

Ascolta il tuo cuore. Usa il cervello!

Campagna di Prevenzione del Rischio Cardiovascolare 2002-2003

Tutti sappiamo che la prevenzione cardiovascolare, ogni anno, può salvare decine di migliaia di vite.

Quello che è meno conosciuto è che diversi fattori, anche in persone che potremmo tranquillamente definire "sane", possono influire negativamente sul rischio cardiovascolare. Infatti, ciò che dobbiamo prendere in considerazione è il cosiddetto concetto di "rischio globale", da valutarsi in base alla somma di fattori in sé poco evidenti ma in grado di moltiplicare, una volta messi insieme, la loro pericolosità.

Bastano, ad esempio, lievi alterazioni di peso, di pressione, avere genitori con problemi di cuore, una vita un po' troppo sedentaria o troppo frenetica, fumare anche poche sigarette... od anche il progredire dell'età - soprattutto dai 45 anni in su. Fortunatamente, bastano di norma pochi e semplici accorgimenti per ridurre in modo sensibile questi rischi. Per rispondere all'esigenza di conoscere e meglio prevenire i fattori di rischio nasce, dalla collaborazione di Heart Care Foundation - Fondazione Italiana per la Lotta alle Malattie Cardiovascolari - e Fondazione Aventis, la Campagna di Prevenzione del Rischio Cardiovascolare 2002.

Un'iniziativa per suggerirci come vivere meglio, più sereni, proteggendo noi stessi e chi abbiamo di più caro al mondo.

Perciò, per una volta, siamo più egoisti e pensiamo a noi stessi... anche se siamo sani!



heartcarefound@heartcarefound.org tel. 055-575661



Alcuni consigli

• CONTROLLARE LA PRESSIONE ARTERIOSA

Un controllo periodico della pressione arteriosa - una procedura semplice ed oggi effettuabile anche a casa purché con apparecchi affidabili e certificati - è importante per poter ridurre il rischio globale di malattie cardiovascolari.



• NON FUMARE

Il fumo di sigaretta gioca il ruolo più importante nell'aumento del rischio cardiovascolare, ma fortunatamente, già dopo 2-5 anni dall'aver smesso di fumare, tale rischio tende a ridursi in modo molto significativo.



• SVOLGERE REGOLARE ATTIVITA' FISICA

Un esercizio fisico regolare ed adeguato alle proprie caratteristiche rende il cuore più forte ed efficiente e migliora la circolazione del sangue. Non è necessario essere atleti, basta sfruttare le opportunità della vita quotidiana come scendere dall'autobus due fermate prima e fare quattro passi in più, oppure dimenticare l'ascensore...



• CONTROLLARE IL PROPRIO PESO

Cosa mai saranno pochi chili in più? Semplice: un importante fattore di rischio cardiovascolare. Per affaticare il cuore e favorire l'insorgenza di disturbi vascolari, infatti, non è necessario essere obesi. Bastano pochi chili in più, quelli troppo spesso scambiati per un segnale di "star bene".



• IMPOSTARE UNA CORRETTA E SANA ALIMENTAZIONE

Un'alimentazione come quella della tradizionale dieta "mediterranea", a base di cibi a basso contenuto di grassi animali e di colesterolo e l'assunzione di frutta, verdura e pesce in quantità adeguata, aiuta a ridurre il rischio cardiovascolare.



• CONTROLLARE IL DIABETE

Il diabete non è una malattia a sé stante, poiché può portare verso un significativo aumento del rischio cardiovascolare globale, iniziando a danneggiare i vasi sanguigni molto precocemente. Per questo, è importante valutare i propri livelli di glucosio nel sangue al minimo dubbio... e comunque, dietro consiglio del medico!



TEST: Quanto ami rischiare?

Informazione Scientifica

Verifica con noi il tuo personale indice di rischio e, in caso di punteggio elevato, confrontati con il tuo medico, che saprà consigliarti come modificare il tuo stile di vita ed aumentare il benessere.

1. PARLIAMO DI ETA'

Ottenere il punteggio relativo alla tua età è molto semplice. Ad esempio: sei un uomo di 47 anni? Incrocia la riga con la tua fascia d'età (40-49) nella tabella UOMO: il valore ottenuto è 2.



ETA'	Punteggio
30-39	-7
40-49	2
50-59	7
60-69	11

ETA'	Punteggio
30-39	-5
40-49	2
50-59	7
60-69	11



2. SEGNALI DI FUMO

Un calcolo molto veloce. Non sei fumatore? Segna zero e passa oltre. Sei fumatore? Scegli la tua fascia di età ed identifica il punteggio ottenuto in base al sesso.



ETA'	Punteggio
30-49	5
50-59	3
60-69	1



ETA'	Punteggio
30-49	7
50-59	4
60-69	2

3. GRASSO E' BELLO?

Colesterolo: incrocia il tuo valore di colesterolo totale con la tua età... ed ecco ottenuto il punteggio. Non conosci il tuo valore di colesterolo? Utilizza i punteggi evidenziati in rosso (riferiti ai valori medi nella popolazione italiana per fasce d'età).



ETA'	COLESTEROLO TOTALE (mg/dl)				
	minore di 160	160 - 199	200 - 239	240 - 279	magg/uguale di 280
30-39	0	4	7	9	11
40-49	0	3	5	6	8
50-59	0	2	3	4	5
60-69	0	1	1	2	3



ETA'	COLESTEROLO TOTALE (mg/dl)				
	minore di 160	160 - 199	200 - 239	240 - 279	magg/uguale di 280
30-39	0	4	8	11	13
40-49	0	3	6	8	10
50-59	0	2	4	5	7
60-69	0	1	2	3	4

4. COLESTEROLO "BUONO"

Per il colesterolo HDL il calcolo è semplice: conosci il tuo valore? Segna il punteggio corrispondente. Non conosci il tuo valore di HDL? Utilizza i punteggi evidenziati in rosso.

HDL (mg/dl)	magg/uguale di 60	50 - 59	40 - 49	min. di 40	UOMO	DONNA
Punteggio	-1	0	1	2	1	0

5. OCCHIO ALLA PRESSIONE

Cerca il valore della tua pressione arteriosa nella colonna di sinistra e segna il punteggio della colonna di destra che ti interessa (attenzione: usi farmaci per la pressione?).

Pressione Arteriosa (massima, mmHg)	se non usi farmaci per la pressione		se usi farmaci per la pressione	
	minore di	120	0	0
120 - 129	0	1	0	1
130 - 139	1	2	1	2
140 - 159	1	2	2	2
magg/uguale di 160	2	3	2	3

Pressione Arteriosa (massima, mmHg)	se non usi farmaci per la pressione		se usi farmaci per la pressione	
	minore di	120	0	0
120 - 129	1	3	1	3
130 - 139	2	4	2	4
140 - 159	3	5	3	5
magg/uguale di 160	4	6	4	6

I RISULTATI

Somma i punteggi relativi alle cinque domande e verifica nella tabella qui di seguito a cosa corrisponde il tuo "indice di rischio globale" (il valore ottenuto si riferisce indicativamente al rischio percentuale di sviluppare una malattia cardiovascolare calcolato nell'arco di 10 anni).

PUNTEGGIO

•Uomo fino a 6
•Donna fino a 14

Rischio lieve: molto bene, ma non abbassare la guardia! Continua così, provando a migliorare ancora di più il tuo stile di vita.

•Uomo da 7 a 11
•Donna da 15 a 19

Rischio moderato: non c'è male, ma potresti impegnarti maggiormente! Il tuo medico saprà sicuramente consigliarti al meglio.

•Uomo da 12 a 14
•Donna da 20 a 22

Rischio elevato: è il caso di fare qualche riflessione con il tuo medico. I suoi consigli ed una maggiore attenzione al tuo stile di vita sono assolutamente necessari!

•Uomo oltre 15
•Donna oltre 23

Rischio molto elevato: se non lo hai già fatto, parla il prima possibile con il tuo medico, è necessario apportare le dovute correzioni di rotta!

Uomo

Donna

I contenuti scientifici di questa Campagna sono stati realizzati da Heart Care Foundation ONLUS in totale autonomia ed indipendenza