

**OBIETTIVO PREVENZIONE:
PER IL TUO CUORE, COL CUORE IN
MANO**

26 Novembre 2016 - Caserma "Ugolini" - Milano



OBIETTIVO PREVENZIONE:

Le regole d'oro per restare in forma

Dott. Marco Lanfranconi
SC Cardiochirurgia



Prevenzione:

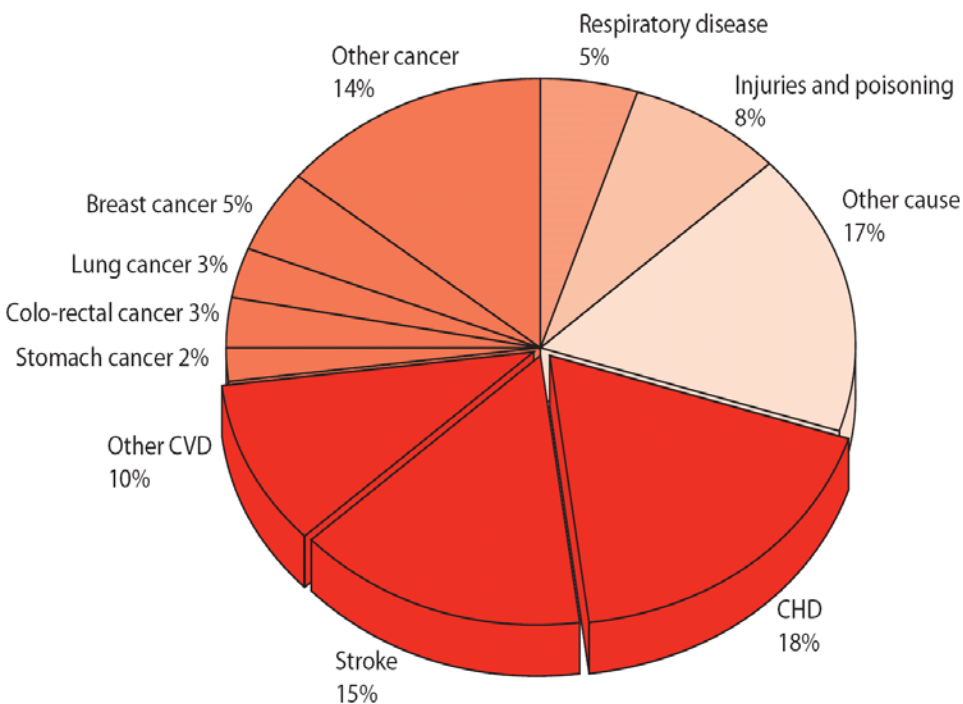
Insieme di azioni finalizzate a impedire o ridurre il rischio, ossia la probabilità che si verifichino eventi non desiderati.

Malattie cardiovascolari

- SINDROMI CORONARICHE ACUTE:
Infarto/Angina Pectoris
 - ICTUS/ISCHEMIA CEREBRALE
 - ANEURISMI
 - ISCHEMIA ARTI INFERIORI
-
- Mortalità da malattie CV: \approx 40%.
 - E' la prima causa di morte in Italia
 - E' superiore alla mortalità per tumore!

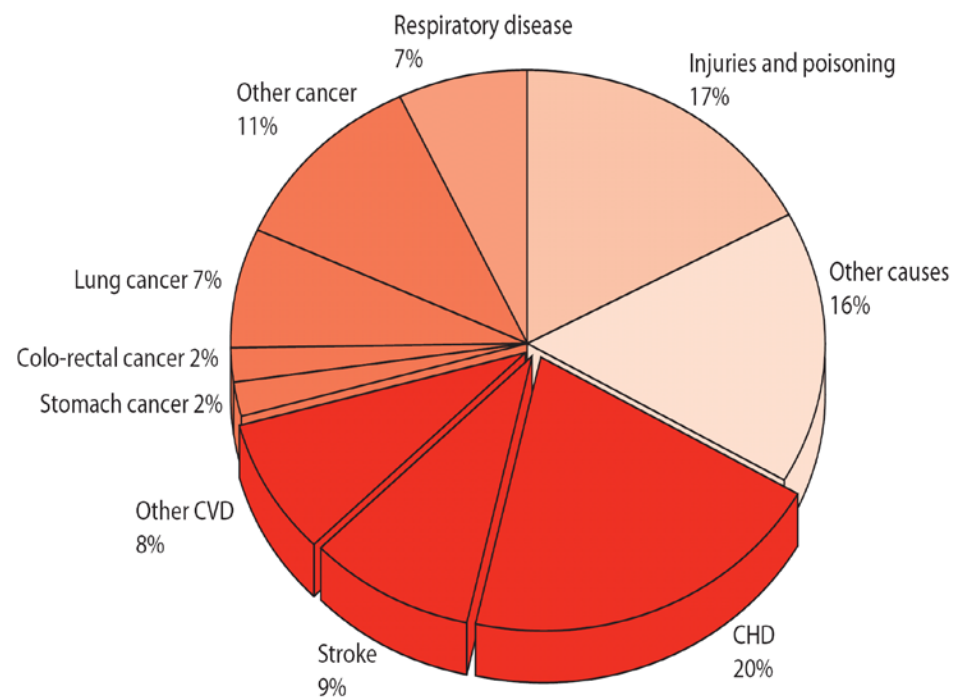
Cause di morte in Europa

Figure 1.2b Deaths under 75 by cause, women, latest available year, Europe



Malattie CV: 43%

Figure 1.2a Deaths under 75 by cause, men, latest available year, Europe



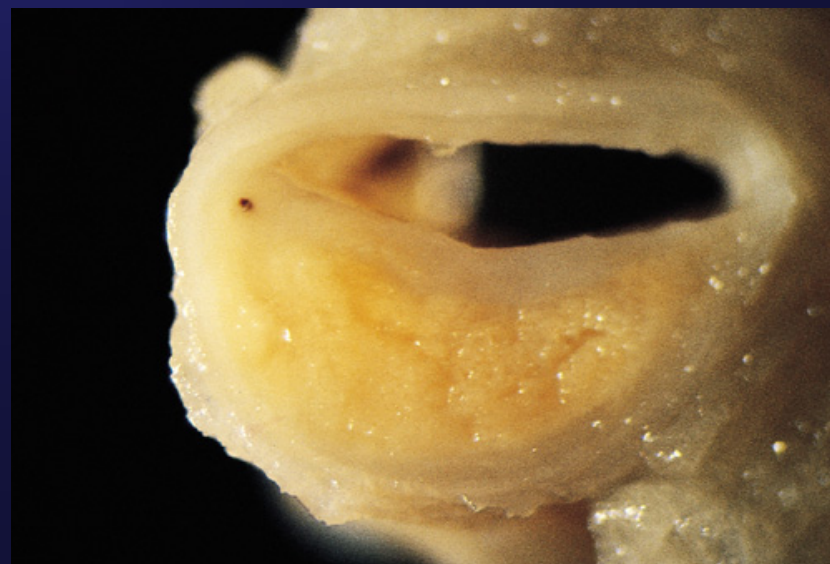
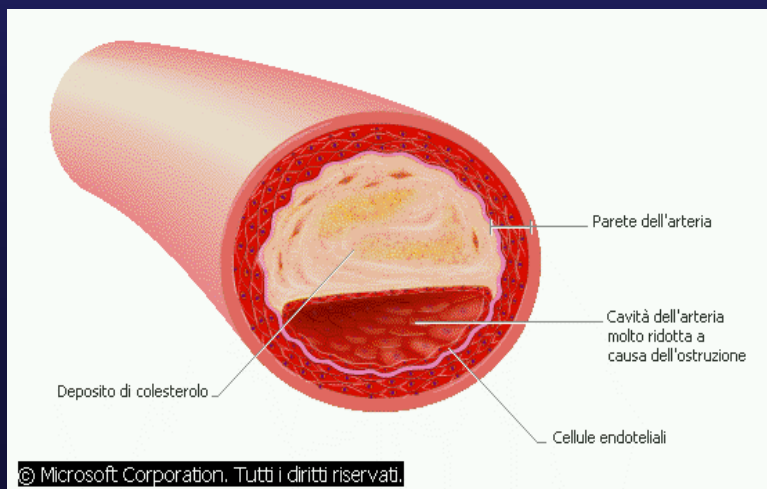
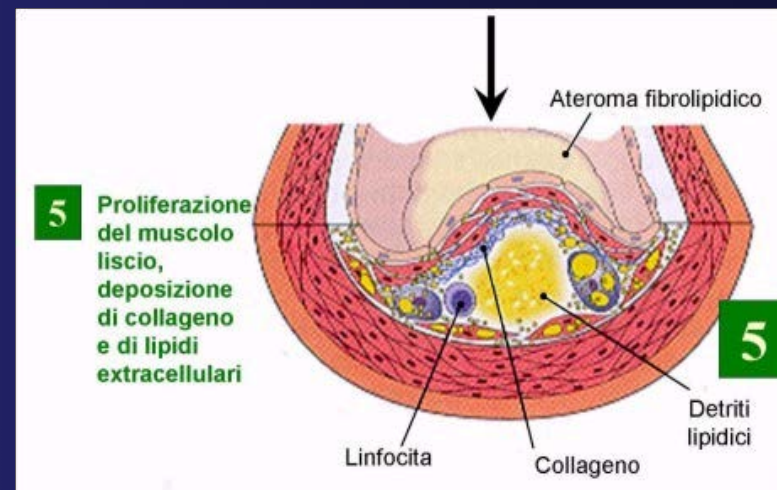
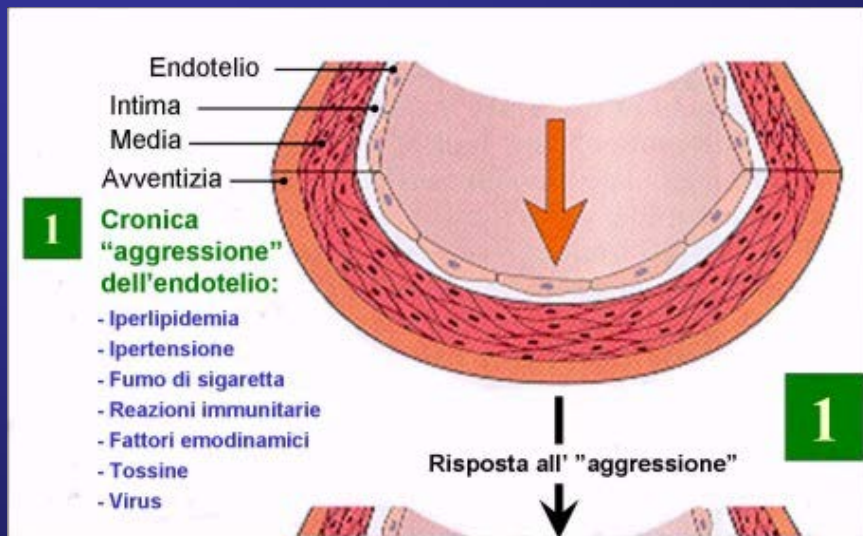
Malattie CV: 37%

Cosa causa queste malattie?

L'aterosclerosi

- Significa: indurimento e restringimento delle arterie. Per cui non arriva abbastanza sangue agli organi!!!
- E' la malattia che colpisce più frequentemente il cuore ed il cervello!!
- E' spesso mortale oppure può lasciare delle conseguenze drammatiche!!

ATEROSCLEROSI



ATEROSCLEROSI



EB

Aorta

Piccola placca ed endotelio sano



Coronaria con placca stenosante 70 %

Aterosclerosi

Perché ci colpisce?

- Invecchiano anche le arterie...
- Esistono dei FATTORI DI RISCHIO che aumentano di molto la probabilità di ammalarsi di aterosclerosi!

FATTORI DI RISCHIO

Non modificabili

- Familiarità
- Et : > 55 / > 45
- Menopausa o ovariectomia

Modificabili

- Obesit 
- Sedentariet 
- Fumo
- Ipertensione
- ↑ colesterolo totale
- ↑ colesterolo LDL
- ↓ colesterolo HDL
- Diabete

FATTORI DI RISCHIO

Riducendo quelli modificabili diminuiamo la probabilità di ammalarci delle malattie cardiovascolari!!!

PREVENZIONE PRIMARIA

- Prevenzione: impedire che una malattia ci colpisca!!!!
- Prevenire è diverso che curare (è meglio prevenire....)

FATTORI DI RISCHIO

- Sovrappeso/obesità
- Ipercolesterolemia
- Ipertrigliceridemia
- Diabete dell'adulto
- Sedentarietà
- Fumo

Dipendono dal nostro
stile di vita!

I Tuoi nemici.....

- **Pressione alta.** Aumenta il rischio di malattie CV.
- **Fumo.** Se fumi, il tuo rischio di coronaropatia è da 2 a 4 volte più alto di chi non fuma!
- **Elevato colesterolo.** Più alto è il valore, più grande è il rischio!
- **Sedentarietà.** La mancanza di attività fisica aumenta il tuo rischio!
- **Obesità o sovrappeso.** Se hai un eccesso di grasso corporeo, soprattutto addominale, hai una maggiore probabilità di IMA, Ictus,
- **Diabete.** Il diabete aumenta il tuo rischio CV soprattutto se la glicemia non è ben controllata!

I Tuoi numeri.....

- **Pressione:** < 140/90 - meglio 135/85
- **Colesterolo totale:** < 190
- **Colesterolo HDL (buono):** > 50
- **Colesterolo LDL (cattivo):** < 100
- **Trigliceridi:** < 150
- **Attività fisica:** almeno 30 minuti al giorno
- **Obesità:** BMI < 25 o giro vita < 102 / 88 cm
- **Glicemia:** < 100

Le regole d'oro....

- Controlla la pressione
- Non fumare
- Svolgi attività fisica regolarmente

Le regole d'oro....

- Controlla la pressione
- Non fumare
- **Svolgi attività fisica regolarmente**
- Adotta uno stile di vita attivo (preferisci le scale all'ascensore, la bici alla macchina, lo sport alla tv).
- Segui un regolare programma di attività fisica preferendo sport aerobici di lunga durata (corsa lenta, ciclismo, sci di fondo, marcia, canottaggio ecc.).
- Allenati per almeno 30-40 minuti per 3 volte alla settimana

Le regole d'oro....

- Controlla la pressione
- Non fumare
- Svolgi attività fisica regolarmente
- **Mangia in modo più sano**
 - Grassi, zuccheri, carboidrati, sale
 - Colesterolo
 - Trigliceridi
 - Peso - BMI - girovita

- Preferisci gli alimenti di origine vegetale, ricchi di fibre, vitamine, antiossidanti e sali minerali.
- Limita il consumo di grassi di origine animale (burro, lardo, strutto, formaggi e carni grasse).
- Consuma preferibilmente oli di origine vegetale, soprattutto olio di oliva.
- Sostituisci almeno 3-4 volte alla settimana la carne con il pesce
- Sostituisci almeno 3-4 volte alla settimana la carne con i legumi
- Limita il consumo di bevande alcoliche. Un consumo moderato (30-40 g di alcol al giorno per l'uomo e 20-30 g/die per la donna) è tollerabile, e può addirittura contribuire a prevenire le malattie cardiovascolari.

- Limita l'utilizzo di zuccheri semplici (zuccheri, dolciumi e derivati) a favore di quelli complessi (pasta, pane, riso ecc., meglio se integrali).
- Limita il consumo di sale nei cibi soprattutto se hai la pressione alta.



"LASCIA CHE IL CIBO
SIA LA TUA MEDICINA
E CHE LA TUA MEDICINA
SIA IL CIBO"

Ippocrate 460-377 a.C.

Facile da dire.....!!!!

Anche il viaggio più lungo comincia
sempre con il primo passo.....

E' il più difficile.....