

Hai un'età
compresa tra
i **35** e i **69**
anni?
Chiedi al
medico di
famiglia
il calcolo
del tuo rischio
cardiovascolare
per i prossimi
10 anni.



REGIONE AUTONOMA DE SARDIGNA
REGIONE AUTONOMA DELLA SARDEGNA
Assessoradu de s'igiene e sanidade e de s'assistèntzia sotziale
Assessorato dell'igiene e sanità e dell'assistenza sociale



www.questionidicuore.info



Questioni di cuore

Campagna di informazione
sul rischio cardiovascolare.



Le malattie cardiovascolari rappresentano la principale causa di morte in Italia e anche in Sardegna.

Molteplici sono i fattori di rischio (caratteristiche che aumentano la probabilità di insorgenza della malattia) che contribuiscono al loro sviluppo.

I fattori di rischio cardiovascolare si dividono in non modificabili e modificabili (attraverso cambiamenti dello stile di vita o mediante assunzione di farmaci).

I fattori di rischio non modificabili sono:

- **età**: il rischio aumenta progressivamente con l'avanzare dell'età;
- **sesso maschile**: gli uomini sono più a rischio delle donne. Nella donna il rischio aumenta sensibilmente dopo la menopausa;
- **familiarità**: parenti con eventi cardiovascolari in età giovanile (meno di 55 anni negli uomini e di 65 nelle donne).

I fattori di rischio modificabili sono:

- **fumo**. La nicotina accelera il battito cardiaco. Il monossido di carbonio diminuisce la quantità di ossigeno presente nel sangue e favorisce lo sviluppo dell'aterosclerosi;
- **pressione arteriosa**. Una pressione arteriosa elevata costringe il cuore a un superlavoro e accelera la formazione di aterosclerosi nelle pareti delle arterie;
- **colesterolemia totale**. Il colesterolo, una sostanza normalmente presente nell'organismo, può trovarsi in quantità eccessive nel sangue. Maggiore è la sua quantità, più alto è il rischio che si depositi nelle pareti delle arterie.
- **carenza di HDL-colesterolemia**. La HDL-colesterolemia è una lipoproteina utile per rimuovere la colesterolemia in eccesso; minore è la sua quantità, maggiore è il rischio cardiovascolare.
- **diabete**. Il diabete è un fattore di rischio molto importante, favorisce l'aterosclerosi ed eleva il rischio cardiovascolare globale;

Il rischio che ogni persona ha di sviluppare la malattia cardiovascolare dipende dall'entità dei fattori di rischio; il rischio è continuo e aumenta con l'avanzare dell'età, pertanto non esiste un livello a cui il rischio è nullo. Tuttavia è possibile ridurre il rischio cardiovascolare o mantenerlo a livello favorevole abbassando il livello dei fattori modificabili attraverso lo stile di vita sano e, se necessario, l'assunzione di farmaci.



L'insieme dei fattori di rischio determina il **rischio cardiovascolare globale assoluto di ogni persona**, che permette di valutare la probabilità di ammalarsi di una malattia cardiovascolare.

Conoscere il proprio rischio cardiovascolare consente di stabilire:

- le modificazioni del proprio **stile di vita** che è necessario adottare;
- l'indicazione all'**assunzione di farmaci**;
- l'indicazione a eseguire **esami clinici** e strumentali che possono evidenziare lesioni cardiovascolari asintomatiche.

Chiedi al tuo medico di calcolare il tuo rischio cardiovascolare globale attraverso la misurazione del punteggio di rischio, potrà così darti indicazioni più precise per la riduzione del rischio stesso o Indirizzarti presso un ambulatorio per la prevenzione cardiovascolare.