

# Ci sta a cuore il tuo cuore.



## CONOSCI IL TUO RISCHIO CARDIOVASCOLARE?

Informazioni e consigli  
per la salute cardiovascolare.

In collaborazione con



FARMACIE  
**APOTECA  
NATURA**  
Per una salute consapevole

Le informazioni fornite in questo opuscolo sono di natura generale e a scopo puramente divulgativo, pertanto non possono sostituire in alcun caso il parere del proprio medico curante. La collaborazione con Fondazione Onda e SIMG riguarda esclusivamente i contenuti scientifici senza far riferimento ad alcun prodotto.

## Conosci davvero il tuo cuore?

Il **cuore è il motore della vita** e per salvaguardare la sua salute e assicurarne un'adeguata protezione è importante conoscere quali sono i **principali fattori di rischio da tenere sotto controllo**. Alcuni come l'età, il sesso, la familiarità non sono modificabili perché indipendenti dalla nostra volontà; altri invece come il fumo di sigaretta, il sovrappeso, l'ipertensione sono **"modificabili": rivedendo i nostri comportamenti, infatti, possiamo ridurli o rimuoverli, contribuendo così a prevenire molte patologie croniche come le malattie cardiovascolari**. Un altro fattore di rischio è rappresentato dalla **Sindrome Metabolica**, una condizione complessa in genere conseguenza di uno stile di vita scorretto. Per riconoscerla uno degli indizi più importanti è la presenza di circonferenza addominale aumentata ( $\geq 94$  cm nell'uomo e  $\geq 80$  cm nella donna) anche in soggetti normopeso associata ad almeno due tra i seguenti parametri metabolici alterati\*: pressione arteriosa  $\geq 130/85$  mmHg o in terapia antipertensiva; glicemia a digiuno  $> 100$  mg/dl o diabete già noto; trigliceridemia  $\geq 150$  mg/dl; colesterolo HDL  $< 40$  mg/dl nei maschi e  $< 50$  mg/dl nelle femmine.


\*International Diabetes Federation (IDF) Criteria (2005)

## L'importanza di tenere sotto controllo i parametri metabolici

Conoscere e tenere sotto controllo i parametri metabolici è di fondamentale importanza per la salute cardiovascolare.


**GLICEMIA:** esprime la concentrazione di glucosio nel sangue. Il valore della **glicemia a digiuno** è considerato **normale** quando si mantiene **tra 60 e 99 mg/dl**. Quando è compreso tra 100 e 125 mg/dl si parla di **alterata glicemia a digiuno**, una **condizione che predispone allo sviluppo del diabete** che incrementa il rischio cardiovascolare. Le forme più note di diabete mellito sono due: il tipo 1, una patologia autoimmune che insorge generalmente nell'infanzia e nell'età adolescenziale e il tipo 2, il più frequente, che si presenta in età adulta (anche se negli ultimi anni interessa anche giovani e giovanissimi) e ha origine multifattoriale: oltre alla familiarità, fattori di rischio rilevanti sono alimentazione scorretta (ricca di zuccheri e grassi), sedentarietà, sovrappeso.






• **COLESTEROLO E TRIGLICERIDI:** il **colesterolo** è una **sostanza fondamentale per la vita** ed è presente in tutte le cellule di organi e tessuti. Nell'organismo **svolge numerose funzioni utili** e in condizioni normali esiste un equilibrio tra la quantità di colesterolo prodotta dal fegato e introdotta con l'alimentazione (colesterolo totale) e quella utilizzata e smaltita. **Fattori genetici** (ipercolesterolemie familiari) o **errati stili di vita** (es. dieta ricca di grassi) portano alla rottura di questo equilibrio, determinando un **aumento del colesterolo nel sangue** che, in presenza di altri fattori come alti livelli di trigliceridi, diabete, ipertensione arteriosa **augmenta il rischio cardiovascolare**. Nel sangue sono anche presenti trigliceridi, grassi che rappresentano un'importante **fonte di energia per l'organismo**. Una dieta ricca di grassi, carboidrati (zucchero, pane, pasta) o alcol, determina un **aumento dei livelli ematici di trigliceridi** che sono spesso associati a **elevati valori di colesterolo-LDL** e a **bassi livelli di colesterolo-HDL** (noto come "colesterolo buono"). È pertanto **fondamentale tenere sotto controllo sia il colesterolo che i trigliceridi per ridurre il potenziale rischio cardiovascolare**, soprattutto in presenza di altri fattori di rischio.

• **PRESSIONE ARTERIOSA:** il sangue circola con un valore di pressione arteriosa che varia in funzione di diversi fattori (sforzi fisici, emozioni, temperatura) o di alcune malattie.



Si considerano **ottimali i valori di pressione arteriosa fino a 120 mmHg per la massima e 80 mmHg per la minima**. Parliamo, invece, di **pre-ipertensione** quando si superano questi valori determinando una condizione non ancora patologica ma meritevole di attenzione e periodiche misurazioni. Parliamo di **ipertensione** quando la **pressione massima è uguale o superiore ai 140 mmHg e quella minima a 90 mmHg**. **L'ipertensione arteriosa rappresenta uno dei principali fattori di rischio per le malattie cardiovascolari**. Per tenere sotto controllo la pressione è importante limitare il consumo di sale, mangiare molta frutta e verdura, ridurre l'eventuale sovrappeso, non fumare, moderare il consumo di caffè, praticare regolarmente attività fisica, contenere lo stress. Quando tutto questo non è più sufficiente il medico prescriverà una terapia farmacologica.



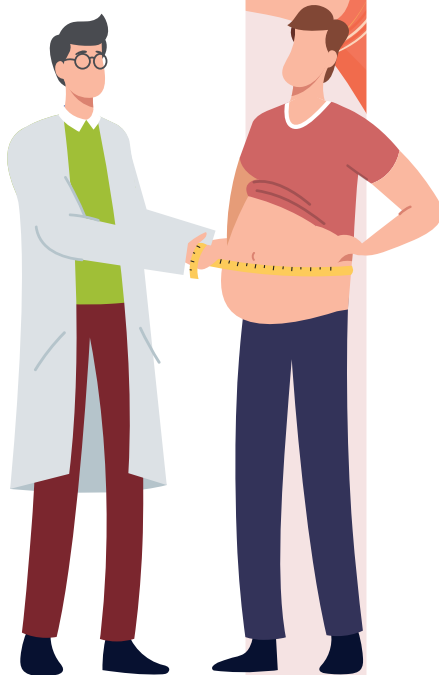
• **CIRCONFERENZA ADDOMINALE:** il valore di circonferenza addominale è indicativo della **quantità di grasso che si accumula nell'addome**. **Valori ottimali di circonferenza addominale dovrebbero essere inferiori a 94 cm nei maschi e inferiori a 80 cm nelle donne**. È noto, infatti, che **valori elevati** di questo parametro **sono associati all'aumento del rischio di sindrome metabolica e di malattie**

**cardiovascolari.** Sono quindi "a rischio" i soggetti con circonferenza addominale tra 94 e 101 cm (uomini) e 80 - 87 cm (donne) e "a rischio molto elevato" i soggetti con valori superiori rispettivamente a 102 e 88 cm.

Chiedi al tuo farmacista come intervenire per misurare i tuoi parametri metabolici e controllarli nel tempo.

## Il controllo del peso e la salute cardiometabolica

L'eccesso di grasso addominale è dunque nemico della salute in generale e di quella cardiovascolare in quanto, oltre a immagazzinare energia (azione molto utile) produce ormoni e sostanze infiammatorie che nel tempo danneggiano il nostro organismo e l'apparato cardiovascolare in particolare. Inoltre, **influenza negativamente tutti gli altri fattori di rischio:** diabete, ipertensione, aumento dei grassi del sangue, ecc. Per valutare l'eccesso di peso si usa comunemente l'**Indice di Massa Corporea (IMC).**



$IMC = \text{peso (Kg)} / \text{altezza}^2 (\text{m}^2)$

### Una persona si definisce:

- **Sottopeso**, se il suo IMC è minore di 18,5 Kg/m<sup>2</sup>
- **Normopeso**, se il suo IMC è compreso tra 18,5 Kg/m<sup>2</sup> e 24,9 Kg/m<sup>2</sup>
- **Sovrappeso**, se il suo IMC è compreso tra 25 Kg/m<sup>2</sup> e 29,9 Kg/m<sup>2</sup>
- **Obesa**, se il suo IMC è uguale o superiore a 30-40 Kg/m<sup>2</sup>
- **Grande obesa**, se il suo IMC è superiore a 40 Kg/m<sup>2</sup>.

Per tenere sotto controllo i fattori di rischio cardiovascolare al di là dell'IMC è ancora più importante considerare il **valore della circonferenza addominale**, di cui abbiamo parlato e che rappresenta un **fattore di rischio** anche più importante del semplice aumento del peso corporeo.

È stato comunque stimato che una **perdita di peso** di 10 kg è **associata a un miglioramento degli altri fattori di rischio**. Può portare infatti a una **riduzione di 10 mmHg di pressione sanguigna, del 10% del colesterolo totale e del 30% della glicemia a digiuno**.

Chiedi consiglio al tuo farmacista per intraprendere il percorso più adatto a te o per capire se è il caso di rivolgerti al tuo medico di famiglia.

## L'importanza del movimento

L'**attività fisica**, unita ad un'alimentazione sana, rappresenta lo **strumento migliore per mantenersi in salute e prevenire le malattie cardiometaboliche**.

Svolgere attività fisica anche a livello moderato, ma in modo regolare nel tempo, comporta un **importante miglioramento nel benessere generale, con molti benefici per la salute**: calo di peso, con conseguente diminuzione del rischio di obesità; riduzione della probabilità di sviluppare malattie cardiometaboliche e diabete; riduzione dell'ipertensione. Inoltre, **migliora lo stato di salute generale dell'organismo** in quanto contribuisce anche a prevenire l'osteoporosi e le fratture da fragilità e a migliorare l'equilibrio psicologico.

Per ridurre il rischio cardiovascolare è opportuno svolgere 30-60 minuti al giorno di attività moderata (ad esempio camminare o andare in bici) ovvero 3,5-7 ore alla settimana.

## PREVENZIONE A TAVOLA

La dieta mediterranea, ricca di ortaggi, frutta, cereali, legumi e pesce è associata a un rischio più basso di sviluppare gravi patologie come ipertensione arteriosa, dislipidemie, diabete, obesità. È importante limitare il consumo di zuccheri semplici (dolci, preparazioni e bibite industriali) e grassi saturi (burro, panna, insaccati, carni rosse, formaggi...). Deve essere riservata attenzione al consumo di sale che non dovrebbe superare i 5 grammi al giorno, considerando non solo quello che si aggiunge alle pietanze ma anche quello "nascosto" negli alimenti, in particolare in salumi e insaccati, formaggi, prodotti confezionati, cibi in scatola e congelati, salse, comuni prodotti da forno.



Per consultare il tuo coach online, seguire un'alimentazione equilibrata e migliorare le tue abitudini, scarica l'**App MyApotecaNatura** inquadrando il QRcode.

## Il fumo

Il **fumo**, dopo l'età, è il **fattore di rischio più importante per le malattie cardiovascolari poiché facilita la formazione di placche aterosclerotiche** e, oltre a numerosissimi agenti nocivi e cancerogeni, apporta anche due sostanze molto pericolose a livello cardiocircolatorio: la nicotina e il monossido di carbonio. La **nicotina** aumenta la velocità del battito cardiaco e quindi sottopone il cuore a un lavoro eccessivo. Inoltre, favorendo la formazione di "coaguli" di sangue aumenta il rischio di trombosi. Il **monossido di carbonio**, a sua volta, riduce la quantità di ossigeno trasportata dal sangue ai vari organi e tessuti del corpo.

**Il fumo è una pessima abitudine alla quale è necessario rinunciare per la buona salute del sistema cardiocircolatorio e di tutto l'organismo.** Rispetto agli uomini, il rischio per le donne è ancora più elevato: **a parità di sigarette fumate le donne ne subiscono maggiormente gli effetti nocivi.** Non è mai troppo tardi per smettere. **Infatti, in chi smette di fumare la quota di rischio di malattia cardiovascolare dovuta al fumo si dimezza dopo un anno e scompare completamente entro qualche anno.**

Esistono Centri "antifumo" dedicati che offrono percorsi personalizzati con possibilità di supporto psicologico e farmacologico.

## Donne: non sottovalutate il rischio cardiovascolare!

In Italia le malattie cardiovascolari rappresentano la principale causa di morte, essendo responsabili del 35.8% di tutti i decessi: 32.5% negli uomini e 38.8% nelle donne. Nonostante le evidenze, è ancora fortemente radicata l'errata convinzione che queste patologie riguardino prevalentemente gli uomini e che le donne rappresentino una popolazione a basso rischio. Le malattie cardiovascolari si presentano nelle donne con un **ritardo di almeno dieci anni** rispetto agli uomini, poiché fino alla **menopausa** beneficiano della protezione "naturale" ormonale esercitata, in particolare, dagli estrogeni. In seguito, vengono colpite addirittura più degli uomini da eventi cardiovascolari, spesso tra l'altro più gravi, anche se si manifestano con un quadro clinico meno evidente.

### Fattori di rischio al femminile

Ai fattori di rischio "tradizionali", in precedenza citati e rispetto ai quali la donna risulta più vulnerabile dell'uomo, se ne aggiungono altri più comuni o esclusivi del genere femminile:

- menopausa
- patologie ginecologiche, come la sindrome dell'ovaio policistico
- patologie correlate alla gravidanza, come diabete gestazionale e ipertensione gravidica
- malattie autoimmuni, come artrite reumatoide e lupus eritematoso sistemico
- alcune terapie per la cura del tumore mammario
- depressione.

# Ci sta a cuore il tuo cuore.



Il servizio “**Ci sta a cuore il tuo cuore**” è realizzato da Apoteca Natura in collaborazione con **SIMG** (Società Italiana di Medicina Generale e delle Cure Primarie) e **AMD** (Associazione Medici Diabetologi) e con il contributo di **ISS** (Istituto Superiore di Sanità) e **FOFI** (Federazione Ordini Farmacisti Italiani).

**Test Benessere Cardiovascolare**, comprensivo di test specifici e misurazioni, è utile per la prevenzione di:

- Eventi Cardiovascolari Maggiori
- Sindrome Metabolica
- Diabete
- Ictus Cerebrale

**FSC**

Seguici su



[www.apotecanatura.it](http://www.apotecanatura.it)



**FARMACIE  
APOTECA  
NATURA**

Per una salute consapevole