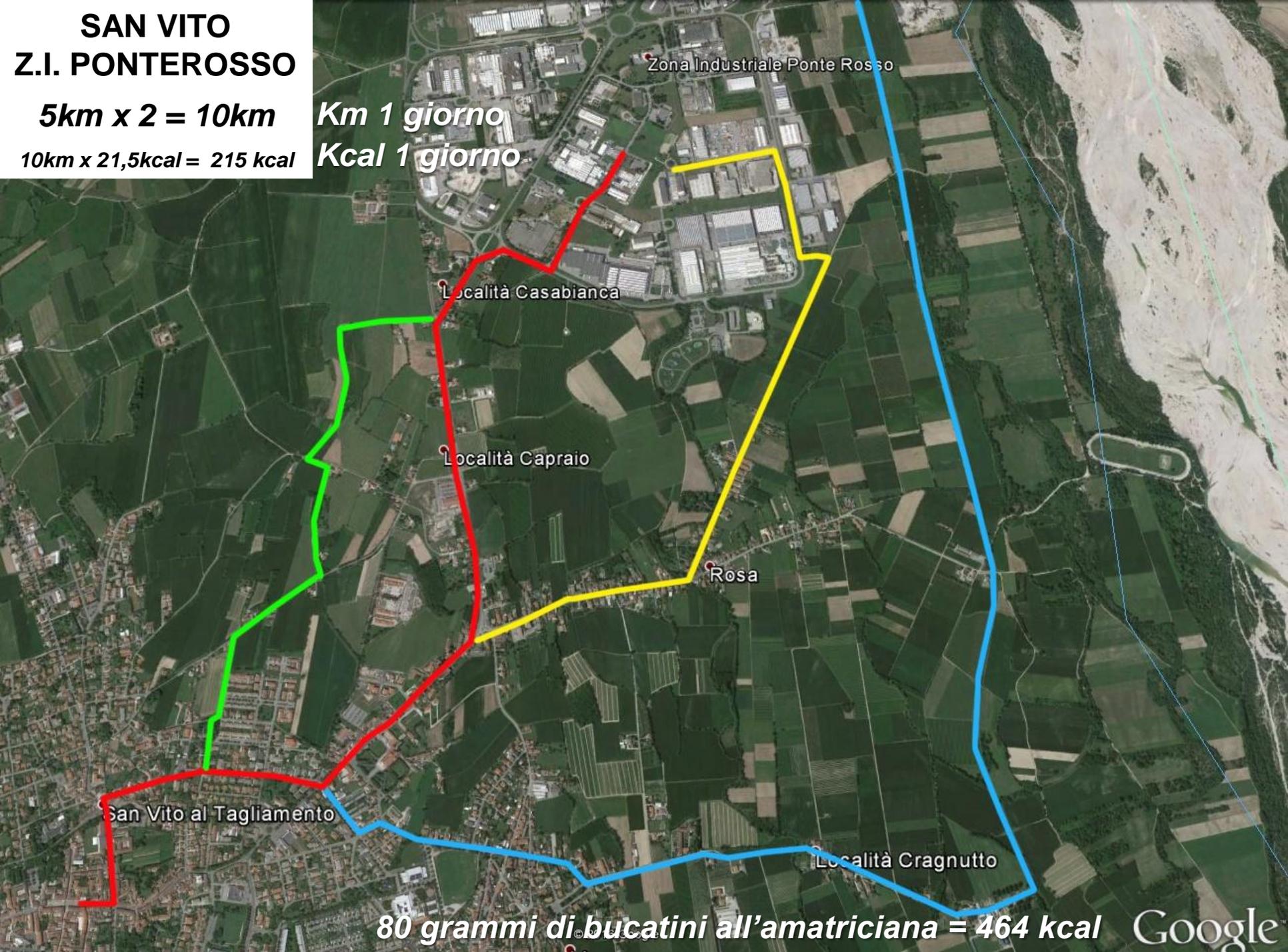
**SAN VITO
Z.I. PONTEROSSO**

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**

35 grammi!

San Vito al Tagliamento

Calorie

1 giorno

Zona Industriale Ponte Rosso

1 anno

10 km x 180 = 1800km

1800km x 21,5kcal = 38700 kcal

1 ANNO = 83 piatti

= 6,7kg!



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€



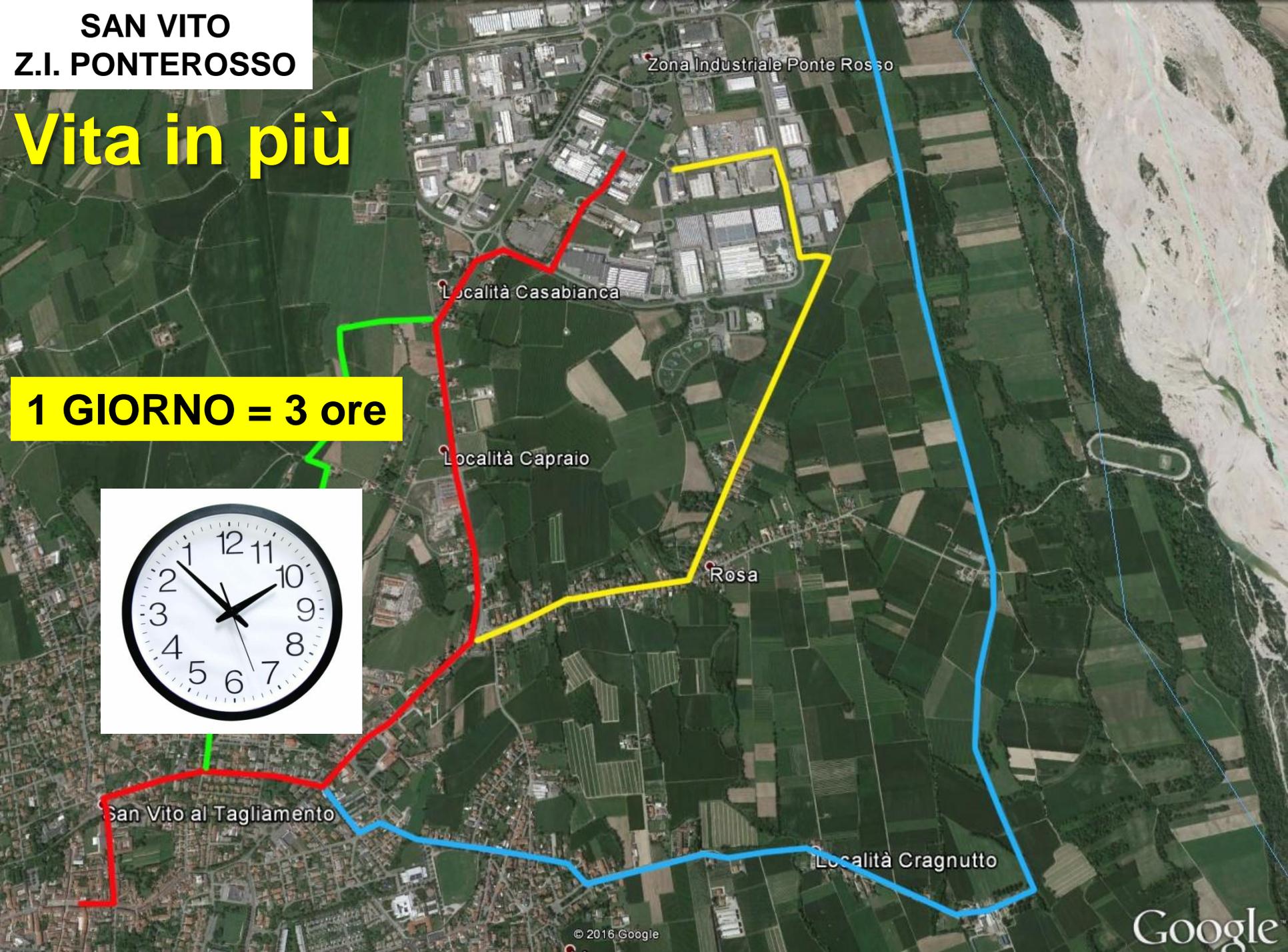
1 ANNO = 4300 €



**SAN VITO
Z.I. PONTEROSSO**

Vita in più

1 GIORNO = 3 ore



**SAN VITO
Z.I. PONTEROSSO**

Vita in più

1 GIORNO = 3 ore



1 ANNO = 23 giorni

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

