

Il rischio cardiovascolare globale

Proteggi il tuo cuore

Lavora in silenzio. Batte regolarmente e, senza che ce ne accorgiamo, si adatta alle condizioni che gli imponiamo.

Accelera quando facciamo uno sforzo o siamo agitati, rallenta quando rimaniamo rilassati a leggere un buon libro.

Il cuore

IL MUSCOLO
"SPECIALIZZATO"
PIU' IMPORTANTE
DELL'ORGANISMO.

Ha il compito di spingere il sangue in tutto il corpo, rifornendo del prezioso liquido rosso e dell'ossigeno in esso contenuto, organi fondamentali come il cervello, i reni ed il cuore stesso, attraverso le arterie coronarie.

Perché il cuore possa pulsare senza difficoltà ed abbia sempre il nutrimento necessario per le sue cellule occorre però che il sangue arrivi in quantità sufficiente.

Se si riduce il flusso sanguigno attraverso una o più arterie coronariche, magari perché l'ipertensione le ha rese più strette e tortuose o per la presenza di un ostacolo che limita l'apporto di sangue (coagulo di sangue), il cuore finisce irrimediabilmente per soffrire. In questo modo può andare incontro a gravi carenze di ossigeno che possono interessare le cellule cardiache o i neuroni se gli stessi fenomeni interessano le arterie che irrorano il cervello.

Nel primo caso si rischia l'infarto del miocardio, nel secondo l'ictus cerebrale.

Per fortuna oggi abbiamo armi efficaci per ridurre questi pericoli.

Occorre innanzitutto tenere sotto controllo la pressione arteriosa, fare attività fisica e smettere di fumare ed, eventualmente, cercare di dominare lo stress. Un pizzico di attenzione è richiesto anche a tavola.

È fondamentale ridurre il sovrappeso evitando i cibi eccessivamente grassi, specie se di origine animale.

Così facendo si riducono anche i rischi legati all'eccesso di colesterolo nel sangue, un altro "killer" dell'apparato cardiovascolare.

La guerra contro i tanti nemici del cuore, che i medici chiamano

fattori di rischio,

dipende soprattutto da te.

Combattere le cattive abitudini è il primo, importante passo per mantenere in forma le arterie coronarie, "autostrade" che portano sangue ed ossigeno al cuore.



I numeri del cuore

70 la media di battiti cardiaci al minuto.

12 le tonnellate di sangue spinte dal cuore ogni giorno.

15.000 i litri di sangue "movimentati" quotidianamente dal muscolo.

300 i metri quadrati di superficie che può essere "coperta" dai vasi sanguigni, piccoli capillari compresi.

160.000 i chilometri di lunghezza media dell'apparato circolatorio in un adulto, quasi quattro volte tanto la circonferenza terrestre.

4.000.000 e oltre, le morti per malattie cardiovascolari in Europa ogni anno.

600.000 le morti per malattie ischemiche cardiache ogni anno nel continente.

Un uomo su sei e una donna su sette muoiono per questo motivo.

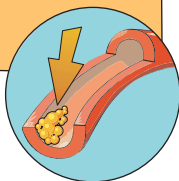
14 la percentuale di maschi morti prima dei 65 anni per infarto in Europa.

Tutti i nemici del cuore

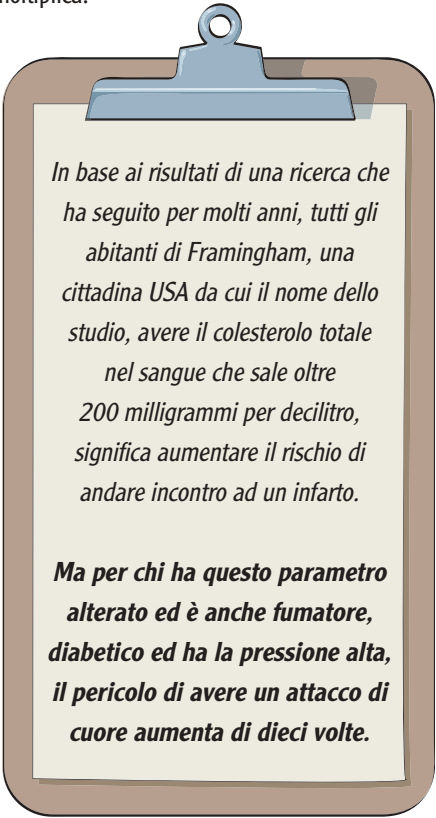
AVERE LA PRESSIONE
ALTA E NON CONTROLLATA
ADEGUATAMENTE
È PERICOLOSO PER IL CUORE
E I VASI SANGUIGNI

LA SITUAZIONE
PEGGIORA DI MOLTO
SE ALL'IPERTENSIONE
SI ASSOCIA IL DIABETE, SE
SI È FUMATORI E IN SOVRAPPESO.

I RISCHI CRESCONO ANCORA DI PIÙ SE
SONO ELEVATI ANCHE I VALORI DEL
COLESTEROLO LDL, QUELLO “CATTIVO”
CHE TENDE AD ACCUMULARSI NEI VASI
SANGUIGNI FAVORENDO LO SVILUPPO
DELL'ATEROSCLEROSI.



La prevenzione di infarto ed ictus non può essere limitata al controllo di un unico “fattore di rischio”. Le recenti Linee Guida Preventive, una sorta di “documento” che indica quali strade vanno seguite per prevenire le complicanze cardiovascolari e l’infarto, dimostrano chiaramente che non basta combattere un solo fattore di rischio, ma bisogna agire contro i vari nemici che si presentano, anche perché il loro effetto negativo sul cuore non si somma, ma si moltiplica.



In base ai risultati di una ricerca che ha seguito per molti anni, tutti gli abitanti di Framingham, una cittadina USA da cui il nome dello studio, avere il colesterolo totale nel sangue che sale oltre 200 milligrammi per decilitro, significa aumentare il rischio di andare incontro ad un infarto.

Ma per chi ha questo parametro alterato ed è anche fumatore, diabetico ed ha la pressione alta, il pericolo di avere un attacco di cuore aumenta di dieci volte.

Io, sono a rischio?

Il cuore ha tanti nemici che si “alleano” tra loro per danneggiarlo. Ad esempio avere un’ipertensione non correttamente trattata e il colesterolo elevato aumenta esageratamente il rischio cardiovascolare, così come l’associazione tra sovrappeso e fumo di sigaretta.

UOMO

Fattori di rischio generali

- Ho superato i 50 anni
- La mia vita è particolarmente stressante
- Soffro di diabete
- I miei parenti più stretti soffrono di diabete
- Mio padre ha avuto un infarto prima di 55 anni
- Mia madre ha avuto un infarto prima di 65 anni
- Ho insufficienza renale anche lieve

Alimentazione

- Sono in sovrappeso
- Mangio spesso alimenti come burro, cibi fritti e dolci
- Sono spesso a pranzo nei fast-food o nei bar
- I miei valori di colesterolo totale superano 200

Iipertensione

- Amo i cibi molto salati
- La pressione supera 140-90
- Sono sedentario e non faccio quasi mai attività fisica

Fumo

- Sono un fumatore di sigarette
- Fumo più di cinque sigarette al giorno
- Vorrei sempre smettere, ma non ci riesco

Per capire se cuore e arterie sono a rischio, bisogna considerare tutti gli elementi che potrebbero metterlo in pericolo. Prendetevi qualche minuto, riflettete sulle domande che seguono e datevi delle risposte.

Parlatene poi con il vostro medico.

DONNA

Fattori di rischio generali

- Ho superato i 60 anni.
- La mia vita è particolarmente stressante
- Soffro di diabete
- I miei parenti più stretti soffrono di diabete
- Mio padre ha avuto un infarto prima di 55 anni
- Mia madre ha avuto un infarto prima di 65 anni
- Ho insufficienza renale anche lieve

Alimentazione

- Sono in sovrappeso
- Mangio spesso alimenti come burro, cibi fritti e dolciumi
- Sono spesso a pranzo nei fast-food o nei bar
- I miei valori di colesterolo totale superano 200

Ipertensione

- Amo i cibi molto salati
- La pressione é 140-90 o superiore
- Sono sedentaria e non faccio quasi mai attività fisica

Fumo

- Sono una fumatrice di sigarette
- Fumo più di cinque sigarette al giorno
- Vorrei sempre smettere, ma non ci riesco

Così lavora il cuore

Il cuore è grande più o meno come un pugno chiuso. È costituito da due componenti fondamentali: la metà destra, più piccola e quella sinistra. In ognuna delle due parti si trovano due cavità, l'atrio e il ventricolo, che hanno compiti ben specifici.

Nell'atrio viene raccolto il sangue che arriva al cuore.

In quello destro, quello che proviene dall'organismo, carico di anidride carbonica che dovrà essere eliminata nei polmoni.

In quello sinistro, quello "rinforzato" dall'ossigeno captato nell'apparato respiratorio.

Dal ventricolo destro il liquido rosso va verso i polmoni per essere depurato.

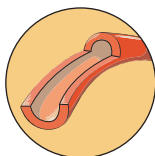
Da quello sinistro il sangue viene mandato nell'aorta e poi a tutto il corpo con una pressione molto elevata.

Dal ventricolo invece il sangue viene spinto verso i vasi.

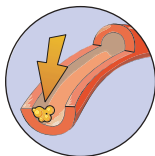
Quando il ventricolo è vuoto si trova in diastole. Quando invece è pieno si contrae e spinge il sangue nelle arterie: si sta verificando una sistole. Da questo termine prende il nome anche la pressione arteriosa massima, che viene detta **sistolica**, mentre la minima si chiama anche **diastolica**. Tra gli atri ed i ventricoli e nel punto in cui il sangue viene spinto dai ventricoli nei vasi sanguigni, si trovano le valvole che hanno il compito di regolare il flusso del sangue ed evitarne il viaggio a ritroso.

Le tappe dell'aterosclerosi

1 Pressione alta, eccesso di colesterolo, fumo e gli altri fattori di rischio cardiovascolare portano l'arteria a diventare sempre più rigida e causano un danno alla parete dell'arteria a maggiore contatto con il sangue che circola (endotelio).



2 Nella zona colpita dal processo si accumulano particelle di grasso e cellule del sangue come le piastrine, che formano una sorta di "cicatrice" rilevata sul vaso.



3

Nel tempo si forma una vera e propria “placca” che si può estendere riducendo il calibro dell’arteria, o addirittura rompersi. Nel primo caso si forma un trombo che ostruisce il vaso sanguigno, nel secondo dalla placca può partire un embolo che circolando nel sangue va ad ostruire un altro vaso.

