

La giornata mondiale del cuore ci ricorda l'importanza della prevenzione e della continuità delle cure

La Giornata mondiale del cuore, che si celebra il 29 settembre, richiama l'attenzione sui **fattori di rischio cardiovascolare** e sull'importanza di riconoscerli e trattarli nel tempo. Fumo, scarsa attività fisica, alimentazione non equilibrata, pressione elevata, diabete e colesterolo alto sono ambiti sui quali possono intervenire sia le persone stesse sia i servizi sanitari.

In **Toscana** la **mortalità cardiovascolare è diminuita nettamente** nel lungo periodo, ma i dati mostrano anche che la prevenzione e la continuità delle cure, prima e dopo un evento, non possono essere date per scontate.

La mortalità diminuisce, ma pesa ancora sui decessi

Le [malattie del sistema circolatorio](#) causano ancora circa 13.600 decessi ogni anno tra i toscani, pari al 29,1% dei [decessi per tutte le cause](#), anche se è evidente la riduzione nel lungo periodo: da 420 decessi ogni 100mila toscani nel triennio 2002-2004 a 230 nel 2021-2023. Tra i maschi il rischio continua ad essere più alto: 279 morti ogni 100mila uomini, rispetto ai 195 decessi ogni 100mila donne. La diminuzione nel lungo periodo riguarda anche la mortalità per [infarto del miocardio](#) (da 51 a 18 decessi per 100mila) e per [malattie cerebrovascolari](#) (da 131 a 66). Le due cause provocano rispettivamente circa 1.000 e 4.000 decessi ogni anno.

Anche i ricoveri diminuiscono

Nel 2025 i [ricoveri per malattie del sistema circolatorio](#) sono stati poco più di 64mila. Il tasso è passato da 22,1 per 1.000 toscani nel 2010 a 13,2 nel 2025. Il tasso maschile è superiore a quello femminile: 17,9 contro 9,1 per mille nel 2025. Nello stesso periodo (2010-2025) i [ricoveri per infarto del miocardio](#) sono scesi da 2 a 1,2 per 1.000 toscani e [quelli per malattie cerebrovascolari](#) da 4,9 a 2,8 (rispettivamente 5.932 e 14.241 ricoveri nel 2025).



29 SETTEMBRE

Giornata mondiale del cuore

La mortalità diminuisce, ma pesa ancora sui decessi

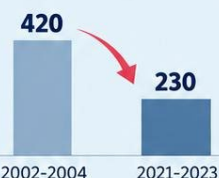
13.600

decessi ogni anno
in Toscana per malattie
del sistema circolatorio

29,1%

di tutti i decessi

Tasso di mortalità
(per 100.000 abitanti)



Più rischio tra i maschi



279

decessi
ogni 100.000
uomini



195

decessi
ogni 100.000
donne

Infarto del miocardio

18

decessi
ogni 100.000
toscani

da 51
a 18
(-65%)

Malattie cerebrovascolari

66

decessi
ogni 100.000
toscani

da 131
a 66
(-50%)

Anche i ricoveri diminuiscono

Ricoveri per malattie del sistema circolatorio
(per 1.000 abitanti)



Nel 2025



17,9
per 1.000
uomini



9,1
per 1.000
donne

Nel 2025

Infarto del miocardio

1,2

ricoveri
per 1.000 abitanti

5.932
ricoveri

Malattie cerebrovascolari

2,8

ricoveri
per 1.000 abitanti

14.241
ricoveri

Stili di vita: c'è ancora molto da fare



18,9%

di toscani
fuma



24,3%

degli adulti
è sedentario



45,3%

degli adulti
è in eccesso
di peso



3,5%

consuma le cinque
porzioni di frutta
e verdura al giorno

Attenzione al colesterolo LDL e continuità dei controlli



L'LDL oltre i valori raccomandati
riguarda ancora più della metà
delle persone con diabete, infarto o ictus.

Un diabetico su tre

effettua i controlli
raccomandati dalle linee guida.

Il 28%

di chi ha insufficienza cardiaca
fa almeno un ecocardiogramma
nell'anno.

Fumo, movimento e alimentazione

I dati sugli stili di vita mostrano quanto **spazio ci sia ancora per la prevenzione**. Gli ultimi dati di sorveglianza ci dicono che fuma il 18,9% dei toscani di almeno 14 anni: il 21,9% dei maschi e il 16,2% delle femmine. Tra gli adulti il 24,3% è sedentario, più spesso le donne, e il 45,3% degli adulti è in eccesso di peso; il solo sovrappeso riguarda il 42,7% degli uomini e il 25,1% delle donne. Soltanto il 3,5% dei toscani consuma le cinque porzioni di frutta e verdura raccomandate al giorno, un'abitudine più frequente tra le donne. Sono abitudini sulle quali è possibile intervenire a ogni età, con benefici per la salute del cuore e della circolazione.

Attenzione al colesterolo LDL e continuità dei controlli

La **prevenzione non si ferma agli stili di vita, ma prosegue dopo un evento cardiovascolare**. Ridurre i livelli di colesterolo LDL, ad esempio, aiuta a diminuire il rischio di infarto e ictus, compreso quello di nuovi eventi nelle persone già colpite. Per questo i valori target raccomandati variano in base al rischio cardiovascolare e sono più bassi per chi ha già avuto un evento.

Dai nostri **indicatori di monitoraggio ([PrOTer-MaCro](#))** vediamo che l'LDL supera i valori raccomandati ancora per più della metà delle persone con diabete o un infarto o un ictus alle spalle. Questi dati richiamano l'importanza di controlli regolari e di interventi adeguati al rischio della singola persona: un diabetico su tre effettua i controlli raccomandati dalle linee guida e il 28% di chi convive con un'insufficienza cardiaca fa almeno un ecocardiogramma nell'anno. Il calo della mortalità mostra un progresso importante. Per proseguirlo contano le scelte quotidiane, il riconoscimento dei fattori di rischio e controlli adeguati alla situazione di ciascuno, anche dopo un infarto o un ictus.