

Malattie cardiovascolari e salute del cuore

life/  beats



## Cosa sono le malattie cardiovascolari?

---

Le malattie cardiovascolari sono un gruppo di malattie a carico del cuore e dei vasi sanguigni. Le principali sono<sup>1</sup>:

- 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

<sup>1</sup>Organizzazione mondiale della sanità

## I dati

Come riferisce l'Organizzazione mondiale della sanità:

- Le malattie cardiovascolari sono la prima causa di morte al mondo: **ogni anno queste malattie provocano più decessi di qualsiasi altra causa.**
  
- Secondo le stime, nel 2012 le malattie cardiovascolari hanno causato la morte di 17,5 milioni di persone, ovvero il **31% di tutti i decessi avvenuti nel mondo.**
  
- La maggior parte delle malattie cardiovascolari può essere prevenuta evitando alcuni fattori di rischio legati allo stile di vita, ad esempio:
  - Tabagismo
  - Alimentazione scorretta
  - Obesità
  - Sedentarietà
  - Stress



# 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.<sup>1</sup>
  - **L’ipertensione e la presenza di alti livelli di colesterolo sono le principali cause delle malattie cardiovascolari.**<sup>1</sup>
- Le conseguenze più gravi delle malattie cardiovascolari sono l’infarto miocardico (attacco di cuore) e/o l’incidente cerebrovascolare (ictus).

<sup>1</sup>Organizzazione 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 cardiache<sup>1</sup>.
  - Le complicazioni dell’ipertensione determinano ogni anno 9,4 milioni di decessi nel mondo<sup>1</sup>.

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

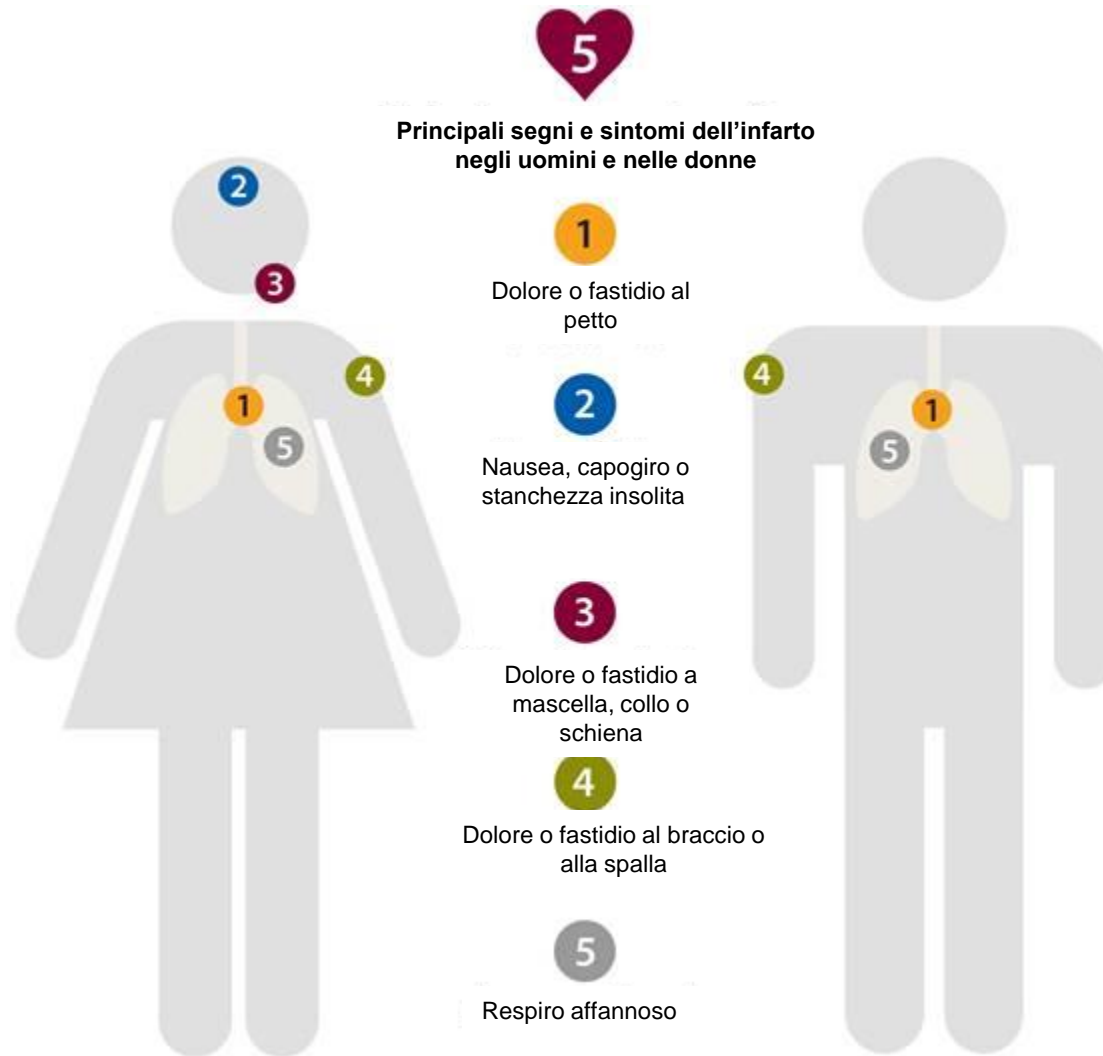
- A livello globale, un terzo delle cardiopatie ischemiche è riconducibile alla presenza di alti livelli di colesterolo<sup>2</sup>.
  - Nel complesso, si stima che il colesterolo alto causi 2,6 milioni di decessi ogni anno<sup>2</sup>.

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

<sup>1</sup>Organizzazione mondiale della sanità

<sup>2</sup>Federazione mondiale di cardiologia

# Segni e sintomi dell'infarto



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](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](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](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/](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](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



# UN CUORE SANO

---

Dipende da te!  
Inizia ***SUBITO.***



life  beats