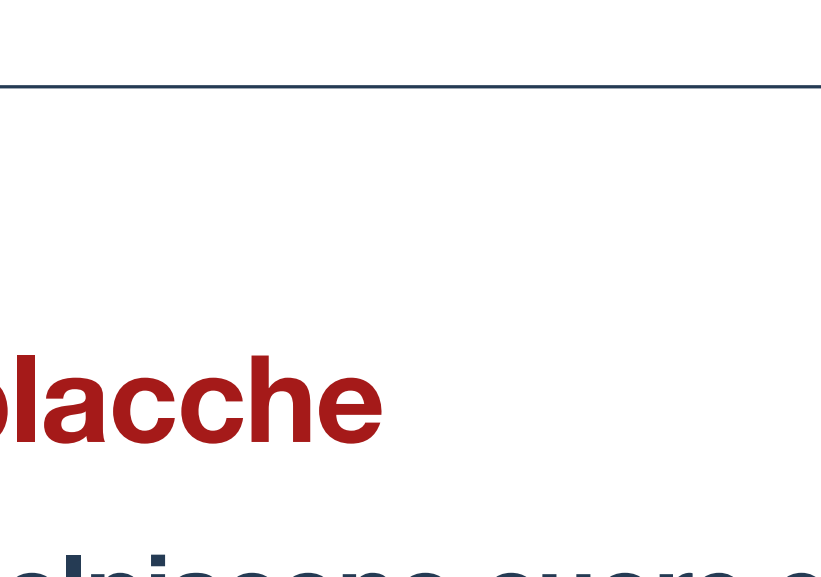




AI CUORE della PREVENZIONE

Informati sulla salute cardio-cerebrovascolare



GIORNATA MONDIALE DEL CUORE

Cosa sono? Cuore, vasi e placche

Le malattie cardio-cerebrovascolari **colpiscono cuore e vasi sanguigni** e sono caratterizzate da **placche di grasso che si depositano sulle arterie fino a ostruirle**, creando coaguli di sangue; nei casi più gravi questo non permette più il passaggio di sangue.

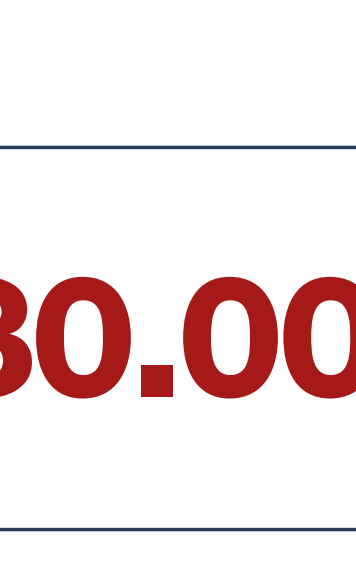
Le malattie che fanno parte di questo gruppo **differiscono per la zona del corpo che viene irrorata dai vasi sanguigni colpiti**.

La malattia coronarica, per esempio, riguarda i vasi sanguigni che irrano il muscolo cardiaco e può tradursi in un'angina o infarto; mentre la malattia arteriosa periferica colpisce i vasi sanguigni che forniscono sangue agli arti. Infine, la **malattia cerebrovascolare colpisce i vasi sanguigni che arrivano al cervello** e si traduce in un ictus o in un attacco ischemico transitorio.

Diamo i numeri

9,6
MILIONI
DI PERSONE

In Italia hanno patologie di tipo **cardio-cerebrovascolare**



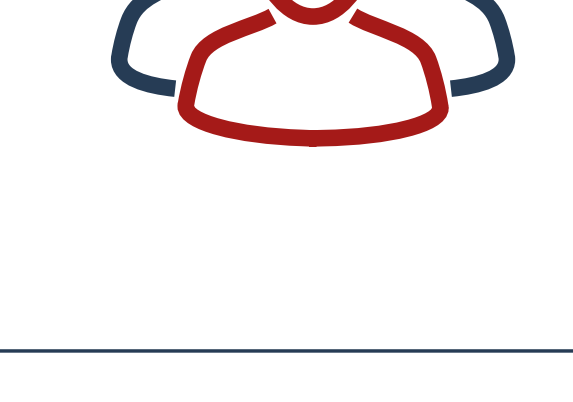
54%
DONNE



46%
UOMINI

880.000

Nuove diagnosi l'anno



Le malattie cardiovascolari sono ancora **la prima causa di morte** in Italia



Secondo dati ISTAT (aggiornati al 2021), il 31% dei decessi nel 2021 è stato causato da queste malattie ovvero **1 persona su 3 muore di malattie cardiovascolari**

Cosa sono le dislipidemie

Le **dislipidemie sono alterazioni nella quantità di lipidi (grassi) nel sangue** e sono un fattore di rischio che causa malattie cardio-cerebrovascolari.

I grassi o lipidi non viaggiano nel sangue da soli, ma sono legati a delle proteine, formando complessi differenti tra cui **LDL (low density lipoprotein)** noto come colesterolo "cattivo" e **HDL (high density lipoprotein)** noto come colesterolo "buono".

A ognuno il suo valore e il suo rischio

I valori di colesterolo LDL (espresso in mg/dL) desiderabili dipendono dal rischio CV di ognuno di noi e sono indicati nella tabella sottostante. È importante rivolgersi al proprio medico curante per valutare il proprio livello di rischio in modo corretto, perché esso è individuale e correlato a molte variabili.

Obiettivi terapeutici nella gestione dell'ipercolesterolemia

► Rischio CV particolarmente elevato
Livelli target di C-LDL <40 mg/dl
► Rischio CV molto alto o prevenzione secondaria
Riduzione del LDL-C ≥50% rispetto al basale e livelli target di C-LDL <55 mg/dl
► Rischio CV alto
Riduzione del LDL-C ≥50% rispetto al basale e livelli target di C-LDL <70 mg/dl
► Rischio CV moderato
Livelli target di C-LDL <100 mg/dl
► Rischio CV basso
Livelli target di C-LDL <116 mg/dl

C-LDL, colesterolo legato alle lipoproteine a bassa densità.

Fattori di rischio "tradizionali"

I principali fattori di rischio che causano le malattie cardio-cerebrovascolari sono:

Fattori di rischio non modificabili

- Età, genere, familiarità

Fattori di rischio modificabili

- Ipertensione
- Abitudine al fumo/alcool
- Diabete
- Dislipidemie (es. colesterolemia)
- Sedentarietà
- Scorretta alimentazione
- Sovrappeso/obesità

In caso di dubbi e/o per maggiori informazioni, rivolgersi al proprio medico di riferimento

Il problema dell'aderenza alla terapia

In caso di terapia per dislipidemie, è stato dimostrato che **i pazienti che interrompono o modificano la terapia vanno incontro a un aumento del rischio di mortalità** per patologia cardio-cerebrovascolare rispetto a chi la segue costantemente e correttamente.

Identikit dell'ictus

L'ictus è una malattia che colpisce il cervello e si verifica quando non arriva più sangue o ne arriva poco. L'ictus può essere:

- **ischemico** quando un coagulo di sangue blocca un'arteria;
- **emorragico** quando si rompe un'arteria nel cervello.

L'**attacco ischemico transitorio (TIA)** si ha quando l'interruzione di sangue è temporanea.

Diagnosi

Se si sospetta un ictus, è utile applicare il **protocollo FAST** (veloce, in inglese):

- **F (come Face, faccia):** chiedere alla persona di sorridere e osservare se un angolo della bocca non si solleva o "cade" e la bocca appare "storta";
- **A (come Arms, braccia):** chiedere alla persona di alzare entrambe le braccia e osservare se presenta difficoltà a sollevare un braccio o a mantenerlo alzato allo stesso livello dell'altro;
- **S (come Speech, discorso):** chiedere alla persona di ripetere una frase semplice e valutare se il suo modo di parlare risulti strano o baciato;
- **T (come Time, tempo):** chiamare immediatamente il 112/118.

Lo stile di vita fa la differenza

Le malattie cardio-cerebrovascolari possono essere evitate o ridotte attraverso stili di vita salutari:

1.	Dieta salutare
2.	Attività fisica
3.	Stop al fumo
4.	Consumo moderato di alcool
5.	A partire dai 45 anni, controlli abituali con specialisti

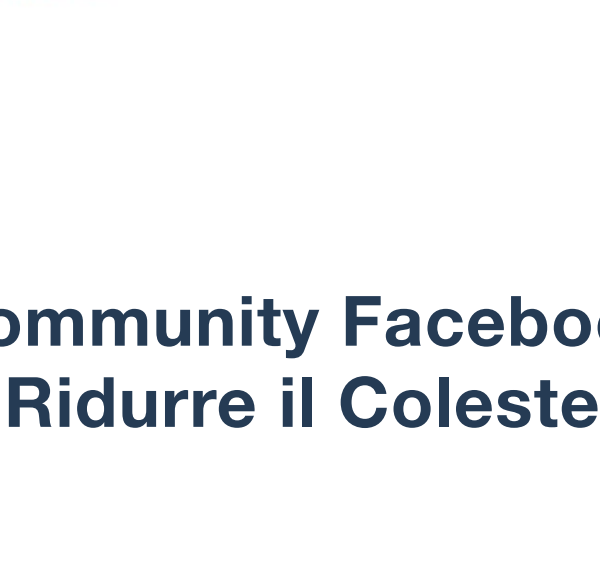
Una dieta equilibrata

L'OMS suggerisce di adottare una dieta sana ed equilibrata. Le regole di una dieta sana sono:

1. Consumare almeno cinque porzioni al giorno di frutta e verdura
2. Prediligere grassi vegetali e pesce
3. Ridurre il consumo di sale, zuccheri semplici, grassi animali, carne rossa, cibi ultraprocesati e alcool



Un'iniziativa di



Daiichi-Sankyo

In collaborazione con



A.L.I.Ce.
Associazione per la Lotta all'Ictus Cerebrale
FEDERAZIONE ITALIA O.D.V.



Associazione per la Lotta all'Ictus Cerebrale
A.L.I.Ce. Lazio O.D.V.



Concuore
ODV
COORDINAMENTO NAZIONALE
ASSOCIAZIONI DEL CUORE



Fondazione italiana per il cuore
Associazione senza scopo di lucro
Riconoscimento giuridico n. 16.12.89



**SOCIETÀ ITALIANA
PER LO STUDIO
DELL'ATEROSCLEROSI**

Visita e segui le community Facebook Cura il Tuo Cuore e Ridurre il Colesterolo



Passione per l'Innovazione.
Considerazione per i Pazienti.

