

Stili di vita e prevenzione del rischio cardiovascolare

a cura di Dr. Maria Grazia Silvestri e Dr. Anna Toselli - Dipartimento di Prevenzione Medica

Nell'ASL della Provincia di Lodi l'area della prevenzione primaria delle patologie cardiovascolari è inserita da anni nella cornice di un programma organico di promozione della salute.

Un importante punto del programma è rappresentato dalla creazione di sinergie con i medici del territorio che hanno un rilevante ruolo anche nella prevenzione primaria e secondaria attraverso la promozione di stili di vita sani.

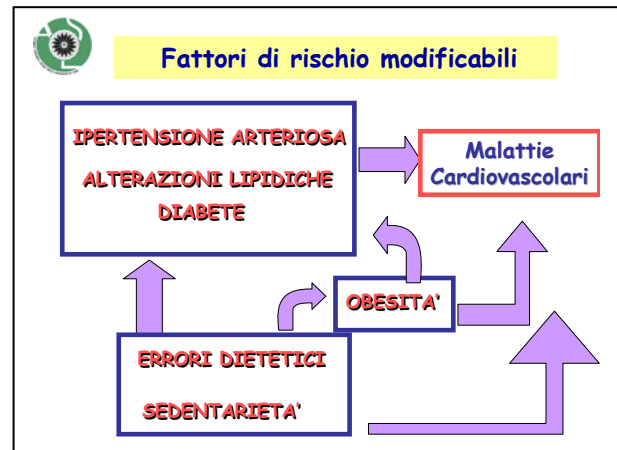
Le **malattie cardiovascolari** (CV) costituiscono la principale causa di mortalità, malattia e invalidità nel nostro Paese, nonostante siano largamente prevenibili grazie all'adozione di sani stili di vita. Sono malattie a *eziopatogenesi multifattoriale* cioè più fattori di rischio contribuiscono contemporaneamente al loro sviluppo.

I principali *fattori di rischio non modificabili* sono l'età (il rischio aumenta progressivamente con il suo avanzare), il sesso (gli uomini sono più a rischio delle donne) e la familiarità cioè parenti che hanno avuto un evento CV (infarto e/o ictus) in età giovanile (meno di 65 anni nelle donne e di 55 negli uomini).

I maggiori *fattori di rischio modificabili* per mezzo di cambiamenti dello stile di vita sono:

- ❖ fumo di tabacco
- ❖ pressione alta
- ❖ obesità
- ❖ alterazione dei lipidi nel sangue (colesterolo e trigliceridi)
- ❖ diabete
- ❖ sedentarietà
- ❖ abitudini alimentari scorrette

L'entità del rischio che una persona ha di sviluppare una malattia CV dipende dalla combinazione dei vari fattori.



Il **fumo** rappresenta, dopo l'età, il rischio più importante, in particolare per i soggetti che acquisiscono l'abitudine in giovane età e nei forti fumatori.

Purtroppo gli effetti negativi del fumo sono ancora sottovalutati nella popolazione generale ma anche tra il personale sanitario. E' bene invece sapere che la metà dei fumatori muore a causa di una malattia correlata al fumo. I decessi evitabili in Italia con l'astensione sarebbero circa 90.000 all'anno, un terzo per tumori, un terzo per patologie respiratorie e altrettanti per incidenti cardiovascolari.

Strategie efficaci per il controllo del fumo sono prevenire l'iniziazione al fumo dei giovani, proteggere i non fumatori dall'esposizione al fumo passivo e aiutare i fumatori a smettere partendo dalla consapevolezza dei danni, dell'immediatezza dei benefici e grazie alla disponibilità di strategie efficaci.

Gli altri fattori di rischio modificabili (**pressione alta, alterazioni del colesterolo, trigliceridi e glucosio nel sangue, obesità**) sono tutti più o meno sensibili e correlati ad errori dietetici e a uno stile di vita sedentario.

La pratica di regolare **attività fisica** non aiuta infatti solo a mantenere un peso corporeo nei limiti di norma ma apporta effetti benefici a tutto l'organismo, contribuendo in particolare a: corretto accrescimento e corrette posture, tono delle masse muscolari, maggiore mobilità articolare,

prevenzione dell'osteoporosi, migliore utilizzo delle fonti energetiche e prevenzione del diabete e delle alterazioni dei lipidi nel sangue, migliori prestazioni cardiorespiratorie e prevenzione malattie CV, aumento delle difese immunitarie e prevenzione delle malattie tumorali, maggior autostima, ottimismo e buon umore.

Per ottenere benefici non è necessario svolgere attività intense ma è sufficiente camminare a passo sostenuto per 30 minuti al giorno, ricordando che non è mai troppo tardi per cominciare a muoversi, non c'è un livello minimo per avere benefici (un pò di attività è meglio di niente!) e che gli effetti vantaggiosi cominciano non appena si inizia a essere più attivi.

Gli **errori dietetici** associati a un maggior rischio cardiovascolare sono l'inadeguato consumo di verdura e frutta, la carenza di fibra alimentare, l'eccessiva assunzione di grassi saturi e colesterolo con carenza di grassi polinsaturi $\omega 3$ e $\omega 6$, l'eccessivo consumo di sale e di bevande alcoliche.

Le stesse cattive abitudini sono spesso causa di **sovrappeso /obesità**, condizione di peso in eccesso rilevabile dal semplice calcolo dell' Indice di Massa Corporea, pari al rapporto tra Peso e Altezza al quadrato: $\text{Peso (kg)} / \text{Altezza}^2 (\text{m}^2) = \text{Indice di Massa Corporea (IMC)}$

I valori desiderabili sono compresi tra 18.5 e 25

Se $\text{IMC} > 25$ Sovrappeso

Se $\text{IMC} > 30$ Obesità

Da quanto sopra riportato nascono semplici **regole per prevenire il rischio cardiovascolare:**

evitare il fumo sia attivo che passivo, controllare il peso, mantenersi attivi svolgendo un'adeguata attività fisica, consumare 5 porzioni al giorno di verdura e frutta, aumentare il consumo settimanale di pesce, legumi e cereali integrali, limitare il consumo di grassi, formaggi, dolci e sale, moderare il consumo di bevande alcoliche.

Questi stessi comportamenti hanno un fondamentale ruolo nella prevenzione delle patologie tumorali e della maggior parte delle malattie cronico-degenerative.

Per Approfondire

Importanti informazioni sui corretti stili di vita (alimentazione e attività fisica) si trovano nelle pagine web di nutrizione **Nutrirsi con Fantasia** all'indirizzo http://www.asl.lodi.it/pages/studi_approf.htm.

