



PRENDI IL RITMO

13-19 gennaio 2025

La settimana della prevenzione

CARDIOVASCOLARE+



Le malattie cardiovascolari sono la prima causa di morte in Italia

I fattori di rischio che ne favoriscono l'insorgenza sono: **età, genere, familiarità, pressione arteriosa elevata, fumo di sigaretta, diabete mellito ed ipercolesterolemia**. Da non trascurare, tuttavia, anche fattori di rischio "emergenti" come l'**iperuricemia**.

Il rischio che ogni persona ha di sviluppare una malattia cardiovascolare dipende dalla presenza dei singoli fattori di rischio e dal grado della loro alterazione. Il livello di rischio cardiovascolare, pertanto, è uno spettro continuo rispetto ai valori soglia dei singoli fattori, che va valutato nel tempo e nel singolo individuo.

Ovviamente, è sempre possibile ridurre il proprio rischio cardiovascolare e mantenerlo entro limiti il più favorevoli possibile, attraverso uno **stile di vita sano** e la **terapia farmacologica**.

I FATTORI DI RISCHIO PER L'INSORGENZA DELLA MALATTIA CARDIOVASCOLARE SONO:

ETÀ, GENERE, FAMILIARITÀ, PRESSIONE ARTERIOSA ELEVATA, FUMO DI SIGARETTA, DIABETE MELLITO, IPERCOLESTEROLEMIA ED IPERURICEMIA.

Alcuni di questi fattori sono modificabili.

- pressione arteriosa:** una pressione arteriosa $>140/90$ mmHg favorisce la formazione di placche aterosclerotiche e determina danno cardiaco, cerebrale, renale e delle arterie degli arti inferiori.
- fumo:** Il catrame danneggia pesantemente l'apparato respiratorio e, quindi, il cuore; mentre la nicotina favorisce direttamente la formazione della placca aterosclerotica. Il vaping a bassa temperatura non è salvifico: pur non contenendo catrame, contiene nicotina.
- diabete mellito:** l'iperglicemia cronica genera danno vascolare, cardiaco, cerebrale, renale e delle arterie degli arti inferiori.
- ipercolesterolemia:** l'elevazione della colesterolemia LDL favorisce la formazione di placche aterosclerotiche e determina danno cardiaco, cerebrale, renale e delle arterie degli arti inferiori. Il colesterolo HDL non si deposita, invece, a livello arterioso e non sembrerebbe essere dannoso.
- iperuricemia:** anche se asintomatica, favorisce la formazione della placca ed il danno cardiaco, cerebrale, renale e delle arterie degli arti inferiori.

Ai suddetti fattori, come spesso purtroppo sfugge a molti, va poi sommata non solo l'età, il genere e la propria familiarità, bensì anche uno stile di vita non corretto e la netta tendenza dei fattori di rischio cardiovascolare ad essere presenti simultaneamente, in misura variegata, nello stesso individuo.

COME MODIFICARE I FATTORI DI RISCHIO



Avere una alimentazione sana di tipo mediterraneo, con un regolare consumo di pesce (almeno 2 volte alla settimana), un limitato consumo di grassi saturi (carne, burro, formaggi, latte intero) e di zuccheri (miele, marmellata, pane, pizza e pasta), povera di sodio (meno di 3 grammi al giorno) e ricca di fibre (verdura, frutta, legumi, cereali integrali), mantiene a un livello favorevole glicemia, colesterolemia, uricemia e pressione arteriosa. Ovviamente, una dieta corretta evita anche la comparsa di un nostro temibile nemico: l'obesità.



Fare attività fisica quotidiana con esercizio fisico regolare migliora tutti i fattori di rischio cardiovascolare o ne evita l'insorgenza. Non è necessario fare sport o svolgere attività particolarmente faticose: è sufficiente camminare speditamente per almeno 30 minuti al giorno, salire le scale a piedi, fare giardinaggio etc. Come per la dieta, anche l'attività fisica costante evita il deleterio – se eccessivo – accumulo di massa grassa.



Controllare il peso in quanto il giusto peso deriva dal giusto equilibrio tra le calorie introdotte con l'alimentazione e quelle spese con l'attività fisica.



Smettere di fumare e non usare nemmeno il vaping

*...e seguire costantemente **la terapia prescritta dal tuo medico***