

Il rischio cardiovascolare globale

Il rischio cardiovascolare globale

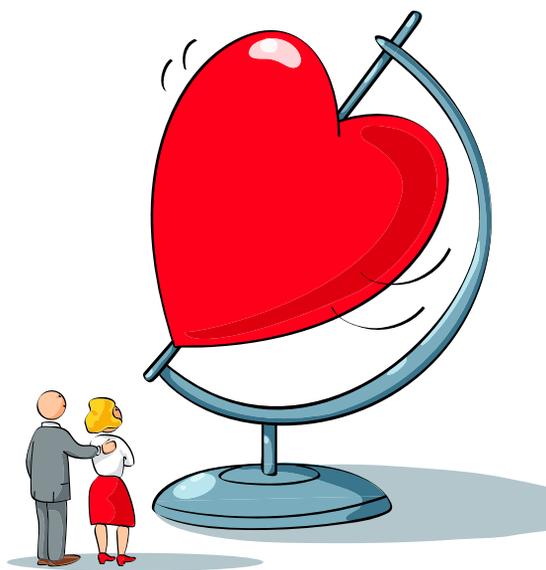
Opuscolo, redatto da Claudio Borghi*.
Alla stessa collana, coordinata
da Nicola De Luca*,
appartengono anche i seguenti titoli:

- L'attività fisica
- Il colesterolo
- Il diabete
- Il fumo
- L'ipertensione generale
- Le malattie cardiovascolari nella donna
- L'obesità

* Prof. Claudio Borghi - Dipartimento di Medicina
Università di Bologna.

* Prof. Nicola De Luca - Associato di Medicina Interna
Università "Federico II" di Napoli.

Mark it Group S.r.l.
Editing grafica e illustrazioni ©

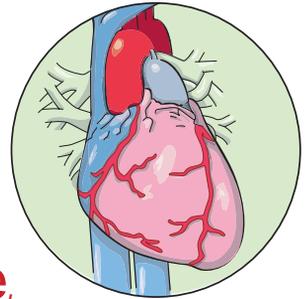


■
Il cuore.
Un protagonista da osservare
attentamente.

Proteggi il tuo cuore

Lavora in silenzio. Batte regolarmente e, senza che ce ne accorgiamo, si adatta alle condizioni che gli imponiamo.

Accelera quando facciamo uno sforzo o siamo agitati, rallenta quando rimaniamo rilassati a leggere un buon libro.



Il cuore,

IL MUSCOLO
“SPECIALIZZATO”
PIU’ IMPORTANTE
DELL’ORGANISMO.

Ha il compito di spingere il sangue in tutto il corpo, rifornendo del prezioso liquido rosso e dell’ossigeno in esso contenuto, organi fondamentali come il cervello, i reni ed il cuore stesso, attraverso le arterie coronarie.

Perché il cuore possa pulsare senza difficoltà ed abbia sempre il nutrimento necessario per le sue cellule occorre però

che il sangue arrivi in quantità sufficiente.

Se si riduce il flusso sanguigno

attraverso una o più arterie coronariche,

magari perché

l'ipertensione le ha rese più strette e tortuose o per la presenza di un ostacolo che limita l'apporto di sangue (coagulo di sangue), il cuore finisce irrimediabilmente per soffrire. In questo modo può andare incontro a gravi carenze di ossigeno che possono interessare le cellule cardiache o i neuroni se gli stessi fenomeni interessano le arterie che irrorano il cervello.

Nel primo caso si rischia l'infarto del miocardio, nel secondo l'ictus cerebrale.

Per fortuna oggi abbiamo armi efficaci per ridurre questi pericoli.

Occorre innanzitutto tenere sotto controllo la pressione arteriosa, fare attività fisica e smettere di



fumare ed, eventualmente, cercare di dominare lo stress. Un pizzico di attenzione è richiesto anche a tavola.



È fondamentale ridurre il sovrappeso evitando i cibi eccessivamente grassi, specie se di origine animale.



Così facendo si riducono anche i rischi legati all'eccesso di colesterolo nel sangue, un altro "killer" dell'apparato cardiovascolare.

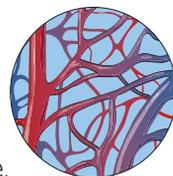


La guerra contro i tanti nemici del

cuore, che i medici chiamano

fattori di rischio, dipende soprattutto da te.

Combattere le cattive abitudini è il primo, importante passo per mantenere in forma le arterie coronarie, "autostrade" che portano sangue ed ossigeno al cuore.



I numeri del cuore

70 la media di battiti cardiaci al minuto.

12 le tonnellate di sangue spinte dal cuore ogni giorno.

15.000 i litri di sangue "movimentati" quotidianamente dal muscolo.

300 i metri quadrati di superficie che può essere "coperta" dai vasi sanguigni, piccoli capillari compresi.

160.000 i chilometri di lunghezza media dell'apparato circolatorio in un adulto, quasi quattro volte tanto la circonferenza terrestre.

4.000.000 e oltre, le morti per malattie cardiovascolari in Europa ogni anno.

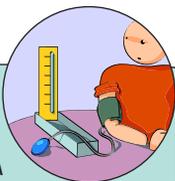
600.000 le morti per malattie ischemiche cardiache ogni anno nel continente.

Un uomo su sei e una donna su sette muoiono per questo motivo.

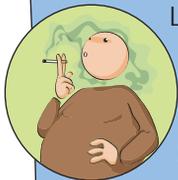
14 la percentuale di maschi morti prima dei 65 anni per infarto in Europa.

Tutti i nemici del cuore

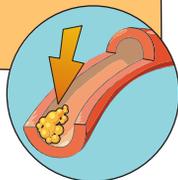
AVERE LA PRESSIONE ALTA E NON CONTROLLATA ADEGUATAMENTE È PERICOLOSO PER IL CUORE E I VASI SANGUIGNI.



LA SITUAZIONE PEGGIORA DI MOLTO SE ALL'IPERTENSIONE SI ASSOCIA IL DIABETE, SE SI È FUMATORI E IN SOVRAPPESO.



I RISCHI CRESCONO ANCORA DI PIÙ SE SONO ELEVATI ANCHE I VALORI DEL COLESTEROLO LDL, QUELLO "CATTIVO" CHE TENDE AD ACCUMULARSI NEI VASI SANGUIGNI FAVORENDO LO SVILUPPO DELL'ATEROSCLEROSI.



La prevenzione di infarto ed ictus non può essere limitata al controllo di un unico "fattore di rischio". Le recenti Linee Guida Preventive, una sorta di "documento" che indica quali strade vanno seguite per prevenire le complicanze cardiovascolari e l'infarto, dimostrano chiaramente che non basta combattere un solo



fattore di rischio, ma bisogna agire contro i vari nemici che si presentano, anche perché il loro effetto negativo sul cuore non si somma, ma si moltiplica.

In base ai risultati di una ricerca che ha seguito per molti anni, tutti gli abitanti di Framingham, una cittadina USA da cui il nome dello studio, avere il colesterolo totale nel sangue che sale oltre 200 milligrammi per decilitro, significa aumentare il rischio di andare incontro ad un infarto.

Ma per chi ha questo parametro alterato ed è anche fumatore, diabetico ed ha la pressione alta, il pericolo di avere un attacco di cuore aumenta di dieci volte.

Io, sono a rischio?

Il cuore ha tanti nemici che si "alleano" tra loro per danneggiarlo. Ad esempio avere un'ipertensione non correttamente trattata e il colesterolo elevato aumenta esageratamente il rischio cardiovascolare, così come l'associazione tra sovrappeso e fumo di sigaretta.

Per capire se cuore e arterie sono a rischio, bisogna considerare tutti gli elementi che potrebbero metterlo in pericolo. Prendetevi qualche minuto, riflettete sulle domande che seguono e datevi delle risposte.

Parlatene poi con il vostro medico.

UOMO



Fattori di rischio generali

- Ho superato i 50 anni
- La mia vita è particolarmente stressante
- Soffro di diabete
- I miei parenti più stretti soffrono di diabete
- Mio padre ha avuto un infarto prima di 55 anni
- Mia madre ha avuto un infarto prima di 65 anni

Alimentazione

- Sono in sovrappeso
- Mangio spesso alimenti come burro, cibi fritti e dolci
- Sono spesso a pranzo nei fast-food o nei bar
- I miei valori di colesterolo totale superano 200

Iipertensione

- Amo i cibi molto salati
- La pressione supera 140-90
- Sono sedentario e non faccio quasi mai attività fisica

Fumo

- Sono un fumatore di sigarette
- Fumo più di cinque sigarette al giorno
- Vorrei sempre smettere, ma non ci riesco

DONNA



Fattori di rischio generali

- Ho superato i 60 anni.
- La mia vita è particolarmente stressante
- Soffro di diabete
- I miei parenti più stretti soffrono di diabete
- Mio padre ha avuto un infarto prima di 55 anni
- Mia madre ha avuto un infarto prima di 65 anni

Alimentazione

- Sono in sovrappeso
- Mangio spesso alimenti come burro, cibi fritti e dolci
- Sono spesso a pranzo nei fast-food o nei bar
- I miei valori di colesterolo totale superano 200

Iipertensione

- Amo i cibi molto salati
- La pressione supera 140-90
- Sono sedentaria e non faccio quasi mai attività fisica

Fumo

- Sono una fumatrice di sigarette
- Fumo più di cinque sigarette al giorno
- Vorrei sempre smettere, ma non ci riesco

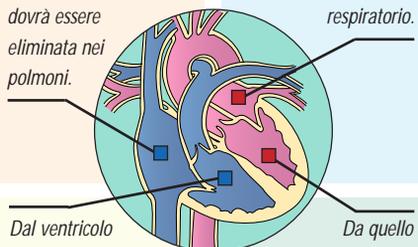
Così lavora il cuore

Il cuore è grande più o meno come un pugno chiuso. È costituito da due componenti fondamentali: la metà destra, più piccola e quella sinistra. In ognuna delle due parti si trovano due cavità, l'atrio e il ventricolo, che hanno compiti ben specifici.

Nell'atrio viene raccolto il sangue che arriva al cuore.

In quello destro, quello che proviene dall'organismo, carico di anidride carbonica che dovrà essere eliminata nei polmoni.

In quello sinistro, quello "rinforzato" dall'ossigeno captato nell'apparato respiratorio.



Dal ventricolo destro il liquido rosso va verso i polmoni per essere depurato.

Da quello sinistro il sangue viene mandato nell'aorta e poi a tutto il corpo con una pressione molto elevata.

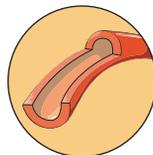
Dal ventricolo invece il sangue viene spinto lungo i vasi.

Quando il ventricolo è vuoto si trova in diastole. Quando invece è pieno si contrae e spinge il sangue nelle arterie si sta verificando una sistole. Da questo termine prende il nome anche la pressione arteriosa massima, che viene detta **sistolica**, mentre la minima si chiama anche **diastolica**.

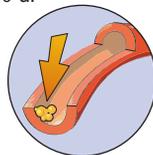
Tra gli atri ed i ventricoli e nel punto in cui il sangue viene spinto dai ventricoli nei vasi sanguigni, si trovano le valvole che hanno il compito di regolare il flusso del sangue ed evitarne il viaggio a ritroso.

Le tappe dell'aterosclerosi

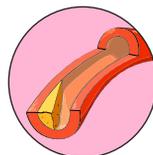
1 Pressione alta, eccesso di colesterolo, fumo e gli altri fattori di rischio cardiovascolare portano l'arteria a diventare sempre più rigida e causano un danno alla parete dell'arteria a maggiore contatto con il sangue che circola (endotelio).



Nella zona colpita dal processo si accumulano particelle di grasso e cellule del sangue come le piastrine, che formano una sorta di "cicatrice" rilevata sul vaso.



Nel tempo si forma una vera e propria "placca" che si può estendere riducendo il calibro dell'arteria, o addirittura rompersi. Nel primo caso si forma un trombo che ostruisce il vaso sanguigno, nel secondo dalla placca può partire un embolo che circolando nel sangue va ad ostruire un altro vaso.



Il Killer silenzioso

Tra i dodici milioni di italiani che hanno la pressione alta, solo una persona su quattro si cura efficacemente.

Gli altri non sanno di essere ipertesi o non seguono correttamente le prescrizioni del

medico, esponendosi all'azione negativa di questo "killer silenzioso". Infatti le persone con la sola pressione alta aumentano da due a quattro volte il

rischio di andare incontro ad un infarto rispetto alle persone con pressione arteriosa normale. Ma c'è di peggio. L'ipertensione non dà segni della sua presenza e quando appaiono i primi disturbi, legati alla difficoltà delle arterie a rispondere agli stimoli perché le loro pareti si sono indurite diventando meno elastiche, molti dei danni sono già fatti.

Quanto più la pressione è elevata, tanto maggiore è il rischio per le arterie coronariche e quindi per il cuore. Senza dimenticare che l'ipertensione è il principale elemento di pericolo per l'ictus cerebrale, in pratica un "infarto" del cervello che porta una popolazione di neuroni a morire.



Non iperteso

Devi tenere sotto controllo la pressione, misurandola almeno una volta l'anno. La pressione sistolica, cioè la massima, non dovrebbe superare i 140 millimetri di mercurio. La diastolica, cioè la minima, non dovrebbe salire oltre il valore di 90 millimetri.

Le buone abitudini

1. Controlla il peso.

In chi è sovrappeso l'ipertensione è più frequente, e si associa più facilmente ad altri fattori di rischio. Per questo oltre ad aumentare l'introito alimentare di frutta e verdura e ridurre i cibi eccessivamente calorici bisogna "consumare" più energie.



2. Fai attività fisica.

L'attività fisica regolare facilita la perdita del peso in eccesso e aiuta il cuore a pompare il sangue con minor fatica all'interno delle arterie. Vanno scelte attività aerobiche, come semplici passeggiate, corsa lenta, nuoto o cyclette.



3. Riduci il sale.

Il cloruro di sodio, meglio noto come sale da cucina, facilita la ritenzione di liquidi da parte del corpo e quindi aumenta la "quantità" di sangue che scorre all'interno delle arterie. In questo modo contribuisce a mantenere elevata la pressione arteriosa. Non bisogna superare quindi i sei grammi al giorno, evitando salamoie, patatine fritte e snack, ricchi di sale.



4. Curati bene.

Se soffri di ipertensione moderata o severa il medico può prescriverti medicinali antipertensivi. Questi farmaci vanno assunti regolarmente, e per tutta la vita. Segui correttamente le indicazioni del medico senza "autocurarti", sospendendo per qualche tempo le cure o riducendo le dosi indicate.



Iperteso

Se sei iperteso e in terapia, i controlli debbono essere maggiormente ravvicinati e anche se i valori di pressione risultano accettabili, specie se in presenza di altri fattori di rischio, vanno sempre sottoposti al controllo del tuo medico curante.

Attenzione al colesterolo

Il colesterolo è un grasso presente in molti alimenti, soprattutto di origine animale, ma viene prodotto anche dal fegato.



I livelli del

colesterolo totale nel sangue non dovrebbero superare i

200 milligrammi per decilitro.

All'interno del corpo il colesterolo viene trasportato da diversi "veicoli", chiamati lipoproteine.

Le principali sono le LDL e HDL.

LDL

(proteine a bassa densità) tendono a mantenere il colesterolo all'interno dei vasi sanguigni, per questo il colesterolo LDL viene definito **colesterolo cattivo**.

I suoi valori non dovrebbero essere superiori a **130 milligrammi per decilitro** per le persone sane

100 milligrammi per decilitro per i pazienti con altri fattori di rischio o cardiopatici.

HDL

trasportano il colesterolo fuori dalle arterie ripulendole. Per questo viene definito **colesterolo buono**. I suoi valori non dovrebbero mai essere inferiori a **40 milligrammi per decilitro**.

Le buone abitudini

1. Mangia con intelligenza.

Riduci i grassi di origine animale (derivati del latte, carni grasse, salumi etc.) che possono contribuire ad aumentare il colesterolo nel sangue, in particolare di quello "cattivo".



Controlla le calorie totali privilegiando i grassi di origine vegetale, come

l'olio extravergine di oliva.



Consuma regolarmente pasta, pane, e cibi ricchi di fibre che riducono l'assorbimento del colesterolo come frutta e verdura. Tra le proteine favorisci quelle provenienti da pesce e carni magre.



2. Controlla il peso.

Attenzione al sovrappeso, che tende a far alzare il colesterolo totale. Fai regolare attività fisica. L'esercizio fisico regolare può far salire i livelli di colesterolo HDL, ad azione protettiva per i vasi sanguigni.



3. Segui le terapie.



Se il medico ti somministra farmaci per abbassare i valori del colesterolo LDL, assumili regolarmente senza "automodificare" le prescrizioni.

Colesterolo Totale	200
Colesterolo LDL	130
Se con altri fattori di rischio	100
Colesterolo HDL	40

Il fumo di sigaretta



In ogni sigaretta ci sono tantissimi nemici per i vasi sanguigni.

Alcuni agiscono immediatamente, altri pongono le basi

per un danno che si mantiene nel tempo.

Il fumo riduce la capacità di contrazione delle arterie, rendendole sempre più rigide e quindi meno pronte a rispondere agli stimoli. In caso di bisogno, quindi, il cuore del fumatore rischia di più.

La nicotina e il monossido di carbonio, che tende a sostituirsi all'ossigeno trasportato dai globuli rossi, possono danneggiare la parete interna dei vasi sanguigni. Il fumo può facilitare l'insorgenza di lesioni su cui poi si stabiliranno le placche aterosclerotiche.

Quando si fuma una sigaretta, il cuore aumenta i suoi battiti.

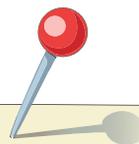
Per quale motivo dovrei smettere?

Prova a mettere in fila, in ordine di priorità, le motivazioni per dire addio al fumo.

- Per proteggere il cuore
- Per respirare meglio
- Per gustare di più il piacere del palato
- Per venire accettato meglio dagli altri
- Per respirare un'aria migliore

Aggiungi altri tre motivi per cui converrebbe abbandonare la sigaretta:

1. _____
2. _____
3. _____



Lo sai che?????

Rispetto ad una persona della tua stessa età che non fuma:

- se fumi quattro sigarette al giorno il rischio di andare incontro a un infarto sale del 50 per cento.

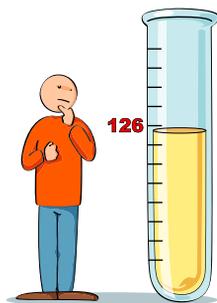
- Se fumi un pacchetto di sigarette al giorno il rischio si raddoppia.

- Se fumi due o più pacchetti di sigarette al giorno il rischio si triplica.

Il diabete

Chi soffre di diabete, vale a dire una persona che ha la glicemia superiore a 126 milligrammi per decilitro,

raddoppia il rischio di infarto rispetto alla popolazione sana.



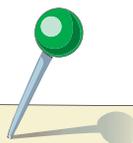
Già con una glicemia di 126 milligrammi per decilitro possono manifestarsi danni sull'organismo.

L'aumento protratto della glicemia porta a una cattiva circolazione del sangue sia nei capillari più piccoli sia nelle grandi arterie, come le coronarie o le carotidi.

Queste alterazioni delle arterie vengono chiamate dai medici rispettivamente **microangiopatia** e **macroangiopatia diabetica**.

Proprio ai danni sui vasi sanguigni sono legati i tanti fastidi che possono presentarsi nei diabetici, come l'impotenza, la diminuzione della vista, che nasce per il danno ai vasi dell'occhio, le patologie del sistema nervoso (neuropatia diabetica).

Oltre ovviamente alle complicazioni più gravi di cui abbiamo parlato, il rischio sale ulteriormente quando al diabete si associano l'aumento del colesterolo o dei trigliceridi, l'ipertensione, il fumo di sigaretta e l'obesità. Il diabete nell'adulto, quello che viene chiamato diabete di tipo 2, è una malattia cronica **potenzialmente molto grave**.



Ricordati che?????

- Non dà segni della sua presenza, tanto che oggi quasi un terzo dei diabetici non sa di esserlo.

- Se non si controlla, la glicemia eccessivamente elevata nel tempo, danneggia pesantemente i vasi sanguigni.

- Nei diabetici, aumenta il rischio di infarto o ictus cerebrale. In questa popolazione inoltre cecità, danni al rene e alle arterie delle gambe sono più alti che nel resto della popolazione di pari età.

Contromisure antidiabete



Abituati ad un controllo regolare della glicemia, anche in assenza di fastidi. Il test deve essere fatto annualmente negli

adulti familiari di diabetici, nelle persone in sovrappeso, negli ipertesi, negli individui con elevato colesterolo e trigliceridi nel sangue.

Se scopri di essere diabetico o vuoi prevenire la malattia:

Controlla il peso.

Se sei sovrappeso e soffri di diabete devi seguire una dieta ipocalorica indicata dal medico.

In generale le regole ideali sono quelle della dieta mediterranea.

In maniera controllata si possono mangiare pasta, ortaggi, legumi, carni bianche o rosse magre, olio di oliva per condimento, verdura.

Attenzione ai grassi animali di condimento, agli alcolici, allo zucchero e alla frutta. Limitazione consigliata soprattutto per le bibite addizionate di zucchero che viene assorbito rapidamente e può portare a improvvisi sbalzi della glicemia che alterano il normale meccanismo di controllo.

Fai attività fisica.

Una regolare attività fisica migliora il rendimento degli organi più "sensibili", come il cuore ed i muscoli. Aiuta inoltre a consumare energia e quindi a perdere peso.



Non dimenticare lo stress

Ti senti nervoso?

Sei particolarmente agitato?

Cerca di rilassarti.

Quando sei molto stressato

nel sangue viene

rilasciata adrenalina, un

ormone molto utile, che

ci aiuta a reagire quando

siamo stimolati

improvvisamente, ad esempio se siamo alla

guida o stiamo per sostenere un colloquio

importante di lavoro.

Alla lunga però l'adrenalina

accelera i battiti cardiaci e fa

aumentare la pressione

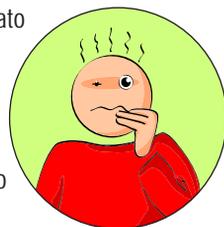
arteriosa, con il risultato che cuore e

vasi sanguigni vengono sollecitati

abnormemente,

facendo crescere i rischi per il muscolo più

importante dell'organismo.



Così compare l'infarto

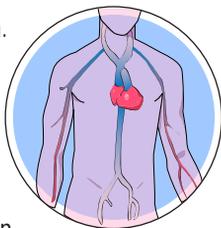
Dolore al torace.

La sede e l'intensità del dolore sono variabili, tanto che si può avere da un leggero fastidio, che viene spesso confuso con una cattiva digestione, ad una sensazione di morte. Il dolore classico viene però definito di tipo oppressivo, quasi come una stretta o un peso che si scatena sulla parte centrale del torace.

Irradiazione del dolore.

Il dolore tende ad irradiarsi a tutto il torace, alle braccia, alla bocca dello stomaco o alla mascella.

A volte, soprattutto negli anziani, il dolore può essere quasi del tutto assente.



L'infarto si manifesta con crisi di affanno, debolezza intensa e sensazioni di mancamento.

Infarto silente.

In alcuni casi, l'infarto non dà alcun fastidio, e viene scoperto per caso durante un elettrocardiogramma.

