



# Prevenzione cardiovascolare

## Che cosa vuol dire

Esistono fattori di rischio che è necessario tenere sotto controllo per proteggere il cuore e le arterie da malattie acute e croniche che quando non diagnosticate in tempo possono portare anche alla morte.

### I fattori di rischio non modificabili sono:

**età:** il rischio aumenta progressivamente con l'avanzare dell'età;

**sesso maschile:** gli uomini sono più a rischio delle donne. Nella donna il rischio aumenta sensibilmente dopo la menopausa;

**familiarità:** parenti con eventi cardiovascolari in età giovanile (meno di 55 anni negli uomini e di 65 nelle donne).

### I fattori di rischio modificabili sono:

**fumo:** la nicotina accelera il battito cardiaco. Il monossido di carbonio diminuisce la quantità di ossigeno presente nel sangue e favorisce lo sviluppo dell'aterosclerosi;

**pressione arteriosa:** una pressione arteriosa elevata costringe il cuore a un superlavoro e accelera la formazione di aterosclerosi nelle pareti delle arterie;

**colesterolemia totale:** il colesterolo, può trovarsi in quantità eccessive nel sangue. Maggiore è la sua quantità, più alto è il rischio che si depositi nelle pareti delle arterie;

**HDL-colesterolemia:** le HDL sono lipoproteine che trasportano il colesterolo in eccesso dai tessuti al fegato dove viene eliminato; minore è la loro quantità, maggiore è il rischio cardiovascolare;

**diabete:** Il diabete, se non correttamente controllato, favorisce l'aterosclerosi, incrementando il rischio cardiovascolare.

Il rischio che ogni persona ha di sviluppare una malattia cardiovascolare dipende dall'entità dei fattori di rischio; il rischio è continuo e aumenta



con l'avanzare dell'età, pertanto non esiste un livello a cui il rischio è nullo.

Tuttavia, è **possibile ridurre il rischio cardiovascolare o mantenerlo a livello favorevole abbassando il livello dei fattori modificabili attraverso uno stile di vita sano.**

### **Come?**

#### **Smettendo di fumare.**

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

#### **Seguendo una sana alimentazione.**

Un'alimentazione varia che prevede un regolare consumo di pesce (almeno 2 volte alla settimana), un limitato consumo di grassi saturi (carne, burro, formaggi, latte intero), povera di sodio (contenuto nel sale) e ricca di fibre (verdura, frutta, legumi) mantiene a un livello favorevole la colesterolemia e la pressione arteriosa.

#### **Svolgendo attività fisica.**

L'esercizio fisico regolare rafforza il cuore e migliora la circolazione del sangue. Non è necessario fare sport o svolgere attività particolarmente faticose: è sufficiente camminare per 30 minuti al giorno e, se possibile, salire le scale a piedi.

#### **Controllando il peso.**

Il peso è strettamente collegato al tipo di alimentazione e all'attività fisica svolta: il giusto peso deriva dal giusto equilibrio tra le calorie introdotte con l'alimentazione e quelle spese con l'attività fisica.

Per le indicazioni dietetiche su ipertensione e dislipidemie consultare le schede associate ai moduli specifici.