

Malattie cardiovascolari e salute del cuore



Cosa sono le malattie cardiovascolari?

Le malattie cardiovascolari sono un gruppo di malattie a carico del cuore e dei vasi sanguigni. Le principali sono¹:

- **Coronaropatia**: una malattia che colpisce i vasi sanguigni che irrorano il muscolo cardiaco
- **Malattia cerebrovascolare**: una malattia che colpisce i vasi sanguigni che irrorano il cervello
- **Arteriopatia periferica**: una malattia che colpisce i vasi sanguigni che irrorano gli arti superiori e inferiori
- **Cardiopatia reumatica**: un danneggiamento del muscolo cardiaco e delle valvole cardiache dovuto alla febbre reumatica causata dal batterio streptococco
- **Cardiopatia congenita**: malformazioni della struttura del cuore presenti alla nascita
- **Trombosi venosa profonda ed embolia polmonare**: formazione di coaguli di sangue nelle vene degli arti inferiori che possono staccarsi e risalire fino al cuore e ai polmoni

¹Organizzazione mondiale della sanità

Principali fattori che contribuiscono alle malattie cardiache



Tabagismo



Sovrappeso o obesità



Alimentazione scorretta



Stress



Stile di vita sedentario

Sei a rischio anche tu?

- **Tutte le persone possono sviluppare una malattia cardiaca, anche i bambini. Le malattie cardiache sono associate alla formazione di sostanze, dette placche, che si accumulano nelle arterie, provocandone il restringimento e ostacolando il flusso del sangue verso il cuore, gli altri organi e le estremità.**

- **Il rischio di sviluppare una malattia cardiaca aumenta in presenza di alti livelli di colesterolo, pressione sanguigna elevata (ipertensione) e diabete. Chiedi al medico come prevenire o trattare queste condizioni mediche.¹.**
 - **L'ipertensione e la presenza di alti livelli di colesterolo sono le principali cause delle malattie cardiovascolari.¹**

- **Le conseguenze più gravi delle malattie cardiovascolari sono l'infarto miocardico (attacco di cuore) e/o l'incidente cerebrovascolare (ictus).**

¹Organizzazione mondiale della sanità

Ipertensione e colesterolo alto

- Oltre un adulto su cinque nel mondo soffre di ipertensione, una condizione responsabile di circa la metà di tutti i decessi causati da ictus e malattie cardiache¹.
 - Le complicazioni dell'ipertensione determinano ogni anno 9,4 milioni di decessi nel mondo¹.

Normale	Pre-ipertensione	Ipertensione
<120/80	120-139/80-89	≥140/90

- A livello globale, un terzo delle cardiopatie ischemiche è riconducibile alla presenza di alti livelli di colesterolo².
 - Nel complesso, si stima che il colesterolo alto causi 2,6 milioni di decessi ogni anno².

Ideale	Limite alto	Alto
<200 mg/dl	200-239 mg/dl	≥240 mg/dl

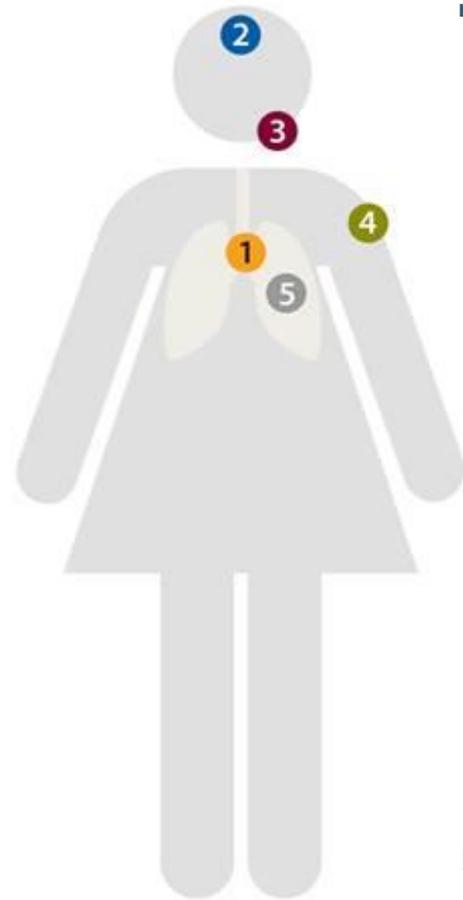
¹Organizzazione mondiale della sanità

²Federazione mondiale di cardiologia

Segni e sintomi dell'infarto



Principali segni e sintomi dell'infarto negli uomini e nelle donne



Dolore o fastidio al petto



Nausea, capogiro o stanchezza insolita



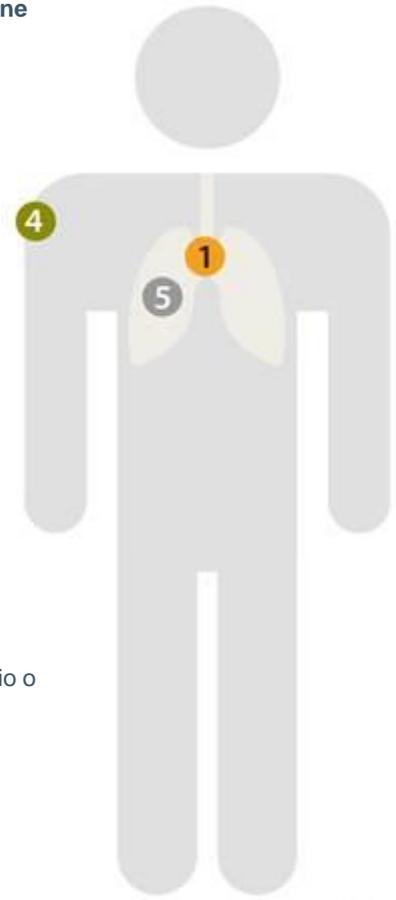
Dolore o fastidio a mascella, collo o schiena



Dolore o fastidio al braccio o alla spalla



Respiro affannoso



CDC

Diagnosi delle malattie cardiovascolari

Il medico può condurre alcuni esami per diagnosticare le malattie a carico del cuore, tra cui:

- Radiografia del torace
- Angiografia coronarica
- Elettrocardiogramma (ECG)
- Test da sforzo
- Esame obiettivo



Chiedi al medico quali sono gli esami più indicati per te.

Strumenti per la prevenzione delle malattie cardiache

Smettere di fumare

- Pagina dell'Organizzazione mondiale della sanità dedicata alla cessazione del tabagismo <http://www.who.int/topics/tobacco/en/>
- Ministero della Salute:
http://www.salute.gov.it/portale/news/p3_2_1_1_1.jsp?menu=notizie&p=dalministero&id=2407

Mantenere un peso corretto

- Pagina dell'Organizzazione mondiale della sanità contenente informazioni tecniche e generali sull'obesità <http://www.who.int/topics/obesity/en/>
- Ministero della Salute:
http://www.salute.gov.it/portale/salute/p1_5.jsp?id=175&area=Malattie_endocrine_e_metaboliche

Seguire un'alimentazione sana

- Scheda informativa dell'Organizzazione mondiale della sanità sull'alimentazione sana <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/en/>
- Ministero della Salute:
http://www.salute.gov.it/portale/salute/p1_5.jsp?id=108&area=Vivi_sano

Praticare regolarmente attività fisica

- Pagina dell'Organizzazione mondiale della sanità dedicata all'attività fisica http://www.who.int/topics/physical_activity/en/
- Ministero della Salute:
http://www.salute.gov.it/portale/salute/p1_5.jsp?id=51&area=Vivi_sano

Cambiamenti salutari

Lo stile di vita è uno dei principali fattori che contribuiscono a molte malattie croniche, tra cui le malattie cardiovascolari. Facendo clic sul link seguente potrai accedere a un valido strumento che ti aiuterà a valutare il tuo attuale stile di vita e a decidere come migliorarlo.

[Kit sullo stile di vita](#)

