



## Prevenire l'ictus e le malattie cardiovascolari: l'importanza dei comportamenti e degli stili di vita

### Perché sono importanti le malattie cardio e cerebro vascolari (infarto, ictus, ecc.)?

Sono la prima causa di morte nel mondo occidentale e anche nella nostra ASL, hanno importanti conseguenze sanitarie, economiche e sociali, sia perché possono portare a invalidità precoce, sia perché necessitano di trattamenti farmacologici e riabilitativi per lungo tempo.

### Quali sono le cause principali?

Vi sono **fattori di rischio** non modificabili, come l'età, il sesso e la familiarità, e altri **modificabili** attraverso cambiamenti dello stile di vita o l'uso di farmaci.

### Ecco cosa si può modificare:

- **Ipertensione arteriosa**
- **Alti livelli di colesterolo**
- **Diabete**
- **Fumo**
- **Obesità**
- **Sedentarietà**

### Misurare il rischio: il punteggio del rischio cardiovascolare

- **Occorre conoscere otto fattori:** sesso, età, pressione arteriosa sistolica, abitudine al fumo, diabete, colesterolo totale, HDL-colesterolo e farmaci per la pressione.
- **Conoscere il punteggio** può stimolare cambiamenti negli stili di vita.

Un **semplice calcolo** fatto col medico di fiducia fa conoscere la probabilità di avere un infarto o un ictus nei 10 anni successivi. Si stima che nella nostra ASL, circa **una persona su dieci** tra **35 e 69 anni** abbia avuto il **calcolo del punteggio di rischio cardiovascolare**, una percentuale ancora bassa ma in aumento negli ultimi quattro anni e molto superiore alla media ligure e a quella nazionale (*Passi ASL 5 "Spezzino" 2007-10*).

Nell'ASL 5 circa **due persone su dieci** tra 18 e 69 anni sono **ipertese**.

Oltre **due terzi degli ipertesi** della nostra ASL assumono **farmaci** e quasi tutti ricevono consigli per adottare abitudini salutari. Ridurre il consumo di sale, controllare il peso e fare attività fisica sono misure efficaci per abbassare la pressione (*Passi, ASL 5 "Spezzino" 2007-10*).

### Che cos'è il sistema di sorveglianza PASSI

PASSI (Progressi delle aziende sanitarie per la salute in Italia) è un sistema di sorveglianza della popolazione adulta. L'obiettivo è stimare la frequenza e l'evoluzione dei fattori di rischio per la salute, oltre alla diffusione delle misure di prevenzione. Tutte le Regioni o Province Autonome hanno aderito al progetto. Un campione di residenti di età compresa tra 18 e 69 anni viene estratto con metodo casuale dagli elenchi delle anagrafi sanitarie. Personale delle Asl, specificamente formato, effettua interviste telefoniche con un questionario standardizzato. I dati vengono poi trasmessi in forma anonima via internet e registrati in un archivio unico nazionale. A dicembre 2010, sono state caricate complessivamente oltre 130 mila interviste. Per maggiori informazioni, visita il sito [www.epicentro.iss.it/passi](http://www.epicentro.iss.it/passi).

### Ipertensione arteriosa



- **E' importante controllare regolarmente la pressione a partire dai 35 anni.**
- **I farmaci per la pressione, necessari in molti casi, non sostituiscono stili di vita corretti.**

A cura di SSD Epidemiologia  
ASL 5 "Spezzino"

## Colesterolo



L'ipercolesterolemia è uno dei principali fattori di rischio per la cardiopatia ischemica. Spesso l'**attività fisica regolare**, la **riduzione di carni rosse e formaggi**, il **maggior consumo di frutta e verdura** ed il **controllo del peso** possono abbassare il colesterolo e non rendere necessario l'uso di farmaci (*Passi, ASL 5 "Spezzino" 2007-10*).



Nella nostra ASL quasi un terzo dei 18-69enni ha il colesterolo alto. Circa una persona su quattro con alti livelli di colesterolo dichiara di **assumere farmaci** e quasi tutti dichiarano di aver ricevuto consigli per correggere i valori del colesterolo con abitudini salutari



- Ogni anno, in Italia, vi sono più di 70.000 ricoveri dovuti alle complicanze del diabete.
- **Iperensione, ipercolesterolemia, obesità e sedentarietà** sono fattori di rischio per il diabete e le sue complicanze.
- Si stima che nell'ASL 5 "Spezzino" circa il 5% degli adulti tra 18 e 69 anni sia diabetico, una percentuale in linea con quella registrata in Liguria e in Italia (*Passi, ASL 5 "Spezzino" 2007-10*).
- **Controlli regolari della glicemia e comportamenti salutari** riducono il rischio di complicanze, e migliorano la qualità di vita.

## Fumo



Maschi, giovani, poco istruiti e con difficoltà economiche. È questo l'identikit dei fumatori della nostra ASL nella quale **fumano tre adulti su dieci tra 18 e 69 anni** e di questi uno è un forte fumatore (più di 20 sigarette/giorno). Si tratta di frequenze lievemente superiori alla media ligure e a quella italiana.

Le **donne hanno un vantaggio**: anche nella nostra realtà fumano meno degli uomini sia in termini percentuali sia per numero medio di sigarette consumate e raramente diventano forti fumatrici

**La voglia di smettere**: nell'ASL spezzina 4 fumatori su 10 hanno tentato di smettere nell'ultimo anno (e 1 su 10 c'è riuscito), ma la stragrande maggioranza ci prova da solo, senza l'aiuto del medico, dei farmaci o di altri servizi sanitari come i Centri Antifumo (*Passi, ASL 5 "Spezzino" 2007-10*).

## Obesità e abitudini alimentari



L'eccesso di peso è legato alla sedentarietà e ad abitudini alimentari scorrette e aumenta la probabilità di sviluppare o di complicare le malattie cardiovascolari e il diabete. Nell'ASL Spezzina **oltre 4 persone su 10** tra 18 e 69 anni sono in **eccesso ponderale** (comprensivo di sovrappeso e obesità), una percentuale superiore alla media ligure (*Passi, ASL 5 "Spezzino" 2007-10*).

L'aiuto del medico è efficace nella scelta di **controllare o ridurre il proprio peso**.

Consumare **almeno 5 porzioni di frutta e verdura al giorno** protegge da molte malattie tra cui quelle cardiovascolari e alcuni tipi di tumore.

Quasi la metà delle persone tra 18 e 69 anni della nostra ASL ne consuma 3-4 porzioni al giorno, ma **solo due persone su dieci aderiscono alla raccomandazione delle 5 porzioni al giorno**.



## Sedentarietà



L'**attività fisica regolare** protegge da molte **malattie** come infarto, ictus, ipertensione, obesità, osteoporosi, diabete, decadimento mentale e depressione. Meno della metà delle persone 18-69enni della nostra ASL è attiva mentre **quasi due persone su dieci sono sedentarie**, un valore inferiore a quello ligure.

### Attività fisica raccomandata

- **30 minuti di attività moderata** per almeno **5 giorni/settimana** o
- **20 minuti di attività intensa** per almeno **3 giorni/settimana**