

Le prime cause di decessi nel mondo: ci sono anche cibo e telefonino

Un recente focus di approfondimento del Consiglio nazionale delle ricerche, riferito ai dati del Global Burden of Disease Study, coordinato dall'Institute for Health Metrics and Evaluation dell'Università di Washington (Usa), ha stilato la classifica delle principali cause di morte nel mondo: cuore, malattie cerebrovascolari, broncopneumopatia, demenza e Alzheimer, infezioni alle vie aeree inferiori, cancro ai polmoni, acqua contaminata, diabete, incidenti stradali e tubercolosi. L'obiettivo è quello di informare e stimolare le persone a prendersi cura della propria salute con uno stile di vita più sano, evitando abitudini sbagliate, e per sfidare anche le troppe superstizioni sulla morte. La prima causa di morte nel mondo è il cuore: oltre quattro milioni che muoiono per malattie cardiovascolari, di cui un milione prima dei 75 anni. Per il nostro cuore bisogna stare lontani da fumo, alcol, sedentarietà e alimentazione sbagliata. Al secondo posto ci sono le malattie cerebrovascolari, sempre più diffuse per l'invecchiamento della popolazione su cui si può agire, in parte, con una equilibrata alimentazione, mentre al terzo troviamo la broncopneumopatia cronica ostruttiva, legata all'inquinamento dell'aria, che colpisce l'apparato respiratorio. Le varie forme di demenza e l'Alzheimer occupano la quarta posizione: in Italia colpisce circa 600 mila persone. Al quinto e sesto posto di questa classifica ci sono le infezioni alle vie aeree inferiori ed il cancro ai polmoni dovuto sempre all'alto tasso di smog e sigarette.

Alla settima posizione troviamo l'acqua contaminata, anche se non riguarda direttamente il nostro Paese, in cui l'acqua è garantita. Oltre due milioni di persone (28,94% della popolazione mondiale) non ha acqua potabile in casa, 4,5

miliardi non ha accesso ai servizi igienici e tutto ciò pone le popolazioni in contatto con virus e batteri sviluppando malattie come colera, dissenteria e tifo. L'elenco prosegue con il diabete, che colpisce quasi il 6% della popolazione italiana. Due sono le forme esistenti: diabete mellito, che colpisce prevalentemente i giovani ed è causato da un deficit assoluto di insulina, e il tipo 2, più diffuso, con maggiore incidenza in età adulta. Importante è mantenere il peso forma e mangiare cibo con poco zucchero e grassi. La lista si chiude con gli incidenti stradali che non sono una patologia, ma che uccidono come se lo fosse: per l'Acì il 75% dei casi è provocato dalla distrazione causata dal cellulare, e la tubercolosi, devastante nell'Ottocento, ma che ancora oggi è tra le prime dieci cause di decesso nel mondo.