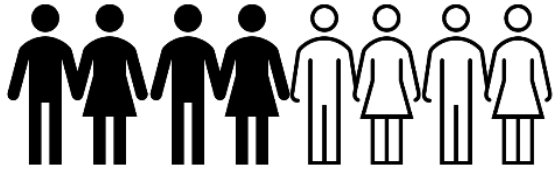
Prevenzione dei fattori di rischio modificabili

Cardiologie aperte 2024

Le malattie cardiovascolari rappresentano ancora ***la principale causa di morte nel nostro Paese -> 34,8%*** *di tutti i decessi (ISTAT 2018)*

♡ ***Oltre il 50%*** *delle* malattie cardiovascolari e ***oltre il 20%*** *dei decessi* per qualsiasi causa possono essere ***attribuibili a fattori di rischio modificabili***



♡ Fattori di rischio modificabili:

- **Metabolici** (ipertensione arteriosa, dislipidemia, diabete)
- **comporta** ia)

IPERTENSIONE ARTERIOSA

- Definito ***il Killer silenzioso*** per le sue complicanze e la scarsità ed aspecificità dei sintomi →**CONTROLLARE PERIODICAMENTE LA PRESSIONE ARTERIOSA PER FARE UNA DIAGNOSI PRECOCE**
- **95% forme essenziali (5% forme secondarie)**

Definizione e classificazione dei valori pressori (mmHg)

CATEGORIA	SISTOLICA		DIASTOLICA
Ottimale	< 120	e	< 80
Normale	120-129	e/o	80-84
Normale alta	130-139	e/o	85/89
Ipertensione di grado I	140-159	e/o	90-99
Ipertensione di grado II	160-179	e/o	100-109
Ipertensione di grado III	>=180	e/o	>=110
Ipertensione sistolica isolata	>= 140	e	< 90

Fattori di rischio alcuni **modificabili**:

- ***fumo di sigaretta***
- *un consumo eccessivo di* ***alcolici***
- ***vita sedentaria***
- ***dieta ricca in grassi*** *di origine animale e di* ***sodio*** *o troppo povera di potassio*
- *il* ***sovrappeso*** *e l'obesità, lo* ***stress***

DIABETE MELLITO

- Data l'elevata prevalenza di diabete non noto nei pazienti con malattie cardiovascolari, si raccomanda ***lo screening sistematico per il diabete in tutti i pazienti con malattie cardiovascolari*** utilizzando la glicemia a digiuno e/o l'emoglobina glicata (HbA1c)
- Si raccomanda la ***valutazione del rischio cardiovascolare in tutti i pazienti diabetici*** e la ricerca di danno d'organo (SCORE2-Diabetes per la stima del rischio CV)

Il controllo del peso corporeo, la corretta alimentazione e ***regolare attività fisica*** **migliorano il controllo metabolico e il profilo di rischio.**

•Lo stretto controllo glicemico (HbA1c <7%) riduce le complicanze microvascolari. (ma è necessario personalizzare gli obiettivi di HbA1c in base alle comorbidità, alla durata del diabete e all'aspettativa di vita).

Target HbA1c <7%

DISLIPIDEMIA

- Un elevato livello di colesterolo nel sangue è uno dei principali fattori di rischio per le malattie cardiovascolari. Quando il colesterolo nel sangue è troppo alto si deposita insieme ad altri grassi nelle pareti delle arterie danneggiandole (aterosclerosi)

- Tutti, dall'età adulta in poi, dovrebbero effettuare una determinazione del **"profilo lipidico"** nel sangue e ripeterlo ogni 5 anni. Ciò darebbe informazioni su:

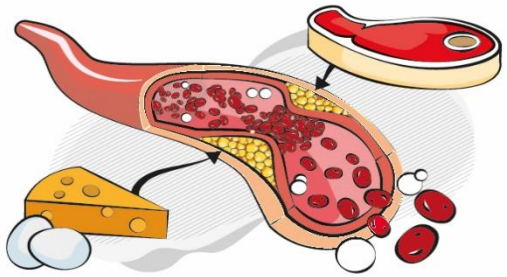
Colesterolo Totale

LDL colesterolo ("cattivo") il maggiore responsabile del danno delle arterie

HDL colesterolo ("buono") ostacola il deposito di colesterolo nelle arterie

Trigliceridi altro tipo di grassi nel sangue

COLESTEROLO

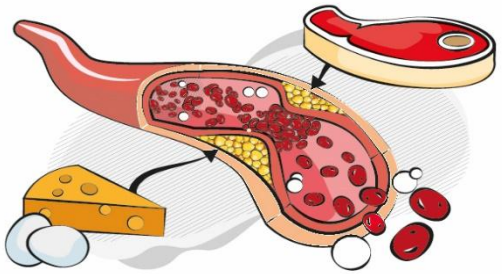


- In base a solide ed ampie evidenze scientifiche relative al ruolo del colesterolo come causa dell'aterosclerosi, negli ultimi anni sono stati abbassati i target di colesterolo da raggiungere per ridurre il rischio di malattie cardiovascolari

- I livelli di colesterolo LDL da non oltrepassare non sono uguali per tutti ma dipendono dalla presenza o meno di vari fattori di rischio (ipertensione arteriosa, fumo, diabete etc.) e dalla storia personale (eventuali precedenti infarti, ictus, interventi di rivascolarizzazione, etc.)

TARGET LDL:

Come si può ridurre il livello di Colesterolo?

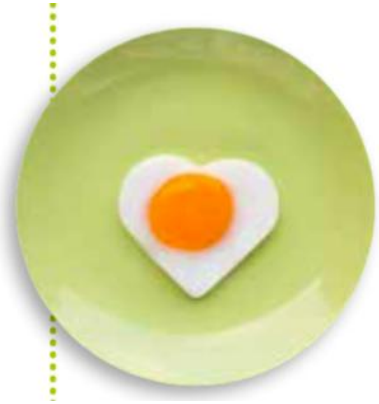


- ***Alimentazione*** *(ridurre il contenuto di grassi saturi e di cibi ricchi in colesterolo* come grassi animali, formaggi, dolci)

- ***Controllo del peso corporeo***

- ***Attività fisica regolare*** almeno 30 min 3-4 volte la settimana (l'attività fisica aiuta anche ad aumentare il livello di HDL oltre che a ridurre il livello di LDL).

- ***Terapia farmacologica***



Mangiare sano

Una **giusta alimentazione** rappresenta una vera e propria "cura" e aiuta a ridurre il rischio cardiovascolare. Per coloro che hanno già avuto un evento (infarto cardiaco, angina, ictus cerebrale) riduce la probabilità di andare incontro a nuove manifestazioni della malattia. Per tutti, anche per i sani: migliora la qualità e la durata di vita.

- È raccomandata una dieta **ricca di fibre e povera di carboidrati e grassi saturi** (specie di origine animale) con **adeguato** apporto **di proteine vegetali, fibre e grassi polinsaturi,** che provengono dal pesce azzurro.
- Fondamentale **ridurre l'assunzione di sale a 5 grammi al giorno** incluso anche quello già presente in conserve, formaggi, salumi ed insaccati. Dimezzare la quantità di sale assunta eviterebbe ogni anno oltre 25.000 morti.
- **Da limitare anche le bevande alcoliche**: non più di due bicchieri di vino al giorno per gli uomini, uno per le donne.

Attività fisica

Svolgendo attività fisica regolarmente si hanno benefici **per il corpo**. L'attività fisica infatti:

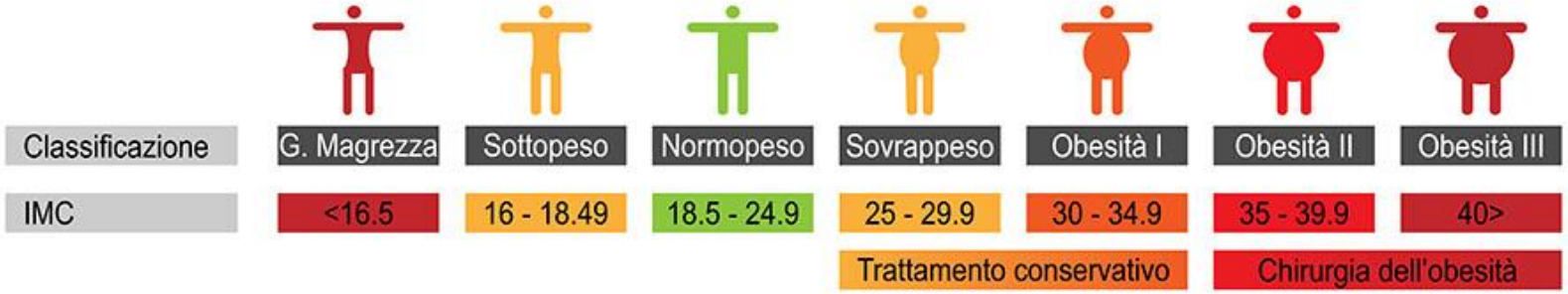
- riduce il rischio di infarto di cuore e di ictus;
- migliora la circolazione del sangue in tutto il corpo;
- migliora l'apporto di ossigeno a tutti i tessuti;
- facilita il controllo del peso corporeo;
- migliora il controllo della pressione arteriosa, dei livelli di colesterolo e di trigliceridi nel sangue;
- riduce il rischio di diabete e di osteoporosi;
- aumenta la capacità di compiere attività fisiche anche impegnative;
- facilita lo smettere di fumare.

Vi sono inoltre vantaggi anche **per la mente**:

- migliora il controllo dello stress e si riducono le tensioni;
- è facilitato il sonno regolare;
- l'umore è più spesso volto verso l'ottimismo che verso ansia e depressione;
- rafforza l'autostima;
- facilita la socializzazione.

- **iniziare gradualmente**
- **Attività fisica moderata: cammino, nuoto, bicicletta, danza, giardinaggio, ginnastica**
- **almeno 30 min 3-4 volte la settimana**

BMI (Body mass Index, Peso/altezza^2)



Classificazione	G. Magrezza	Sottopeso	Normopeso	Sovrappeso	Obesità I	Obesità II	Obesità III
IMC	<16.5	16 - 18.49	18.5 - 24.9	25 - 29.9	30 - 34.9	35 - 39.9	40>
				Trattamento conservativo		Chirurgia dell'obesità	

- La riduzione del peso corporeo è importante specialmente se coesistono altri fattori di rischio metabolici e nel caso in cui l'eccesso di peso si manifesti con valori elevati della circonferenza addominale (oltre 94 cm per gli uomini e 80 cm per le donne)

- Praticare una attività fisica regolare, almeno per 30 minuti 3-4 volte la settimana, se non tutti i giorni, è importante per tutti. Le attività consigliate sono le più semplici: camminare, pedalare, nuotare.

Il fumo

♡ Il fumo è direttamente responsabile di un aumentato rischio di morte per malattie cardiache, ictus cerebrale, broncopatie e cancro. Nel mondo, ogni anno, muoiono per malattie dovute al fumo 4 milioni di persone (7 persone ogni minuto).

I Vantaggi dello smettere di fumare:

- ♡ Migliora la qualità di vita (olfatto, gusti, aspetto della pelle, denti, alito, meno tosse, respiro, soldi)
- ♡ Il rischio di avere un infarto cardiaco si riduce del 50% dopo un anno
- ♡ Il rischio di avere un ictus cerebrale regredisce in 5-10 anni
- ♡ La pressione del sangue e la frequenza del battito cardiaco diminuiscono e ritornano ai livelli precedenti
- ♡ l rischio di cancro si riduce notevolmente

Come di può smettere di fumare:

- ♡ tecniche di supporto individuale; terapie di gruppo;
- ♡ trattamenti farmacologici con sostanze che attenuano i sintomi di astinenza (nicotina e bupropione) da assumere sotto controllo medico.
- ♡ **Interventi combinati**, ad esempio terapie di supporto e farmacologiche, sembrano essere particolarmente efficaci.