



QUESTO NON E' SOLO UN ABITO ROSSO: E' ANCHE UN ALLARME ROSSO.

Abbiamo una bella notizia: si possono ridurre i fattori di rischio che portano alle malattie cardiovascolari (infarto e ictus, per esempio). Ma quali sono questi fattori di rischio?

Fattori di Rischio delle Malattie Cardiovascolari

Fattori di Rischio non Modificabili	Fattori di Rischio Modificabili
W Età	W Elevata colesterolemia/Basso HDL
W Genere	W Fumo di tabacco
W Situazione genetica/familiarità	W Elevata pressione arteriosa
W Etnia	W Obesità/Sovrappeso
	W Alimentazione errata
	W Scarso esercizio fisico
	W Stress
	W Insoddisfazione sul lavoro/famiglia
	W Diabete

Bisogna cominciare ad avere maggiore consapevolezza dei propri fattori di rischio, le caratteristiche personali e le abitudini che possono aumentare le probabilità di avere una malattia cardiovascolare o un infarto. Alcuni di questi fattori non possono essere cambiati o controllati, ma altri puoi cambiarli modificando le tue abitudini quotidiane o rispettando attentamente le prescrizioni del tuo medico.

Possiamo imparare a concentrare gli sforzi per ridurre i nostri fattori di rischio, a lavorare con il nostro medico di fiducia per ridurre, controllare o prevenire più fattori di rischio possibile.

Ecco anche dei piccoli consigli per seguire una corretta alimentazione e per svolgere attività fisica.

ALIMENTAZIONE

- W Scegli con cura e fai molta attenzione all'utilizzo dei grassi alimentari nella cottura e nel condimento dei cibi, preferendo gli oli vegetali come quello extravergine di oliva, insieme agli oli di semi come il mais, la soia, il girasole.
- W Modera il consumo di carne (non più di 3-5 volte la settimana), salumi, uova e privilegia il consumo di pesce (almeno 2-3 volte la settimana).
- W Non limitare il consumo di latte, yogurt e latticini in generale (importanti per l'apporto di Calcio).
- W Non limitare il consumo di frutta, verdura e legumi.
- W Non eccedere con l'aggiunta di sale nei cibi durante la cottura o il condimento.
- W Limita l'assunzione di bevande alcoliche

ATTIVITA' FISICA

- W Se conduci una vita sedentaria, è importante iniziare a muoverti di più nel tempo libero. Non spaventarti a questa idea: è meno impegnativa di quanto tu possa pensare.
- W Privilegia un'attività di tipo aerobico (camminate, corse leggere, bicicletta, nuoto); lo sforzo non deve essere intenso, ma protratto nel tempo.
- W L'Attività fisica: quante volte? Almeno tre volte la settimana e con regolarità.
- W L'Attività fisica: per quanto tempo? Circa 20-30 minuti ogni volta.

Conoscere i propri numeri è importante per mantenere il nostro cuore in salute. Queste informazioni potranno aiutare il tuo medico a controllare i fattori di rischio e a tenere monitorati i progressi che stai facendo per mantenere il tuo cuore in salute.

DEDICATO ALLE DONNE

QUIZ: CONOSCI I TUOI NUMERI?

Per aiutarti a conoscere i tuoi numeri e i tuoi fattori di rischio ti proponiamo di compilare un breve questionario.

Segna le caselle che appartengono alla tua storia personale e familiare. Se due o più caselle risulteranno evidenziate ti consigliamo di andare dal tuo medico di fiducia per un'analisi completa dei tuoi fattori di rischio, e sviluppare un piano per controllarli e ridurli.

- Età.** Ho più di 50 anni, OPPURE sono già in menopausa, OPPURE sono in menopausa a seguito di intervento chirurgico.
- Storia familiare.** Mio padre o mio fratello hanno avuto un problema di cuore (infarto, by pass, angioplastica) prima dei 55 anni, OPPURE mia madre o mia sorella hanno avuto un problema di cuore (infarto, by pass, angioplastica) prima dei 65 anni, OPPURE nella mia famiglia madre, padre, fratello, sorella e i nonni hanno avuto un ictus.
- Pressione arteriosa.** La mia pressione arteriosa è superiore a 120/80 mm Hg, OPPURE il mio medico di fiducia mi ha detto che la mia pressione arteriosa è troppo alta, OPPURE non so quale sia la mia pressione arteriosa.
- Fumo di sigaretta.** Fumo, OPPURE vivo o lavoro con persone che fumano regolarmente.
- Colesterolo totale.** Il mio colesterolo totale è superiore a 200 mg/dL, OPPURE non conosco il valore del mio colesterolo totale.
- Colesterolo HDL.** Il mio colesterolo HDL, il cosiddetto colesterolo "buono", è inferiore a 40 mg/dL, OPPURE non conosco il valore del mio colesterolo HDL.
- Attività fisica.** Faccio meno di 30 minuti di attività fisica in giorni diversi della settimana.
- Sovrappeso.** La mia circonferenza addominale è superiore a 80 cm.
- Diabete.** Ho il diabete (presenza di zucchero nel sangue a digiuno pari a 126 mg/dL o superiore), OPPURE ho bisogno di medicinali per tenere sotto controllo i miei zuccheri nel sangue.
- Storia medica personale riguardo un evento cardiaco.** Soffro di un problema di ritmo cardiaco (fibrillazione atriale o altro disturbo), OPPURE soffro di un'altra patologia cardiaca (disturbo alle valvole), OPPURE ho avuto un problema di cuore (infarto, by pass, angioplastica).
- Storia medica personale riguardo l'ictus.** Mi è stato detto che ho una stenosi dell'arteria carotidea (passa poco sangue), OPPURE ho avuto un ictus o un TIA (attacco ischemico transitorio), OPPURE ho una patologia alle arterie delle gambe, OPPURE ho una patologia del sangue (alto numero di globuli rossi o un'anemia, cioè pochi globuli rossi, o altro).

Ma quali sono i valori desiderabili?

Livelli	Valori desiderabili nelle persone senza malattie cardiovascolari	I tuoi numeri
Colesterolo Totale	inferiore 200 mg/dL	
Colesterolo LDL	inferiore 100 mg/dL	
Colesterolo HDL	superiore a 40 mg/dL	
Trigliceridi	inferiore 150 mg/dL	
Glicemia a digiuno	inferiore 100 mg/dL	
Pressione arteriosa	inferiore 120/80 mm Hg	
Indice di massa corporea (BMI)*	tra 19 e 25	
Circonferenza addominale**	inferiore 80 cm nella donna e 94 cm nell'uomo	

*Si calcola facendo il rapporto tra il peso del proprio corpo espresso in Kg e il quadrato della propria altezza espressa in metri.

**Scoprire l'addome, posizionare un nastro da sarto sul girovita (tra ultima costola e la parte superiore dell'anca), prendere la misura rilassando i muscoli dell'addome e portando a termine l'inspirazione.



Fondazione italiana per il cuore

FONDAZIONE GIOVANNI LORENZINI MILAN, ITALY  GIOVANNI LORENZINI MEDICAL FOUNDATION HOUSTON, TX, USA

www.fondazionecuore.it

www.reddressitalia.it

www.lorenzinifoundation.org