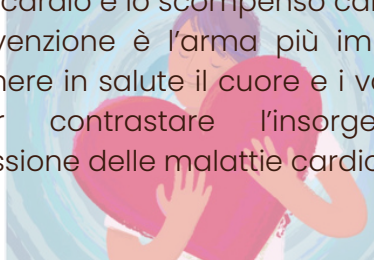


PREVENIRE LE MALATTIE CARDIOVASCOLARI

Le malattie cardiovascolari sono un gruppo di patologie che colpiscono il cuore e/o i vasi sanguigni (arterie e vene). Si dividono in congenite, se presenti dalla nascita, o acquisite, quando insorgono nel corso della vita. Rappresentano la prima causa di morte e invalidità in Italia e nel mondo e costituiscono un importante problema di sanità pubblica.

Tra quelle più frequenti rientrano l'infarto acuto del miocardio e lo scompenso cardiaco. La prevenzione è l'arma più importante per mantenere in salute il cuore e i vasi sanguigni e per contrastare l'insorgenza e la progressione delle malattie cardiovascolari



Fattori di rischio Cardiovascolari:
Non modificabili e Modificabili

Non modificabili:
Età
Familiarità
Genere
Etnia

Modificabili:
Tabagismo.
Sedentarietà/scarsa attività fisica
Alcol
Scorretta alimentazione
Sovrappeso/obesità
Diabete mellito
Dislipidemie
Ipertensione arteriosa
Sindrome metabolica
Iperuricemia
Iperomocisteinemia
Sindrome apnee ostruttive nel sonno
Uso di contraccettivi orali
Terapia ormonale in menopausa
Assunzione di droghe

L'attività di prevenzione è rivolta ad agire sui fattori di rischio Modificabili



FATTORI DI RISCHIO NON MODIFICABILI

- **Età.** Con l'avanzare dell'età aumenta il rischio di sviluppare malattie cardiovascolari a causa dell'invecchiamento fisiologico, ma soprattutto patologico.
- **Familiarità/fattori genetici.** Una storia di malattie cardiovascolari a carico dei familiari di primo grado (genitori, fratelli, sorelle) in età precoce, ovvero prima dei 55 anni negli uomini e prima dei 65 anni nelle donne, rappresenta un indicatore del rischio di sviluppare un evento cardiovascolare.
- **Genere.** Grazie alla protezione ormonale naturale estrogeno-progestinica tipica dell'età fertile, fino alla menopausa il genere femminile ha un minor rischio cardiovascolare rispetto a quello maschile. Con la menopausa il rischio tra i due generi si equipara.
- **Etnia.** L'etnia comporta una diversa suscettibilità ai diversi fattori di rischio, che è condizionata anche da una diversa esposizione agli stessi. In Italia il rischio di infarto acuto del miocardio è più elevato nei soggetti provenienti dal Sud-Est Asiatico rispetto alla popolazione nativa, sia negli uomini che nelle donne.



Se sei già affetto da malattie cardiovascolari, ipertensione arteriosa, diabete mellito e/o dislipidemie è indispensabile:

- adottare e mantenere stili di vita salutari;
- assumere i farmaci prescritti secondo le dosi e le modalità stabilite dal medico o dallo specialista curante;
- effettuare gli esami e le visite di controllo nei tempi indicati dal medico;
- effettuare eventuali ulteriori trattamenti terapeutici ove raccomandati dal dallo specialista di riferimento.



Controllare con l'aiuto del tuo medico di riferimento:

- la pressione arteriosa;
- la frequenza e il ritmo del battito cardiaco;
- alcuni esami del sangue, quali glicemia, colesterolemia e trigliceridemia.

La frequenza deve essere maggiore dopo i 40 anni e nel periodo peri e postmenopausale.

RACCOMANDAZIONI



Adotta e mantieni stili di vita salutari, possibilmente per tutta la vita!

- **Niente fumo.** Non fumare ed evita il consumo di qualsiasi prodotto del tabacco e con nicotina nonché l'esposizione al fumo passivo.

- **Fare attività fisica.** Pratica regolarmente almeno 30 minuti per 5-7 volte alla settimana.

- **Poco o niente alcol.**

- **Sana alimentazione.** Segui una corretta alimentazione, varia ed equilibrata, ricordando di prediligere il consumo di verdura e frutta (5 porzioni al giorno), cereali integrali, pesce (2-4 volte la settimana), poco olio privilegiando quello extravergine di oliva; limitare il consumo di sale, carne rossa, grassi di origine animale e zuccheri.

- **Attenzione al peso corporeo.** Assumi una quantità di calorie adeguata al tuo fabbisogno energetico.

- **Non esagerare con la caffeina.** Non superare le tre tazzine di caffè al giorno.

- **Niente droghe.** Evita l'assunzione di qualunque droga naturale o sintetica.

Consigli utili



In caso di **dolore al petto** come un peso anche a livello della pancia, o come un bruciore retrosternale che non passa con la pressione delle mani sopra o cambiando posizione, che può irradiarsi verso il braccio sinistro o entrambe, contattare immediatamente il **118**.

Se si è **diabetici** o **donna** il dolore del cuore può essere diverso. Allertare nel dubbio sempre il **118**.



Per l'alcol:

Se scegli di bere alcolici, limita l'assunzione a **non più di 2 unità alcoliche** (U.A.) al giorno se sei un uomo di età compresa tra i 18 e i 65 anni e 1 unità se sei una donna oppure un ultrasessantacinquenne, preferibilmente durante i pasti principali e comunque non a digiuno (1 unità alcolica = 12 grammi di alcol puro = 330 ml di birra a 4,5° = 125 ml di vino a 12° = 40 ml di superalcolico a 40°).

Non consumare bevande alcoliche se sei **minorenne** o **in gravidanza** o **in allattamento**!



Per i genitori

E' importante instaurare uno stile di vita sano ed attivo già dalla prima infanzia.

Attenzione all'eccessivo peso corporeo e alla sedentarietà dei vostri figli.

Per avere un peso ottimale nei maggiorenni l'indice di massa corporea deve essere compreso tra **18,50 e 24,99 kg/m²**, ma per una più efficace riduzione del rischio cardiovascolare è raccomandata anche una **circonferenza vita <94 cm** per gli uomini e **<80 cm** per le donne.

Per le donne:

Se assumi **anticoncezionali**, il rischio di infarto aumenta, in particolare se hai più di **35 anni**, se fumi, se hai il diabete, se soffri di ipertensione e/o di ipercolesterolemia o se hai una eccessiva coagulabilità del sangue (trombofilia).

