

**Associazione
Fondazione Italiana per il Cuore**

La Fondazione Italiana per il Cuore è un ente giuridicamente riconosciuto senza scopi di lucro (nr. 14.12.649, 2/4/2004), che opera su più fronti per prevenire e combattere le malattie cardiovascolari.

È membro per l'Italia della World Heart Federation di Ginevra e dello European Heart Network di Bruxelles. La FlpC collabora con i maggiori centri, ospedali e università al fine di sviluppare programmi sempre più efficaci nella lotta contro queste malattie che, ancora oggi, sono la prima causa di morte in Italia e nel mondo.

**La ricerca ha bisogno del tuo aiuto!
Fai una donazione alla Fondazione Italiana per il Cuore**

Tel.: 366-9616406 – 02-50318317
e-mail: info@fondazionecuore.it www.fondazionecuore.it

in banca

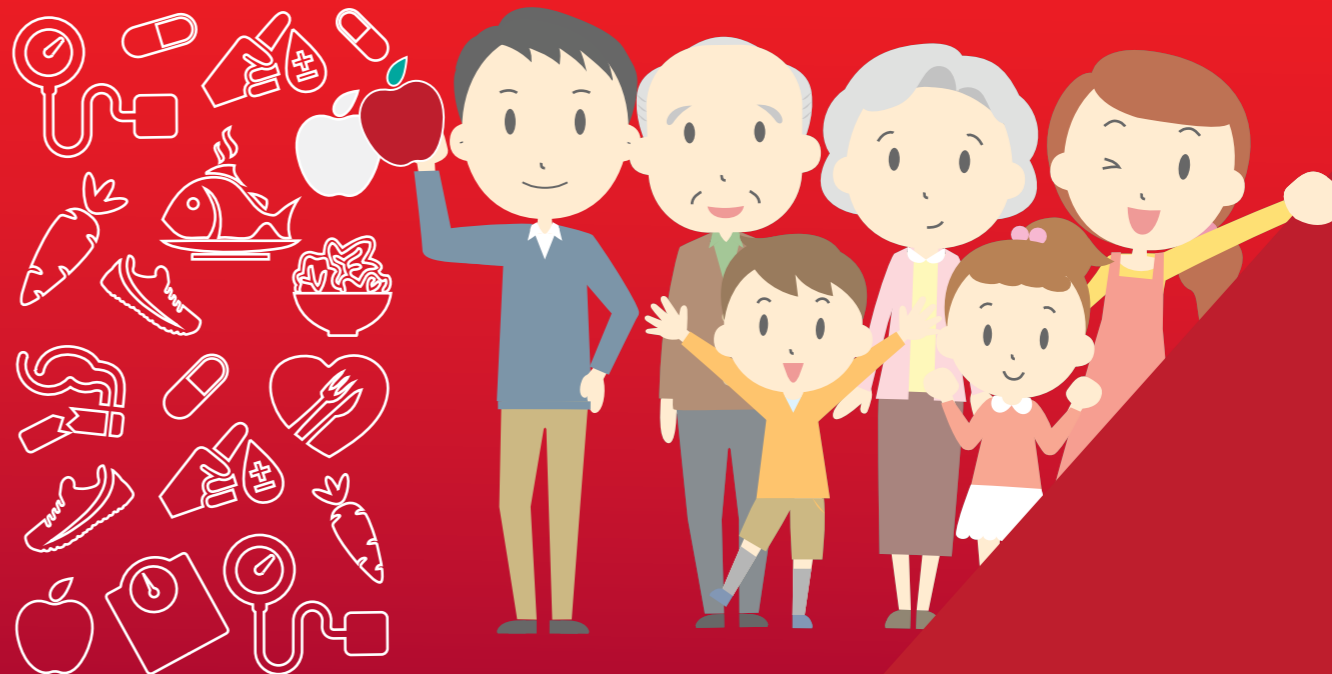
con bonifico intestato a Fondazione Italiana per il Cuore
IBAN: IT25 D033 5901 6001 0000 0068 123

in posta

c/c 001008666891
con bollettino postale intestato a Fondazione Italiana per il Cuore

on line

con carta di credito o prepagata (tramite PayPal):
vai su www.fondazionecuore.it e clicca "Come donare"



L'Associazione FlpC raccoglie fondi da destinare a ricerca e prevenzione delle malattie cardiovascolari.

Le donazioni sono interamente deducibili dalla dichiarazione dei redditi in quanto destinati ad Ente di ricerca individuato dal D.P.C.M. 25/02/09 (art. 14/1 D.L. 14/03/05 n. 35 e art. 1/353 Legge 23/12/05 n.° 266).

Questa iniziativa educativa è stata realizzata grazie al contributo non condizionante di

AMGEN®

Cardiovascular



Fondazione italiana per il cuore

www.fondazionecuore.it
f [fondazioneperilcuore](https://www.facebook.com/fondazioneperilcuore)

**Le malattie cardio-cerebro-vascolari:
come prevenirle e come gestirle nel
modo migliore**



Qual è la diffusione della malattie cardio-cerebro vascolari?

Le malattie cardio-cerebro-vascolari colpiscono il cuore, il cervello e i vasi sanguigni.

Sono la prima causa di morte in Italia e in moltissimi Paesi del mondo. Nel nostro Paese uccidono ogni anno ben 127.000 donne e 98.000 uomini, spesso anche in età giovanile. Il numero di persone che si ammalano ogni anno è in crescita e l'impatto di queste malattie è in aumento. Si tratta di malattie molto insidiose e subdole poiché si manifestano in modo grave e acuto solo dopo anni o addirittura decenni dall'inizio del processo patologico a carico di questi organi. Non avere segni e sintomi di malattia cardiovascolare, e quindi "sentirsi bene", non significa che in futuro non si potrebbe avere una malattia cardiovascolare, magari grave.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), nel 2012, ha lanciato la Campagna di prevenzione "25by25", con l'obiettivo di attivare strategie per ridurre del 25% la mortalità precoce per le malattie cardiovascolari, il diabete e le altre malattie non trasmissibili, entro il 2030. Si tratta di un obiettivo molto ambizioso, che richiede il coinvolgimento di tutti i cittadini e delle istituzioni, per mettere in campo nuove strategie e promuovere la cultura della prevenzione cardiovascolare.

La Fondazione Italiana per il Cuore ha aderito. Vuoi essere anche tu un "campione" del cuore?

25by25

127.000
DONNE

98.000
UOMINI



Quali sono le principali malattie cardio-cerebro-vascolari?

Le più diffuse sono: ipertensione arteriosa, infarto cardiaco e angina pectoris, ischemia cerebrale, e scompenso cardiaco.

Si tratta di malattie molto severe che possono modificare la qualità e l'aspettativa di vita: bisogna impegnarsi per prevenirle a partire dalla giovane età e addirittura nei primi 1000 giorni di vita, già dal concepimento e anche nei primi 2 anni di età.

Cosa si può fare per difendere la salute cardiovascolare?

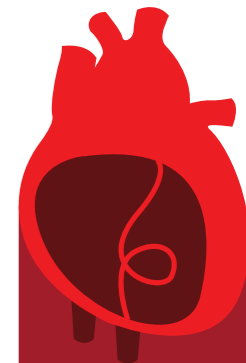
La prima cosa utile è **identificare i possibili fattori di rischio** e averne consapevolezza.

I fattori di rischio che causano le malattie cardio-cerebro-vascolari sono molti e spesso sono presenti contemporaneamente nella stessa persona.

Alcuni sono **non modificabili**, ad esempio la familiarità e specifici fattori genetici, e devono essere presi in grande considerazione, anche insieme al medico.

Ci sono poi i fattori di rischio **modificabili**, che comprendono gli stili di vita - sedentarietà, fumo, alcol, ecc. - e alimentazione non corretta, fra l'altro associata al sovrappeso e all'obesità, che quindi devono essere prontamente identificati e migliorati. Sappiamo che anche l'ambiente che ci circonda può condizionare negativamente la salute del nostro cuore, ad esempio l'inquinamento dell'aria edell'acqua, e l'esposizione alle situazioni di stress.

Migliorare i fattori di rischio modificabili per malattie cardiovascolari, in realtà, produce vantaggi anche per le altre "malattie cronico degenerative", come i tumori, le malattie croniche polmonari e molte malattie neurologiche.



Prendere coscienza del rischio e mettersi sulla "buona strada"

E' fondamentale essere sempre più consapevoli del proprio stato di salute e dei fattori di rischio cardiovascolare. Questo permette di agire in modo attivo per mantenere la salute e gestire al meglio eventuali malattie presenti. E' importante essere protagonisti della nostra salute, con il supporto che il medico e il farmacista possono dare.

Due concetti utili: la **consapevolezza** (*awareness*) e un **atteggiamento proattivo** (*empowerment*) da estendere anche ai familiari, che potrebbero in futuro sviluppare questi problemi di salute. Acquisire una maggiore consapevolezza li aiuterà a mettere in pratica strategie più efficaci per la prevenzione.

awareness
empowerment

Prevenzione primaria e secondaria in ambito cardiovascolare

La **prevenzione cardiovascolare primaria** è rivolta a coloro che non hanno mai avuto una malattia cardiovascolare diagnosticata, ad esempio infarto cardiaco e ischemia cerebrale o ictus. Riguarda la maggioranza della popolazione e ha lo scopo di prevenire l'insorgenza di queste malattie. Uno stile di vita sano oggi contribuisce a costruire la salute futura e anche quella dei figli, in modo transgenerazionale.

La **prevenzione cardiovascolare secondaria**, invece, riguarda le persone che hanno già avuto un episodio patologico (ad es. infarto cardiaco e ischemia cerebrale) e comprende tutte le strategie necessarie, compresa la terapia farmacologica, per prevenire una ricaduta o un aggravamento della malattia.

Fattori di rischio delle malattie cardiovascolari: quali sono e cosa si può fare

Spesso, i fattori di rischio sono presenti contemporaneamente nella stessa persona, e più sono, maggiore è il rischio di essere colpiti da una malattia cardiovascolare.

Il miglioramento dei fattori di rischio modificabili è la prima cosa da fare sia in prevenzione primaria che secondaria, indipendentemente dalla prescrizione di una terapia farmacologica, iniziando a migliorare lo stile di vita. La strategia dei piccoli cambiamenti nella vita di ogni giorno è un modo efficace e realistico per migliorare la salute del cuore.



Fattori di rischio non modificabili: cosa si può fare

- Comprendono età, sesso (le malattie cardio-cerebro-vascolari non sono solo maschili, anzi anche le donne ne soffrono in modo grave), familiarità e specifici fattori genetici
- Devono essere presi in grande considerazione, anche insieme al medico
- E' importante sapere se in famiglia ci sono persone con malattie cardiovascolari o diabete
- Valutare se in famiglia ci sono persone con ipercolesterolemia familiare eterozigote, una patologia genetica presente in circa 1 persona su 300, con elevati livelli di colesterolo e alto rischio cardiovascolare

Fattori di rischio modificabili: cosa si può fare

- Comprendono gli stili di vita - sedentarietà, fumo attivo e passivo, alcol, ecc. - e alimentazione non corretta
- Vanno prontamente identificati e migliorati nel tempo
- Anche l'ambiente che ci circonda può condizionare negativamente la salute del cuore, ad esempio a causa dell'inquinamento dell'aria e dell'acqua, e dell'esposizione a situazioni di stress

Spesso, i fattori di rischio sono presenti contemporaneamente nella stessa persona, e più sono, maggiore è il rischio di essere colpiti da una malattia cardiovascolare.

 **PREVENZIONE**

Fumo: NO al tabacco e al fumo passivo!

Smettere di fumare è la prima cosa da fare per aiutare il cuore. Non solo migliora la nostra salute ma anche quella della famiglia.

- Dopo 2 anni senza fumare il rischio di infarto cardiaco si riduce sensibilmente
- Dopo 15 anni il rischio torna allo stesso livello dei non fumatori
- Smettere di fumare è possibile anche con l'aiuto degli esperti dei centri antifumo
- Anche il fumo passivo che rimane sui vestiti, nei capelli, in casa, in automobile ecc. è dannoso
- Il fumo di sigaretta ha un effetto ancora più dannoso sulle arterie delle donne
- Anche le sigarette elettroniche possono essere nocive per la salute



Ecco gli indicatori del rischio da conoscere

Ipercolesterolemia: Elevati valori di colesterolo sono la causa di circa 4 milioni di morti all'anno nel mondo. È importante conoscere i propri livelli di colesterolo nel sangue, soprattutto il colesterolo LDL, il cosiddetto "colesterolo cattivo", perché è scientificamente provato che più alto è questo valore, maggiore è il rischio cardiovascolare, e che più si riduce il valore di partenza e più diminuisce il rischio relativo di avere ulteriori eventi.

La pericolosità del livello del colesterolo nel sangue è strettamente correlata al tempo per il quale questi livelli si mantengono elevati nel nostro sangue. È importante fare una diagnosi precoce e affrontare l'ipercolesterolemia correggendo lo stile di vita e seguire le opportune terapie mediche. **Il Colesterolo Totale deve essere inferiore a 200 mg/dL. Quanto più è elevato il rischio del paziente tanto più è necessario abbassare il valore del colesterolo LDL al di sotto di specifici livelli.**

Ipertensione: Elevati valori della pressione arteriosa, ovvero l'aumento della pressione del sangue, è uno dei principali fattori di rischio cardiovascolare non solo per l'infarto, ma anche per l'ictus. È chiamata "il killer silenzioso" perché nella grande maggioranza dei casi non dà segni o sintomi, e molte persone non si accorgono di averla. **È importante controllarla e che i valori siano inferiori a 130/85 mmHg.**

Iperglicemia: Elevati livelli di zucchero nel sangue possono indicare la presenza di diabete o di sindrome metabolica. Nei diabetici, le malattie cardiovascolari rappresentano infatti il 60% di tutte le cause di morte. **La glicemia deve sempre essere inferiore a 100 mg/dL.**



Colesterolo
LDL

OBESITA'

Glicemia
PESO

Ipertensione

Obesità, diabete mellito, sindrome metabolica e malattie cardiovascolari

Tutti sappiamo come sovrappeso e obesità, soprattutto con aumento del grasso addominale, e diabete mellito siano molto diffusi nella popolazione italiana e siano spesso associati tra loro.

La loro presenza causa un aumento delle malattie cardiovascolari di almeno 2-4 volte rispetto a chi non le ha. Quindi è fondamentale ridurre il peso corporeo soprattutto riducendo la "pancia" (grasso addominale). Per quanto riguarda il diabete, se è già diagnosticato, è importante seguire accuratamente le indicazioni del medico. Purtroppo, in Italia, si stima che circa un milione di persone abbia il diabete ma non lo sa. È importante misurare la glicemia a digiuno soprattutto se ci sono casi di diabete e/o obesità in famiglia.



alcol
alimentazione sbagliata
fumo



Sovrappeso e obesità: ridurre il peso corporeo è importante soprattutto se coesistono altri fattori metabolici di rischio cardiovascolare (ad es. il diabete).

- L'accumulo di grasso addominale, la cosiddetta "pancia", è un segnale da non sottovalutare per la salute, e può rappresentare un rischio per malattie cardiovascolari
- La circonferenza addominale normale deve essere inferiore a 102 cm negli uomini e a 88 cm nelle donne

Sedentarietà: Praticare esercizio fisico o fare più movimento in modo regolare, sfruttando ogni occasione durante la giornata, è un grande aiuto per la salute del cuore: diminuisce il peso corporeo, migliora i valori della pressione arteriosa, migliora i livelli di "grassi nel sangue", aiuta a controllare il diabete, è un ottimo antistress e fa diminuire la voglia di fumare.

- Praticare almeno 30 minuti di attività fisica al giorno, anche non continuativa, per un totale di 150 minuti a settimana
- Usare le scale, alzarsi da sedia o divano ogni 20 minuti, muoversi a piedi o in bici, scendere alla fermata dei mezzi pubblici precedente al luogo di arrivo e continuare a piedi
- Dopo la pausa pranzo fare il giro dell'isolato prima di tornare al lavoro

Camminare è il modo più semplice per tenersi in forma. L'OMS consiglia di fare 10 mila passi al giorno: più o meno un'oretta.

Alcol: ridurre il consumo di bevande alcoliche

- Un bicchiere di buon vino può accompagnare un piatto gustoso
- Moderiamo il consumo di vino e birra ed evitiamo i superalcolici.

ATTIVITA' FISICA



Alimentazione non corretta: una giusta alimentazione costituisce uno strumento molto importante ed efficace che aiuta a stare in salute, per questo vale il detto "che il cibo sia la tua medicina".

- Iniziare la giornata con una colazione completa, a base di cereali integrali, frutta fresca di stagione e latte o yogurt magri. E' giusto svegliarsi dieci minuti prima e sedersi a tavola per il pasto più importante che dà la carica alla giornata
- Mangiare ogni giorno almeno 5 porzioni verdura, ortaggi e frutta freschi e di stagione
- La frutta secca può essere uno spuntino sano alla mattina e al pomeriggio
- I legumi, da consumare preferibilmente 2-3 volte la settimana, sono una buona fonte di proteine vegetali e sono ricchi di "fibra solubile"
- Aumentare il consumo di pesce, in particolare il pesce azzurro
- Scegliere carne magra, meglio se bianca, e ridurre il consumo di carne rossa, salumi e insaccati
- Ridurre il consumo di sale è fondamentale per la salute del cuore. Un elevato uso di sale aumenta il rischio di sviluppare malattie cardiovascolari. Facciamo attenzione anche al sale nascosto negli alimenti confezionati
- Moderare l'assunzione di zucchero, contenuto in dolci, bevande e succhi di frutta zuccherati
- Ridurre l'uso di grassi di origine animale, per cuocere e per condire, preferendo l'olio extravergine di oliva
- Ridurre il consumo di cibi preconfezionati, spesso con quantità superiori di sale, zuccheri e grassi
- Se possibile, preparare a casa, in modo semplice e sano, i pasti da consumare a scuola o al lavoro

Controllare le porzioni e la distribuzione dei pasti: il suggerimento è partire con una buona colazione, non saltare il pranzo e fare una cena leggera seguendo la regola "pranzo da re e cena da poveri".

Inquinamento ambientale dell'aria e dell'acqua: ha un ruolo importante nel favorire molte malattie e in particolare quelle cardiovascolari. Contribuiamo quindi a ridurlo con buone pratiche, cercando di evitare il più possibile l'esposizione personale.

ALIMENTAZIONE CORRETTA

Esposizione a situazioni di stress: problemi psicologici, sociali e di altro tipo spesso generano una condizione di stress prolungato che si rivela come un potente co-fattore capace di favorire lo sviluppo di malattie cardiovascolari. Bisogna cercare di controllare le condizioni di stress in modo da contenerne gli effetti nocivi.



In conclusione

La prevenzione delle malattie cardiovascolari richiede una vera e propria prevenzione personalizzata, che parte da ognuno di noi e prende in considerazione le caratteristiche individuali e i fattori di rischio.

Il miglioramento degli stili di vita potrebbe non bastare a correggere i fattori di rischio per le malattie cardiovascolari e quindi può essere necessario associare anche l'uso di farmaci e terapie, che saranno consigliati dal medico.

Le opzioni terapeutiche nel campo della farmacologia cardiovascolare sono molteplici e il medico potrà personalizzare la terapia anche in considerazione dei fattori di rischio, delle differenze di genere tra uomo e donna e consigliare quella migliore.

È importante seguire accuratamente questi consigli mantenendo un elevato livello di aderenza alle terapie consigliate. Solo in questo modo si riuscirà a prevenire efficacemente le malattie cardiovascolari.

Quali sono i "numeri"?

Ma quali sono i valori desiderabili? In tabella è possibile aggiungere i propri valori e confrontarli.

	Valori desiderabili nelle persone senza malattie cardiovascolari	I tuoi numeri
Colesterolo Totale	inferiore a 200 mg/dL	
Colesterolo LDL	inferiore a 100 mg/dL	
Colesterolo HDL	uomini: superiore a 40 mg/dL donne: superiore a 50 mg/dL	
Trigliceridi	inferiore a 150 mg/dL	
Glicemia a digiuno	inferiore a 100 mg/dL	
Pressione arteriosa	inferiore a 130/85 mmHg	
Indice di massa corporea (BMI)*	da 18,6 o 20 a 25 kg/m ²	
Circonferenza addominale	donna: inferiore a 88 cm uomo: inferiore a 102 cm	
Esercizio fisico	almeno 30 minuti al giorno 150 minuti la settimana	

* Si calcola come segue: BMI = peso (kg) : (altezza x altezza (in m))