



Ministero della Salute

COME PREVENIRE LE MALATTIE CARDIOVASCOLARI



Alleanza italiana
per le malattie
cardio-cerebrovascolari



LO SAPEVI CHE...

Le **malattie cardiovascolari** sono un gruppo di patologie che colpiscono il cuore e/o i vasi sanguigni (arterie e vene). Si dividono in **congenite**, se presenti dalla nascita, o **acquisite**, quando insorgono nel corso della vita. Rappresentano la prima causa di morte, morbosità e invalidità in Italia e nel mondo e costituiscono un importante problema di sanità pubblica per il loro rilevante impatto umano, sociale ed economico. Tra quelle più frequenti rientrano la cardiopatia ischemica, che comprende principalmente l'infarto acuto del miocardio, e lo scompenso cardiaco.

La prevenzione è l'arma più importante per mantenere in salute il cuore e i vasi sanguigni e per contrastare l'insorgenza e la progressione delle malattie cardiovascolari, in particolare quelle di origine aterosclerotica che sono le più diffuse e che si correlano con l'avanzare dell'età. È importante quindi agire sui fattori di rischio, ovvero su quelle condizioni che, quando presenti nella vita di un individuo, aumentano la probabilità di manifestare o aggravare una determinata malattia.

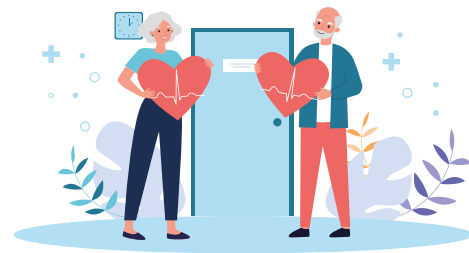


QUALI SONO I PRINCIPALI FATTORI DI RISCHIO DELLE MALATTIE CARDIOVASCOLARI?

I fattori di rischio cardiovascolari possono essere “non modificabili” oppure “modificabili” attraverso interventi di tipo comportamentale e terapie mirate.

FATTORI DI RISCHIO NON MODIFICABILI

- **Età.** Con l'avanzare dell'età aumenta il rischio di sviluppare malattie cardiovascolari a causa dell'invecchiamento fisiologico, ma soprattutto patologico.
- **Familiarità/fattori genetici.** Una storia di malattie cardiovascolari a carico dei familiari di primo grado (genitori, fratelli, sorelle) in età precoce, ovvero prima dei 55 anni negli uomini e prima dei 65 anni nelle donne, rappresenta un indicatore del rischio di sviluppare un evento cardiovascolare.
- **Genere.** Grazie alla protezione ormonale naturale estro-progestinica tipica dell'età fertile, fino alla menopausa il genere femminile ha un minor rischio cardiovascolare rispetto a quello maschile. Con la menopausa il rischio tra i due generi si equipara.
- **Etnia.** L'etnia comporta una diversa suscettibilità ai diversi fattori di rischio, che è condizionata anche da una diversa esposizione agli stessi. In Italia il rischio di infarto acuto del miocardio è più elevato nei soggetti provenienti dal Sud-Est Asiatico rispetto alla popolazione nativa, sia negli uomini che nelle donne.



PRINCIPALI FATTORI DI RISCHIO MODIFICABILI

- **Tabagismo.**
- **Sedentarietà/scarsa attività fisica.**
- **Consumo rischioso e dannoso di alcol.**
- **Scorretta alimentazione.**
- **Sovrappeso/obesità.**
- **Diabete mellito.**
- **Dislipidemie** (valori aumentati di colesterolemia e di trigliceridemia; l'ipercolesterolemia rappresenta il fattore di rischio più importante di infarto cardiaco e ictus cerebrale ischemico).
- **Iperensione arteriosa.**
- **Sindrome metabolica** (condizione clinica caratterizzata dalla contemporanea presenza di almeno tre variabili tra obesità addominale, ipertrigliceridemia, bassi livelli di colesterolo HDL, ipertensione arteriosa, iperglicemia).
- **Iperuricemia.**
- **Iperomocisteinemia.**
- **Sindrome delle apnee ostruttive nel sonno (OSAS).**
- **Uso di contraccettivi orali.**
- **Terapia ormonale sostitutiva (Hormone Replacement Therapy, HRT) in menopausa.**
- **Assunzione di droghe.**
- **Fattori correlabili all'ambiente socio-familiare e diseguglianze nell'accesso alle cure** (tipo di professione, stress, basso livello culturale ed economico).



Gli stili di vita non salutari (tabagismo, sedentarietà/scarsa attività fisica, consumo rischioso e dannoso di alcol, scorretta alimentazione) favoriscono la comparsa di importanti fattori di rischio intermedi quali ipertensione arteriosa, dislipidemie, diabete mellito, sovrappeso e obesità. A sua volta l'eccesso di peso corporeo favorisce lo sviluppo di ipertensione, dislipidemie e diabete.

RACCOMANDAZIONI PER LA PREVENZIONE DELLE MALATTIE CARDIOVASCOLARI

1 Adotta e mantieni stili di vita salutari, possibilmente lungo tutto il corso della vita

- **Niente fumo.** Non fumare ed evita il consumo di qualsiasi prodotto del tabacco e con nicotina nonché l'esposizione al fumo passivo.
- **Fare attività fisica.** Pratica regolarmente un'attività fisica adeguata (almeno 30 minuti per 5-7 volte alla settimana).
- **Poco o niente alcol.** Limita a piccole quantità o evita il consumo di bevande alcoliche ricordando che in gravidanza e allattamento o se sei minorenne non devi assolutamente assumerle.
- **Sana alimentazione.** Segui una corretta alimentazione, varia ed equilibrata, ricordando, in particolare, di: prediligere il consumo di verdura e frutta (5 porzioni al giorno), cereali integrali, pesce (2-4 volte la settimana), poco olio privilegiando quello extravergine di oliva; limitare il consumo di sale, carne rossa, grassi di origine animale e zuccheri.
- **Attenzione al peso corporeo.** Mantieni o persegui un peso corporeo ottimale, assumendo una quantità di calorie adeguata al tuo fabbisogno energetico.



- **Non esagerare con la caffeina.** Non superare le tre tazzine di caffè al giorno e non favorirne il consumo tra i minorenni. Attenzione anche alle altre bevande contenenti caffeina, come gli energy drink.
- **Niente droghe.** Evita l'assunzione di qualunque droga naturale o sintetica.

2 Riconosci precocemente e tieni sotto controllo, con l'aiuto del medico curante e degli specialisti di tua fiducia, eventuali fattori che aumentano notevolmente il rischio di insorgenza di malattie cardiovascolari, quali ipertensione arteriosa, dislipidemie e diabete mellito.

Perciò è molto importante controllare ogni tanto con l'aiuto del medico curante:

- la pressione arteriosa;
- la frequenza e il ritmo del battito cardiaco;
- alcuni esami del sangue, quali glicemia, colesterolemia e trigliceridemia.

I controlli di questi parametri diventano ancora più importanti dopo i 40 anni e nel periodo peri e post-menopausale.

Se sei già affetto da malattie cardiovascolari, ipertensione arteriosa, diabete mellito e/o dislipidemie è indispensabile:

- adottare e mantenere stili di vita salutari;
- assumere i farmaci prescritti secondo le dosi e le modalità stabilite dal medico o dallo specialista curante;
- effettuare gli esami e le visite di controllo nei tempi indicati dal medico;
- effettuare eventuali ulteriori trattamenti terapeutici ove raccomandati dal medico curante e dallo specialista di riferimento.



CONSIGLI UTILI

PER TUTTI

- Una regolare attività fisica contribuisce alla prevenzione e al controllo delle malattie cardiovascolari e dei principali fattori di rischio ad esse correlati, quali ipertensione arteriosa, dislipidemie, diabete mellito, sovrappeso e obesità. Scegli in particolare un'attività fisica aerobica, come camminare, nuotare, fare jogging leggero o andare in bicicletta. Inizia lentamente. Ricorda che l'attività fisica non è solo sport, ma qualsiasi movimento corporeo che utilizza energia, incluso fare le faccende domestiche e ballare; è quindi importante cogliere ogni occasione per praticarla (ad esempio andare a piedi invece di prendere un veicolo a motore, fare le scale invece di utilizzare l'ascensore, alzarsi spesso dalla sedia e camminare in casa). Per le persone affette da malattie cardiovascolari valgono le stesse raccomandazioni previste per gli adulti sani avendo cura di praticare, ove possibile, attività fisica aerobica a intensità moderata per 150 – 300 minuti alla settimana. Coloro che non sono in grado di raggiungere questi livelli di intensità devono comunque evitare, ove possibile, la sedentarietà e cercare di svolgere una regolare attività fisica compatibilmente con le proprie condizioni, tenendo conto che poco è meglio di niente.
- Non esiste una quantità di alcol da bere sicura per la salute. Se scegli di bere alcolici, limita l'assunzione a non più di 2 unità alcoliche (U.A.) al giorno se sei un uomo di età compresa tra i 18 e i 65 anni e 1 unità se sei una donna



oppure un ultrasessantacinquenne, preferibilmente durante i pasti principali e comunque non a digiuno ($1 \text{ unità alcolica} = 12 \text{ grammi di alcol puro} = 330 \text{ ml di birra a } 4,5^\circ = 125 \text{ ml di vino a } 12^\circ = 40 \text{ ml di superalcolico a } 40^\circ$). Non consumare bevande alcoliche se sei minorenni o in gravidanza o in allattamento!

- L'automisurazione della pressione arteriosa è utile per una verifica dei propri valori pressori e migliora l'adesione alle terapie, ma è sempre opportuno un controllo periodico dal medico curante.



PER LE DONNE

- Durante la gravidanza tieni sotto controllo il peso corporeo, la pressione arteriosa e la glicemia con l'aiuto del medico curante, del ginecologo o di altri specialisti di fiducia, soprattutto se sei diabetica o ipertesa. Indossa le calze elastiche, in quanto facilitano il ritorno del sangue al cuore, evitando il ristagno nel circolo venoso superficiale degli arti inferiori che può verificarsi durante la gravidanza e che può contribuire, insieme allo stato di ipercoagulabilità transitoria di questo periodo della vita, ad attivare i meccanismi che stanno alla base della trombosi venosa e dell'embolia polmonare.
- Ricorda che, in assenza di controindicazioni, uno stile di vita fisicamente attivo è raccomandato anche durante la gravidanza, dopo il parto e durante l'allattamento.
- Se in gravidanza hai sofferto di ipertensione, diabete, eclampsia, il tuo rischio cardiovascolare è aumentato. Rivolgiti al tuo medico curante per una valutazione più approfondita dei tuoi fattori di



rischio per il precoce riconoscimento e per un adeguato trattamento.

- Se assumi anticoncezionali, il tuo rischio di infarto del miocardio aumenta, in particolare se hai più di 35 anni, se fumi, se hai il diabete, se soffri di ipertensione e/o di ipercolesterolemia o se hai una eccessiva coagulabilità del sangue (trombofilia). Prima di iniziare qualunque terapia ormonale rivolgiti al tuo ginecologo.
- Se sei nel periodo peri e post-menopausale controlla la pressione arteriosa e verifica con il medico curante il tuo rischio cardiovascolare. Valuta attentamente con lui e con il ginecologo il rapporto rischio/beneficio di una eventuale terapia ormonale sostitutiva (HRT).

PER I GENITORI

- Allatta tuo figlio esclusivamente al seno fino almeno al compimento del sesto mese di vita, ove possibile.
- Evita lo svezzamento anticipato, in quanto l'introduzione di cibi solidi prima dei 4 mesi di vita può favorire l'eccessivo aumento del peso corporeo in età pediatrica.
- Nelle epoche successive favorisci un'alimentazione adeguata e bilanciata dei tuoi figli, avendo come riferimento la dieta mediterranea e ricordandoti dell'importanza di assumere regolarmente 5 pasti al giorno (tre pasti principali – colazione, pranzo e cena – e due merende), evitando i fuori pasto e il consumo di alimenti fortemente calorici e poveri di nutrienti (es. bevande zuccherate, bevande energetiche, succhi di frutta, alimenti fast food, snack ad alta densità energetica).
- Favorisci nei tuoi figli uno stile di vita attivo fin dalla prima infanzia.
- Assicurati che i tuoi figli facciano un uso appropriato di smartphone e tablet, anche per contrastare la



sedentarietà.

- Proteggi la durata e la qualità del sonno dei tuoi figli.
- Controlla la crescita e il peso dei tuoi figli e presta attenzione all'eventuale sovrappeso/obesità con l'aiuto del medico/pediatra curante.

ATTENZIONE A...

- Ridurre il consumo alimentare di sale a meno di 5 grammi al giorno tra quello già presente negli alimenti e quello aggiunto (valore raccomandato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità), tenendo presente che in Italia è stato stimato, nel periodo 2018-2019, un consumo medio giornaliero di sale pari a 9,5 grammi negli uomini e 7,2 grammi nelle donne.
- Evitare il consumo rischioso e dannoso di bevande alcoliche e soprattutto il *binge drinking*, ovvero il consumo eccessivo episodico di alcol (per gli uomini 5 o più unità alcoliche in una singola occasione; per le donne 4 o più unità alcoliche in una singola occasione).
- Interrompere l'attività fisica se durante la pratica si accusano stanchezza o sintomi cardiaci, quali dolore toracico, palpitazioni, irregolarità del polso, intenso affanno.
 - Riconoscere l'eventuale presenza della sindrome delle apnee ostruttive nel sonno (OSAS).
 - Assumere regolarmente e correttamente le terapie prescritte dal medico curante.
 - Effettuare i controlli medici, strumentali e di laboratorio prescritti.



DA NON DIMENTICARE

- Spesso i comportamenti non salutari si instaurano già durante l'infanzia e l'adolescenza ed è quindi fondamentale prevenirli e/o correggerli precocemente.
- Durante l'età evolutiva la definizione clinica di sovrappeso/obesità si basa nel bambino fino a 24 mesi sull'uso dei percentili del rapporto peso/lunghezza mediante le curve di riferimento dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) 2006, mentre dopo i 24 mesi è imperniata sull'uso dei percentili dell'indice di massa corporea mediante le curve di riferimento OMS 2006 fino a 5 anni e dell'OMS 2007 nelle età successive.
- Per avere un peso ottimale nei maggiorenni l'indice di massa corporea deve essere compreso tra 18,50 e 24,99 kg/m², ma per una più efficace riduzione del rischio cardiovascolare è raccomandata anche una circonferenza vita <94 cm per gli uomini e <80 cm per le donne.
- Per prevenire e gestire adeguatamente le malattie cardiovascolari è molto importante:
 - acquisire, a livello individuale, la capacità di operare scelte e di agire per migliorare la propria salute in modo consapevole (*empowerment*);
 - che la persona affetta da malattia cardiovascolare sia coinvolta in tutto ciò che riguarda il proprio percorso di cura, in modo da favorire una maggiore autonomia e proattività nella gestione della propria salute (*patient engagement*);
 - che anche i *caregiver* ricevano informazioni chiare ed esaustive sulla malattia dei pazienti che seguono e un'adeguata formazione sulle mansioni che devono svolgere nel percorso di assistenza e cura, interfacciandosi con gli operatori sanitari con competenze specifiche e tecniche.



Indice di massa corporea (IMC o body mass index, BMI): rapporto tra peso e quadrato dell'altezza.



Ministero della Salute



Alleanza italiana
per le malattie
cardio-cerebrovascolari

Direzione generale della prevenzione sanitaria - Ufficio 8

Direzione generale della comunicazione e dei rapporti europei e internazionali - Ufficio 2

www.salute.gov.it/portale/allenzacardiocerebrovascolari/homeallenzacardiocerebrovascolari.jsp



Luglio 2022