



FOCUS: TEMPO

Prevenzione: il fattore che fa la differenza



di Beatrice Rapisarda

In medicina, il tempo non è un fattore qualsiasi: è spesso la variabile che decide tra guarire e non guarire, tra un intervento risolutivo e uno tardivo. La prevenzione, come spiega Alessandro Pingitore dell'Istituto di fisiologia clinica del Cnr, è oggi considerata lo strumento più potente a disposizione della salute pubblica: dal cancro alle malattie cardiovascolari, dal diabete alle infezioni, agire prima che il problema si manifesti in tutta la sua forza è sempre la mossa migliore

PUBBLICATO IL 07/05/2026

Esiste un paradosso curioso nel modo in cui la medicina viene percepita dalla maggior parte delle persone: la si cerca quando si sta male. Il medico, nell'immaginario comune, è la figura a cui rivolgersi dopo che il dolore è comparso, dopo che qualcosa non funziona più come dovrebbe, dopo che la malattia ha già fatto il suo ingresso. Eppure, la scienza medica ha dimostrato in modo inequivocabile che il momento più efficace per intervenire è prima. Prima che la cellula tumorale si moltiplichi incontrollata, prima che la placca arteriosa ostruisca un vaso, prima che l'iperglicemia silente danneggi nervi e reni. Pensiamo, per fare un esempio concreto, alla diagnostica oncologica. La sopravvivenza a cinque anni per un tumore al colon individuato in stadio iniziale supera il 90%. Se lo stesso tumore viene diagnosticato in stadio



ULTIMI ARTICOLI DI FOCUS

[Catalisi, una questione di tempo](#)

["Cronofagia digitale": vivere nel tempo che divora](#)

[Il bibliotecario della mente](#)

avanzato, quella percentuale crolla drasticamente. Non è cambiata la biologia della malattia, non è cambiato il paziente: è cambiato solo il momento in cui il problema è stato visto. Questo è il potere della prevenzione.

Tra tutte le aree in cui la prevenzione ha mostrato i risultati più significativi, quella cardiovascolare occupa un posto di primo piano, come evidenzia Alessandro Pingitore, ricercatore dell'Istituto di fisiologia clinica (Ifc) del Cnr: "La cardiopatia ischemica, la malattia del cuore causata dall'insufficiente afflusso di sangue alle coronarie, è ancora oggi la principale causa di morte nel mondo. Promuovere la prevenzione cardiovascolare ha già contribuito a ridurre la mortalità per malattie cardiache di circa un terzo: un risultato che nessun singolo farmaco, per quanto efficace, ha mai raggiunto da solo".



Ciò che rende la prevenzione cardiovascolare particolarmente complessa è che il corpo umano non è una macchina con componenti separabili, è piuttosto un sistema biologico integrato, in cui ogni organo comunica con gli altri in modo continuo e dinamico. "Il cuore influenza i reni, i reni influenzano la pressione, la pressione influenza il cervello, il cervello modula lo stress, lo stress accelera l'aterosclerosi. Interrompere questa catena richiede non solo un intervento puntuale, ma un approccio sistemico, che tenga conto dell'individuo nella sua interezza", chiarisce il ricercatore.

Un elemento che distingue questa disciplina da molte altre è il fattore tempo, inteso in senso radicale dal momento che le arterie invecchiano fin dalla nascita. "I primi microscopici depositi di grasso nelle pareti vascolari possono comparire già nell'adolescenza. Se ignorati, crescono per decenni in silenzio, fino a diventare le placche che, ostruendo un'arteria coronarica, provocano un infarto", continua l'esperto. La prevenzione cardiovascolare non può dunque essere una questione da affrontare dopo i cinquant'anni, ma deve iniziare molto prima, idealmente con le prime abitudini di vita. "I medici distinguono tre livelli di intervento: prevenzione primordiale, per chi sta bene; primaria, per chi ha fattori di rischio come ipertensione o colesterolo alto; secondaria, per chi ha già subito un infarto o un ictus e necessita anche di terapie mirate a proteggere il cuore. Tre gradini che formano una piramide: più si resta vicini alla base, più la medicina è efficace", aggiunge Pingitore.

La ricerca scientifica lavora su tutti questi fronti contemporaneamente. "Vari progetti sviluppati dal Cnr-Ifc hanno dimostrato che è possibile promuovere stili di vita sani già tra gli adolescenti, usando piattaforme digitali e approcci personalizzati. Intervenire in quella fase della vita significa agire quando le abitudini sono ancora plastiche, quando il corpo è ancora integro, quando il futuro è ancora tutto da costruire. È prevenzione nella sua forma più pura: non curare chi è malato, ma aiutare chi è sano a restarlo", conclude il ricercatore

[Jet lag: quando l'orologio biologico va in tilt](#)

[L'arte contemporanea alla prova del tempo](#)

Fonte: Alessandro Pingitore, Istituto di fisiologia clinica,
alessandro.pingitore@cnr.it

TEMATICHE [Salute](#) ARGOMENTI [Prevenzione](#)

[Home](#) > [Focus](#) > Prevenzione: il fattore che fa la differenza

L'Almanacco della Scienza è il web magazine curato dall'Ufficio Stampa del Consiglio Nazionale delle Ricerche

REGISTRAZIONE AL TRIBUNALE DI ROMA N. 522 DEL 18 SETTEMBRE 2002

ISSN 2037-4801

N. 4 - 7 MAGGIO 2026

CONTATTI

Tel: 06.4993.3383

Fax: 06.4993.3074

ufficiostampa@cnr.it

[Contatti redazione](#)

LINK UTILI

[Ufficio Stampa CNR](#)

[Consiglio Nazionale delle Ricerche](#)

[Web Tv CNR](#)

UTILITÀ

[Archivio Almanacco 2009-2021](#)

[Iscriviti alla newsletter](#)

[Area riservata](#)