

# PREVENZIONE E CURA DELLE MALATTIE CARDIOVASCOLARI

Il protagonista attivo della tua salute sei TU!

Le malattie cardiovascolari, come **cardiopatia ischemica** e **ictus**, sono uno dei problemi più importanti di salute pubblica e la prima causa di morte nei Paesi industrializzati. **La prevenzione gioca un ruolo fondamentale:** molti fattori di rischio dipendono infatti da comportamenti.



## CHE COS'È LA MALATTIA CARDIOVASCOLARE?

Quando in determinati punti dell'organismo non giunge sangue sufficiente, le cellule vanno rapidamente incontro a carenza di ossigeno. Questa è detta **ischemia** e se si prolunga nel tempo può causare **ictus cerebrale** (quando la riduzione di sangue colpisce una zona del cervello) o **infarto del miocardio** (a livello di una delle coronarie, i vasi deputati a portare il sangue al cuore).

Quando il restringimento di un'arteria coronaria diventa importante ma il cuore riceve ancora abbastanza ossigeno, può verificarsi l'**angina**. In questo caso, in situazione di sforzo si accusa un dolore al torace che dura alcuni minuti.

Ictus cerebrale e infarto del miocardio sono, nella maggior parte dei casi, la conseguenza dell'**aterosclerosi**, la formazione di depositi (placche aterosclerotiche) di materiale grasso (**colesterolo**) che restringono le arterie e determinano una riduzione del flusso sanguigno.



## COME PREVENIRE LE MALATTIE CARDIOVASCOLARI?

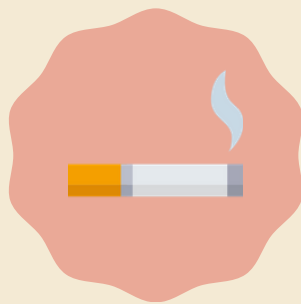
La **prevenzione** si basa sul **cambiamento** di particolari **abitudini comportamentali** e sulla **correzione** di **condizioni patologiche** che possono aumentare il rischio di malattie cardiovascolari.

**FATTORI DI RISCHIO NON MODIFICABILI**, come **età** (il rischio aumenta con l'aumentare degli anni), **sexso** (gli uomini hanno un rischio superiore, tuttavia le donne in menopausa hanno la stessa probabilità di ammalarsi degli uomini) e **familiarità** (rischio aumentato con casi in familiari di primo grado).

## FATTORI DI RISCHIO PATOLOGICI MODIFICABILI

1. **Ipertensione arteriosa:** è sufficiente tenere sotto controllo la pressione arteriosa. In caso di livelli elevati è opportuno monitorarla col supporto di un diario giornaliero e affidarsi al proprio medico per impostare una corretta terapia.
2. **Storia di diabete mellito:** alti livelli di zuccheri nel sangue possono danneggiare il sistema vascolare. Il controllo periodico della glicemia è l'azione più efficace di prevenzione.
3. **Ipercolesterolemia totale e bassi valori di HDL:** il valore ideale per la colesterolemia totale è 190 mg/dl. Attenzione al **colesterolo "cattivo" (LDL)**, che tende a depositarsi e danneggiare le pareti dei vasi sanguigni, e che dovrebbe essere al di sotto di 115 mg/dl. Il **colesterolo "buono" (HDL)** viene eliminato efficacemente dal nostro organismo e per questo alti valori hanno una funzione protettiva.
4. **Sovrappeso od obesità.**

## COME CORREGGERE I COMPORTAMENTI CHE AUMENTANO IL RISCHIO?



### SMETTI DI FUMARE

È il fattore più importante nell'aumento del rischio cardiovascolare. Già dopo pochi anni dall'aver smesso, il rischio si riduce in modo rilevante. È dannoso sia il fumo attivo sia quello passivo.



### SEGUI UNA DIETA SANA

È fondamentale consumare almeno 5 pasti al giorno: 3 standard più 2 spuntini, ridurre il consumo di carne (preferire il pesce, ricco di omega-3), bere almeno 1,5/2 litri di acqua al giorno e scegliere olio extra-vergine di oliva (massimo 2/3 cucchiaini al giorno).



### MUOVITI!

30 minuti di esercizio fisico al giorno rafforza il cuore e migliora la circolazione del sangue. Non usare l'auto per piccoli spostamenti, preferire le scale all'ascensore, scendere dall'autobus una fermata prima e camminare a passo svelto.