

I fattori di rischio cardiovascolare



Dr. Massimo CONTI - Direttore Sanitario
Istituto Cardiovascolare Camogli

FATTORI DI RISCHIO DELLE MALATTIE CARDIOVASCOLARI

- **ETA'**
- **SESSO MASCHILE, DONNA IN MENOPAUSA**
- **FAMILIARITA'**
- **FUMO**
- **IPERTENSIONE ARTERIOSA**
- **IPERCOLESTEROLEMIA**
- **DIABETE**
- **OBESITA'**
- **SEDENTARIETA'**
- **STRESS**

FUMO

- **E' UN FATTORE DI RISCHIO CARDIOVASCOLARE "MAGGIORE"**
- **RAPPRESENTA LA PRINCIPALE CAUSA EVITABILE DI MALATTIA E MORTALITA'**
- **IL CONTINUARE A FUMARE RIDUCE LA DURATA DEI BY-PASS**

FUMO

- **LA NICOTINA E' UNA DROGA CHE CREA DIPENDENZA FISICA**
- **LA SOSPENSIONE DEL FUMO PUO' PROVOCARE UNA VERA E PROPRIA SINDROME DA ASTINENZA**

FUMO



TERAPIA

- **SOSPENSIONE E ASTENSIONE COMPLETA DAL FUMO**
- **EVITARE IL FUMO PASSIVO (AUMENTA DEL 26% IL RISCHIO DI CANCRO DEL POLMONE E DEL 23% IL RISCHIO DI INFARTO DEL MIOCARDIO)**

FUMO



Credenze irrazionali

- **2 O 3 SIGARETTE AL GIORNO NON FANNO MALE**
- **MA IO NON FUMO SIGARETTE**
- **FUMO DA 30 ANNI, SMETTERE ADESSO NON SERVE A NULLA**

ESISTE

UNA VERITA'

SUL FUMO

Il fumo fa dimagrire



IPERTENSIONE ARTERIOSA

- **Si definiscono ipertesi i soggetti con valori di P.A. pari o superiori a 140/90**
- **Nei pazienti diabetici i valori ottimali di P.A. devono essere inferiori a 130/80**

IPERTENSIONE ARTERIOSA

- **E' un fattore di rischio cardiovascolare
“maggiore”**
- **L'unico modo per conoscere la Pressione
Arteriosa è misurarla**



IPERTENSIONE ARTERIOSA

TERAPIA

- **Dieta con poco sale**
- **Controllo del peso**
- **Attività fisica regolare**
- **Terapia farmacologica**

DIETA CON POCO SALE



- **Eliminare l'uso di sale da tavola**
- **Non aggiungere sale nella cottura degli alimenti**
- **Ridurre il consumo di:**
 - 1) **Salumi (particolarmente il prosciutto crudo)**
 - 2) **Insaccati**
 - 3) **Inscatolati (carne, tonno, piselli, fagioli ecc.)**
 - 4) **Formaggi stagionati (pecorino, grana, parmigiano)**
 - 5) **Dado**

IPERCOLESTEROLEMIA

- **COLESTEROLEMIA TOTALE ≥ 200 mg/dl**
- **HDL COLESTEROLEMIA ≤ 35 mg/dl**
- **LDL COLESTEROLEMIA**
 - ≥ 160 mg/dl in paz. senza fattori di rischio
 - ≥ 130 mg/dl in paz. con 2 fattori di rischio
 - ≥ 100 mg/dl in paz. con malattia coronarica o equivalenti

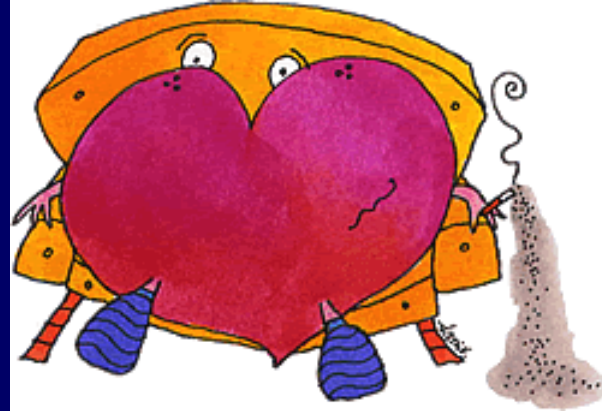
IPERCOLESTEROLEMIA

- **DIETA CON POCHI GRASSI**
- **ATTIVITA' FISICA**
- **TERAPIA FARMACOLOGICA**

FISH OIL

**STATINE (controllare periodicamente azotemia,
creatinina, GOT, GPT, CPK)**

SEDENTARIETA'



- **E' UN FATTORE DI RISCHIO MAGGIORE**
- **UNA REGOLARE ATTIVITA' FISICA MANTIENE**
“PULITE” LE ARTERIE

SEDENTARIETA'

TERAPIA



DIABETE

- **DIETA IPOGLUCIDICA**
- **CONTROLLO AGGRESSIVO DELLA GLICEMIA**
(EMOGLOBINA GLICOSILATA $\leq 6\%$)
- **CONTROLLO DEL PESO CORPOREO** (B.M.I. ≤ 25
NELL'UOMO, ≤ 24 NELLA DONNA)
- **CONTROLLO DELLA P.A.**
($< 130/80$)
- **CONTROLLO DELLA COLESTEROLEMIA**
(LDL COLESTEROLO < 100 mg/dl)

SOVRAPPESO/OBESITA'

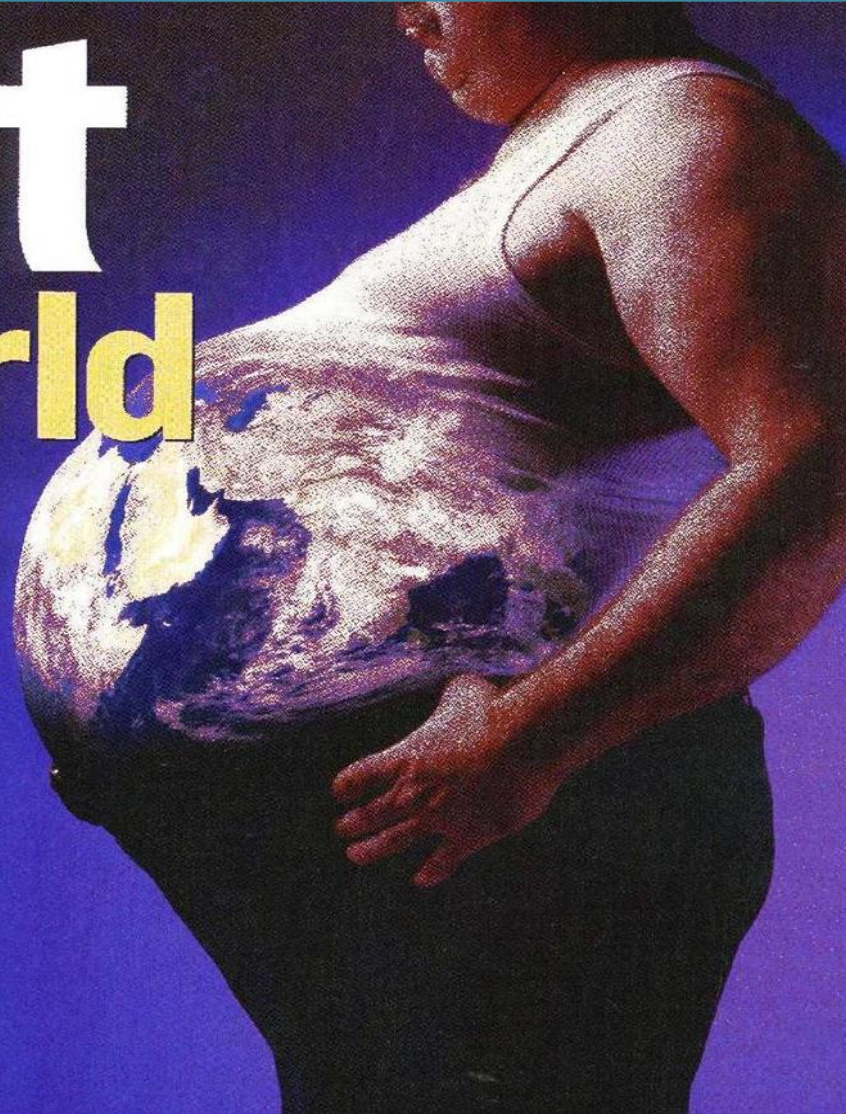
L'epidemia del terzo millennio



Fat World

We're Eating
More Junk
And Getting
Less Exercise.

Obesity Is
The Globe's
Newest
Epidemic.



SOVRAPPESO/OBESITA'



- **DIETA IPOCALORICA**
- **ATTIVITA' FISICA**
- **CONTROLLO DEL PESO**
- **CONTROLLO DELLA P.A.**
- **CONTROLLO DELLA GLICEMIA E DELLO STATO LIPIDICO**