

# Riguardiamoci il Cuore

## INTRODUZIONE

Il 26 e 27 marzo 2011, all'Istituto degli Innocenti, in Firenze, si è tenuta la manifestazione di prevenzione cardiovascolare "Riguardiamoci il Cuore" organizzata dalla Società della Salute in collaborazione con l'azienda Sanitaria e il Comune.

Alla manifestazione hanno partecipato 800 persone e tutti hanno avuto la possibilità di conoscere i principali fattori di rischio, di apprendere come contrastarli e di fare una valutazione del rischio di infarto o ictus.

Hanno contribuito in maniera fattiva il mondo del volontariato e numerosi enti ed aziende: ANPAS, AUSER, AssoCuore, Croce Rossa, Misericordia Firenze, Banca di Credito Cooperativo di Signa, Esaote, il Mercatino dei Ragazzi Scandicci, Montedomini, Omrom, Rivoire, Roche, Valsoia.

## Perché questa manifestazione?

Ogni anno a Firenze avvengono 2.237 nuovi casi d'infarto; di questi 586 muoiono prima di arrivare in ospedale (ARS Registro Toscano AMI, agosto 2011). Quelli che sopravvivono si porteranno per tutta la vita, la conseguenza di una malattia cronica, fortemente invalidante. Eppure le malattie di cuore si possono prevenire. Basta seguire semplici regole di vita.

Quali sono i fattori di rischio per infarto? Lo studio **INTERHEARTH** ne indica nove. [Il loro controllo riduce il rischio del 90%. Questi sono:](#)

- **Ipercolesterolemia**
- **Fumo**
- **Diabete**
- **Ipertensione**
- **Obesità addominale**
- **Fattori psicosociali**
- **Scarso consumo di frutta e verdura**
- **Vita sedentaria**
- **Abuso di alcool**

Tra i fattori che predispongono alla malattia, i più frequenti sono:

- **L'ipercolesterolemia;**
- **L'ipertensione arteriosa;**
- **La sedentarietà.**

## L'ipercolesterolemia

Il colesterolo è diviso in due frazioni principali:



Colesterolo "Buono" HDL: le HDL prelevano il colesterolo dalla parete delle arterie e lo eliminano, ostacolando così la formazione della placca aterosclerotica.

Il 25% degli italiani ha valori di colesterolo fuori dalla norma.

L'obiettivo principale è tenere sotto controllo i valori di colesterolo LDL. Il Colesterolo "Cattivo" LDL: le LDL al contrario depositano il colesterolo in rapporto alle colesterolo in eccesso sulle pareti delle arterie, favorendo così la formazione della placca.

### Valori desiderabili di colesterolo LDL

<b>pazienti con 0 - 1 fattori di rischio</b>	<b>&lt; 160 mg/dl</b>
<b>" con 2 o più fattori di rischio</b>	<b>&lt; 130 mg/dl</b>
<b>" con coronaropatia già nota o con rischio c-v globale &gt;20%</b>	<b>&lt; 100 mg/dl</b>

<p><b>Cosa fare per prevenire e controllare l'ipercolesterolemia</b></p> <p>Se riesci a ridurre il tasso di colesterolo del 25%, avrai come beneficio la riduzione del 50% rischio di infarto</p>	<b>Modifica la dieta</b>
	<b>Aumenta l'attività fisica</b>
	<b>Riduci il peso in eccesso</b>

Se le misure soprariportate non sono sufficienti sarà necessario ricorrere ai farmaci. Ma anche se prendi le medicine impegnati a fare esercizio fisico ed a mangiare meno grassi.

## 6 INDICAZIONI PER RIDURRE IL COLESTEROLO

### 1. PESCE

Limitare il consumo di carne rossa e uova a non più di due volte la settimana. Il pesce è una fonte proteica da preferire.

### 4. CALORIE

Diminuire l'introduzione di calorie in caso di sovrappeso, per ricondurre il peso corporeo a valori ottimali.

### 2. PROTEINE VEGETALI

Consumare regolarmente legumi e cereali integrali (che contengono proteine vegetali), che sono ricche di fibre alimentari e riducono l'assorbimento del colesterolo.

### 5. GRASSI

Ridurre i grassi contenuti soprattutto negli alimenti di origine animale come carni rosse, latte intero, uova e burro.

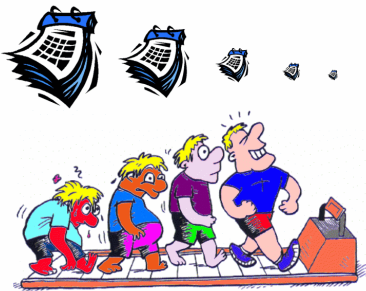
### 3. FRUTTA E VERDURA

Mangiare almeno tre volte al giorno una porzione di frutta e verdura fresca.

### 6. OLII VEGETALI

Utilizzare oli di origine vegetale, come l'olio extravergine d'oliva. In quantità controllata possono favorire un incremento del colesterolo HDL.

## Ipertensione arteriosa, la molla che fa saltare il cuore



L'esercizio fisico aiuta ad aumentare i livelli di HDL, o "colesterolo buono", contribuisce a far perdere il peso in eccesso ed a mantenerci in forma.

Una buona condizione fisica favorisce la riduzione del livello totale del colesterolo nel sangue

Più di dieci milioni di italiani soffrono di pressione alta. La metà di questi non sa di esserlo. Tra quelli che ne sono a conoscenza solo il 25% riesce a tenere i valori pressori sotto controllo.

Bastano queste poche cifre per capire come l'ipertensione sia un nemico sottovalutato eppur temibilissimo per il cuore ed i vasi sanguigni.

A tutte le età è necessario mantenere nei limiti consigliati la pressione arteriosa per non incorrere in infarto ed ictus cerebrale o in malattie renali.

**Quali valori puoi accettare?**

Così come per il colesterolo i valori desiderabili variano a seconda dello stato di salute del soggetto. Nella tabella sottostante sono riportate le più recenti indicazioni delle principali società scientifiche di settore.

Altri fattori di rischio, danno d'organo o presenza di patologia concomitante	Pressione arteriosa (mmHg)				
	Normale PAS 120-129 o PAD 80-84	Normale-alta PAS 130-139 o PAD 85-89	Grado 1 PAS 140-159 o PAD 90-99	Grado 2 PAS 160-179 o PAD 100-109	Grado 3 PAS $\geq$ 180 o PAD $\geq$ 110
Nessun fattore di rischio aggiunto	Rischio nella media	Rischio nella media	Rischio aggiunto basso	Rischio aggiunto moderato	Rischio aggiunto elevato
1-2 fattori di rischio	Rischio aggiunto basso	Rischio aggiunto basso	Rischio aggiunto moderato	Rischio aggiunto moderato	Rischio aggiunto molto elevato
$\geq$ 3 fattori di rischio, SM, danno d'organo o diabete	Rischio aggiunto moderato	Rischio aggiunto elevato	Rischio aggiunto elevato	Rischio aggiunto elevato	Rischio aggiunto molto elevato
Malattia CV o renale	Rischio aggiunto molto elevato	Rischio aggiunto molto elevato	Rischio aggiunto molto elevato	Rischio aggiunto molto elevato	Rischio aggiunto molto elevato

**Figura 1.** Stratificazione del rischio cardiovascolare (CV) in quattro categorie. PAD = pressione arteriosa diastolica; PAS = pressione arteriosa sistolica; SM = sindrome metabolica. Basso, moderato, elevato, molto elevato si riferisce al rischio di eventi CV fatali e non fatali a 10 anni. Il termine "aggiunto" indica che nelle diverse categorie il rischio è superiore alla media. La linea tratteggiata indica che la definizione di ipertensione può essere flessibile, poiché dipende dal livello di rischio CV globale.

## Linee guida 2007 ESH/ESC

### Per combattere l'ipertensione impara a giocare d'anticipo.

Un semplice cambiamento delle abitudini quotidiane può ridurre il rischio di ipertensione e contribuire ad abbassare la pressione arteriosa. Ecco alcuni importanti consigli:

#### Smetti di fumare

Il fumo rappresenta un fattore di rischio per il cuore e i vasi. Ogni sigaretta, infatti, provoca una vasocostrizione, ovvero un restringimento del calibro dei vasi.

#### Controlla lo stress

L'eccessiva tensione nervosa porta alla produzione di elevate quantità di ormoni, catecolamine, capaci di indurre un restringimento dei vasi sanguigni e un aumento dei battiti cardiaci.

#### Combatti il sovrappeso

Nelle forme più lievi di ipertensione perdere pochi chili basta a riportare la pressione a valori accettabili. La riduzione delle calorie e un'attività fisica regolare rappresentano l'arma più efficace per vincere i chili di troppo.

#### Muoviti regolarmente

Per quattro o più giorni a settimana, fai almeno mezz'ora al giorno di attività aerobica, cioè esercizi con sforzi lenti e prolungati. Vanno benissimo attività come nuoto, corsa lenta o passeggiate, ciclismo in pianura. L'attività fisica concordata con il medico può far abbassare la pressione anche in chi è iperteso.

#### Consuma molti vegetali

Per mantenersi in forma occorre consumare generose quantità di frutta e verdura. Oltre a contenere poche calorie e molte fibre, questi alimenti presentano, infatti, un'alta percentuale di vitamine ad azione antiossidante che combattono il danno delle cellule dei vasi sanguigni.

#### Scegli i grassi

Iperensione e sovrappeso fanno spesso rima con colesterolo elevato. Controlla, perciò, le quantità di grassi che ingerisci e privilegia quelli di origine vegetale, come l'olio extra vergine d'oliva e il pesce, ricco di Omega 3, ossia acidi grassi polinsaturi.

#### **Riduci il sale**

Il cloruro di sodio tende a mantenere i liquidi nel sangue, aumentando così la "fatica" che il cuore deve sostenere per spingere il sangue nell'organismo. Aggiungi poco sale agli alimenti e riduci il consumo dei cibi che ne sono ricchi, come i formaggi stagionati e i dadi da brodo.

#### **Aumenta gli aromi**

Le spezie possono sostituire il sale per insaporire gli alimenti. Recenti ricerche dimostrano che timo, salvia, origano e rosmarino oltre a rendere gli alimenti più gustosi contribuiscono a favorire il benessere dell'organismo.

## **Attività fisica**

### **Muoviti, ne va della tua salute.**

Due o tre ore di attività fisica la settimana riducono di un quarto il rischio di morte. Lo dice uno studio dell'Università di Harvard. E non ti preoccupare se sei avanti con gli anni:

***L'attività fisica è un vero salvacondotto per la salute, a tutte le età***

Hai mai pensato a quanto bene ti fa?

1. Il movimento aumenta il consumo di calorie e, associato ad una dieta adeguata, si rivela molto efficace nel combattere il sovrappeso.
2. Un'attività fisica regolare comporta un abbassamento della pressione arteriosa, è perciò particolarmente consigliata negli ipertesi.
3. L'esercizio fisico favorisce un incremento delle "HDL", le lipoproteine protettive che trasportano il colesterolo fuori dei vasi sanguigni.
4. Praticare sport è un potente "scarico" per la tensione emotiva, è quindi un prezioso alleato per contrastare lo stress.
5. Aiuta a prevenire e controllare il diabete
6. Fa diminuire la voglia di fumare
7. E' un buon modo per socializzare
8. E' il miglior cosmetico.

**Per arrivare a 30 minuti di attività fisica moderata al giorno è sufficiente**

**andare a lavorare a piedi o in bicicletta  
evitare la macchina per piccoli spostamenti  
organizzare una passeggiata con gli amici o una corsa nel parco  
fare le scale invece di prendere l'ascensore  
scendere prima dall'autobus  
dedicarsi al giardinaggio o ai lavori di casa  
andare a ballare o giocare con i bambini.**

## CONCLUSIONI

*Dai dati raccolti durante la manifestazione emerge la seguente fotografia:*

<i>Fumatori</i>	<i>16%</i>
<i>Diagnosi di diabete mellito</i>	<i>5%</i>
<i>Colesterolemia &gt;213 mg/dl</i>	<i>60%</i>
<i>Valori fuori norma di P.A.</i>	<i>46%</i>
<i>Sovrappeso</i>	<i>54%</i>
<i>Obesi</i>	<i>14%</i>

*Con tutti i limiti insiti nelle iniziative di questo tipo è da rilevare la presenza di molti fattori di rischio nei partecipanti. In base alle carte dell'FDS il 78% del campione esaminato ha una probabilità di sviluppare un evento cardiovascolare a dieci anni del 5%, mentre il 22% del campione ha una probabilità superiore al 10-20%.*

*Combattere le malattie cardiovascolari richiede uno sforzo congiunto da parte delle Autorità Sanitarie e dei cittadini. A questi si chiede un maggior impegno nell'adottare stili di vita adeguati allo scopo.*

**Maurizio Filice**

**Direttore S.S. Unità di cardiologia preventiva e riabilitativa**