

FATTORI DI RISCHIO CARDIOVASCOLARE



ETÀ

È un fattore che aumenta progressivamente il rischio con l'avanzare degli anni. Il rischio di ictus raddoppia ogni decennio dopo i 55 anni. Sebbene il processo di invecchiamento non possa essere modificato, si consiglia di condurre uno stile di vita sano per contribuire a ridurre la probabilità di sviluppare malattie cardiache e circolatorie.

SESSO

È significativo: gli uomini hanno un rischio maggiore per le patologie cardiovascolari rispetto alle donne in premenopausa (gli estrogeni hanno un ruolo protettivo, come ad esempio quello di aumentare i livelli di colesterolo HDL). In post-menopausa, il rischio diventa maggiore rispetto a quello di un uomo con eventi cardiovascolari anche più gravi.



STORIA FAMILIARE

Avere un familiare di primo grado con patologie cardiovascolari già in età giovanile (meno di 55 anni negli uomini e di 65 nelle donne) viene valutato come un fattore di rischio. Una storia familiare di pressione alta (ipertensione), colesterolo alto e diabete di tipo 2 può aumentare le probabilità di sviluppare tali patologie.



FUMO

Il monossido di carbonio diminuisce la quantità di ossigeno presente nel sangue, favorisce lo sviluppo dell'aterosclerosi e aumenta le possibilità di sviluppare patologie quali l'angina pectoris, l'infarto e l'ictus. La nicotina aumenta la frequenza del battito cardiaco e la pressione sanguigna.



SEDENTARIETÀ

Viene considerata un fattore di rischio per malattie cardiovascolari e può aumentare il rischio che insorgano anche gli altri fattori quali obesità, ipertensione, colesterolo alto e diabete. Un'attività fisica regolare, come camminare 30 minuti al giorno, può ridurre il rischio.

ALCOL

Consumare troppo alcol danneggia il muscolo cardiaco e aumenta il rischio di ictus, aritmia cardiaca e i livelli di trigliceridi. Inoltre, può causare altri problemi come aumento della pressione arteriosa, infarto del miocardio acuto e cardiomiopatia. Ecco perché bisogna limitare al massimo il consumo di alcol.



DIETA NON SALUTARE

Le diete ricche di grassi saturi, grassi trans e colesterolo sono state associate a malattie cardiovascolari e a condizioni correlate, come l'aterosclerosi. Inoltre, troppo sale (sodio) nella dieta può aumentare i livelli di pressione arteriosa. Per ridurre il rischio, si dovrebbe seguire una alimentazione equilibrata prediligendo il consumo di frutta e verdura, carboidrati complessi e proteine evitando l'eccesso di grassi, sali e zuccheri.



OBESITÀ

Essere in sovrappeso o obesi significa avere un indice di massa corporea al di fuori del range considerato come normopeso. Perdere peso cambiando la propria dieta e lo stile di vita può aiutare a ridurre il rischio di incorrere in patologie cardiovascolari, tra le quali la malattia coronarica e l'insufficienza cardiaca congestizia. L'obesità può anche portare ad ipertensione e diabete.



IPERTENSIONE

L'ipertensione arteriosa aumenta il rischio di malattie cardiovascolari, tra le quali insufficienza cardiaca, ictus e infarto. È causa di complicanze anche a livello cerebrale, oculare e renale. Entro certi valori è spesso asintomatica, ma può essere facilmente diagnosticata dal medico.

DIABETE

Il diabete, condizione che comporta alti livelli di glucosio nel sangue a causa di una insufficiente produzione di insulina (o di uno scorretto utilizzo), aumenta il rischio di aterosclerosi, favorisce l'ipertensione e l'ipercolesterolemia. Nelle persone diabetiche l'attenta gestione dei livelli di zucchero nel sangue è molto importante per ridurre il rischio di malattie cardiovascolari.



COLESTEROLO

Il colesterolo viene trasportato nel nostro sangue dalle lipoproteine: lipoproteine a bassa densità (LDL) che trasportano il colesterolo prodotto dal fegato alle cellule e lipoproteine ad alta densità (HDL) che rimuovono il colesterolo in eccesso dai tessuti e lo riportano al fegato. Alti livelli di LDL portano pertanto ad aterosclerosi (deposito di colesterolo nel lume dei vasi) aumentando il rischio di infarto e ictus ischemico. Al contrario le HDL ne riducono il rischio ed è importante quindi che il loro valore sia maggiore di 50 mg/dl.



STRESS

Stress sia fisici che mentali, compresi quelli legati all'attività lavorativa, sono correlati al rischio cardiovascolare poiché hanno un forte impatto sulla pressione arteriosa. Inoltre in fase di stress l'amigdala, la parte del cervello che gestisce le nostre emozioni, diventa iperattiva e scatena la cascata infiammatoria deleteria per i nostri vasi.

