

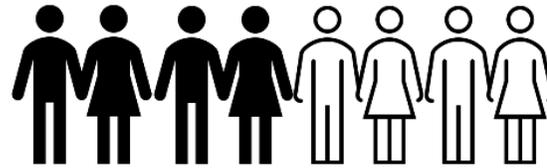
Prevenzione dei fattori di rischio modificabili

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**



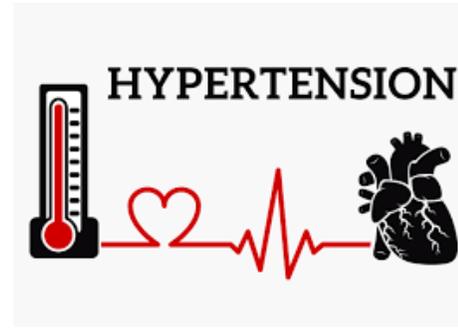
ia)



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)**



♥ **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**

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

DIABETE MELLITO



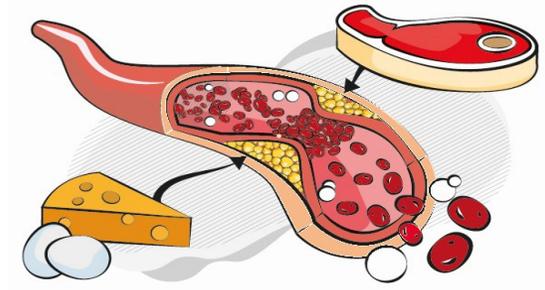
- Data l'elevata prevalenza di diabete non noto nei pazienti con malattie cardiovascolari, si raccomanda **lo screening sistematico per il diabete in tutti i pazienti con malattie cardiovascolari** utilizzando la glicemia a digiuno e/o l'emoglobina glicata (HbA1c)
- Si raccomanda la **valutazione del 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 comorbidity, 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:

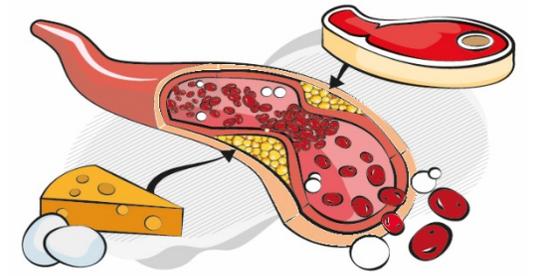
Colesterolo Totale

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

HDL colesterolo (“buono”) ostacola il deposito di colesterolo nelle arterie

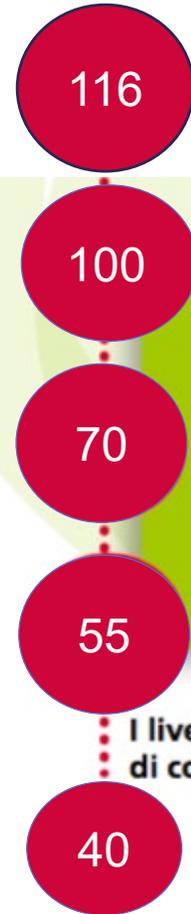
Trigliceridi altro tipo di grassi nel sangue

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.)

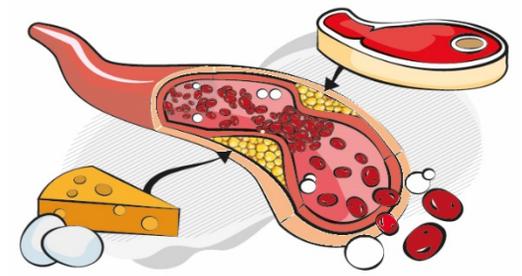
TARGET LDL:



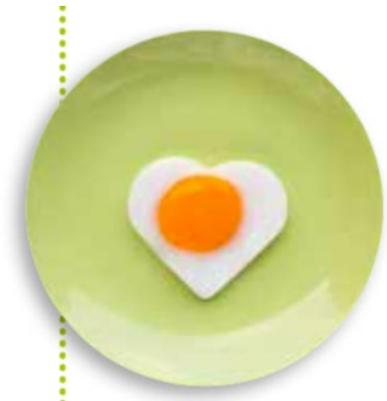
Chiedi al tuo medico: ti potrà indicare il tuo livello di rischio

I livelli di colesterolo sono misurati in milligrammi (mg) di colesterolo per decilitro (dL) di sangue.

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:

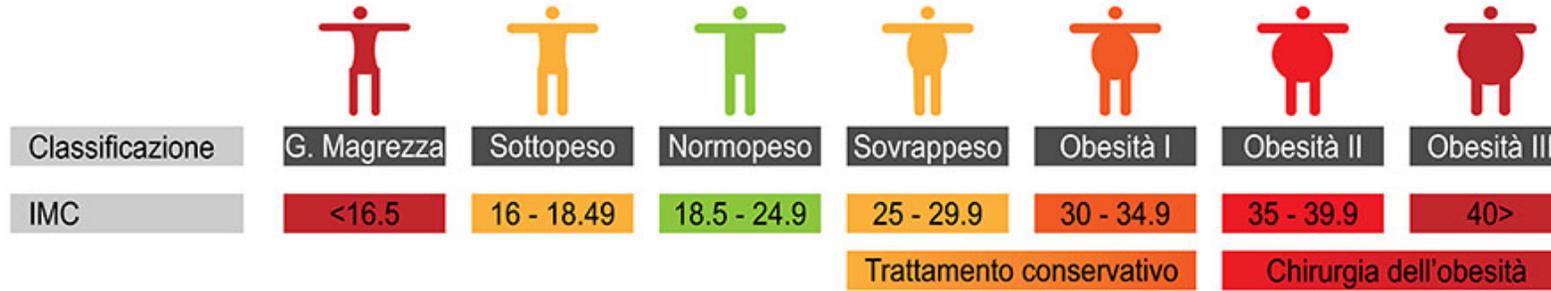
- riduce il rischio di infarto di cuore e di ictus;
- migliora la circolazione del sangue in tutto il corpo;
- migliora l'apporto di ossigeno a tutti i tessuti;
- facilita il controllo del peso corporeo;
- migliora il controllo della pressione arteriosa, dei livelli di colesterolo e di trigliceridi nel 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, $\text{Peso}/\text{altezza}^2$)



- ♥ 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
- ♥ I 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.

