



I FATTORI DI RISCHIO DELLE MALATTIE CARDIOVASCOLARI

Le malattie cardiovascolari sono tra quelle in cui più si è fatto per comprendere i fattori di rischio e cosa sia possibile fare per prevenirle

Marco Turbati *

Ogni giorno sentiamo parlare di prevenzione delle malattie andando ad agire sui FATTORI DI RISCHIO, cioè di quelle situazioni, abitudini o alterazioni dalla "norma" che incrementano la possibilità di andare incontro ad una malattia.

Varie patologie sono state studiate nei loro rapporti con specifici fattori di rischio.

Le malattie cardiovascolari, cioè quelle che colpiscono il CUORE, la pompa che spinge in tutto l'organismo il sangue, e le ARTERIE, le "tubature" entro cui il sangue giunge a tutti i tessuti dell'organismo, sono certamente tra quelle in cui più si è fatto per comprendere quali siano i fattori di rischio e cosa sia possibile fare per prevenire tali malattie.

I grandi trials clinico epidemiologici svolti negli anni passati hanno individuato una serie di situazioni e/o alterazioni che sono legate all'incremento delle patologie cardiovascolari, quali

l'infarto miocardico, l'ischemia cerebrale, l'insufficienza cardiaca, i disturbi circolatori e l'insufficienza renale.

Tali fattori di rischio sono stati classicamente divisi in:

Fattori di rischio modificabili e Fattori di rischio non modificabili.

All'interno di essi vi è stata un'ulteriore suddivisione in fattori maggiori o minori a secondo della dimostrazione sperimentale della loro importanza nel partecipare alla comparsa delle patologie.

La tabella indica i principali e più noti fattori

PRINCIPALI FATTORI DI RISCHIO

Fattori NON MODIFICABILI

Familiarità

Età

Sesso

Fattori MODIFICABILI

Fumo

Iperensione Arteriosa

Diabete

Ipercolesterolemia

Ipertrigliceridemia

Iperfibrinogenemia

Iperomocisteinemia

Obesità

Sedentarietà

Prolungato Stress psico fisico

Come si può notare l'attenzione di ognuno di noi deve concentrarsi sulla correzione dei cosiddetti FATTORI MODIFICABILI .

Non è certamente necessario, né utile, andare a eliminare tutto ciò che sembra piacevole (la qualità della vita deve sempre essere l'obbiettivo primario), comunque con opportune correzioni è possibile ottenere grossi guadagni dal punto di vista della salute; inoltre alcuni fattori di rischio influenzano anche la comparsa di altre patologie. Ad esempio il fumo è un "imputato di spicco " per le malattie cardiovascolari, ma è certamente il " colpevole dimostrato " delle affezioni croniche dell'apparato respiratorio. La sedentarietà e la sua "parente stretta" Obesità, sono certamente sul banco degli imputati anche per le patologie dismetaboliche (diabete e dislipidemie) e per quelle osteoarticolari (artrosi).

Queste interconnessioni tra fattori di rischio e patologie devono sempre essere tenute in considerazione quando si valuti il vantaggio ottenibile con le correzioni degli stili di vita.

L'ipertensione arteriosa è accertato ormai da anni essere un subdolo " Killer silenzioso ", poiché in genere decorre asintomatica, ma quando purtroppo sfocia in sintomi importanti o peggio, in patologie cardiache, neurologiche o renali ha già creato danni spesso irreversibili.

Queste brevi note non debbono assolutamente terrorizzare chi legge, né rafforzare l'idea che il benessere sia raggiungibile solo a costo di gravi sacrifici e privazioni, bensì spingerci a correggere il più possibile una serie di abitudini errate con un impegno che se vissuto serenamente sarà certamente il meglio investimento per il futuro.

Gli esperti della prevenzione sanitaria hanno sintetizzato in pochi semplici punti cosa fare per ottenere i migliori risultati e cioè:

- **Non fumare, e comunque cercare di ridurre il più possibile l'abitudine al fumo**
- **Utilizzare una corretta alimentazione riducendo l'utilizzo di grassi di origine animale, di dolci e dell'introito calorico totale, incrementando l'uso di frutta, verdura fresca o cotta, cereali e pesce**
- **Tenere sotto controllo il proprio peso corporeo evitando l'obesità**
- **Incrementare l'attività fisica**
- **Controllare la pressione arteriosa**
- **Valutare con il proprio medico la necessità di effettuare i necessari controlli ematochimici per individuare alterazione del metabolismo degli zuccheri e dei grassi**
- **Riuscire a svolgere le proprie attività evitando uno stress eccessivo imparando a " ritagliare " dei momenti dedicati a se stesso e a occupazioni piacevoli e rilassanti.**

Uno stile di vita che risponda a tali indicazioni è certamente la miglior assicurazione contro il rischio di andare incontro alle malattie cardiovascolari, così com'è stato mostrato con gli interventi di prevenzione nella popolazione generale, attività che hanno permesso negli ultimi anni una spiccata riduzione di tali malattie con un calo di oltre il 44% delle morti per causa coronarica negli uomini e del 58 % nelle donne.

* Dott. Marco Turbati

Specialista in Cardiologia

Consulente sanitario ASSIDA