

UNIVERSITA' della TERZA ETA'

2024 - 2025

LE MALATTIE CARDIOVASCOLARI

LEZIONE 1 - 8 gennaio 2025

Dott.ssa Elena Tosi
elenarosamariatosi@outlook.it



Con il patrocinio dei Comuni di Bollate,
Garbagnate Milanese e Novate Milanese



Programma del corso

- **Fattori di rischio cardiovascolari**
- **Infarto miocardico acuto e aritmie**
- **L'arresto cardiorespiratorio: cosa possiamo fare?**



Introduzione al corso

Le malattie cardiovascolari: conoscerle per viverle al meglio la nostra terza età

- Le malattie del sistema circolatorio rappresentano la prima causa di morte in Italia (30,8% di tutti i decessi nel 2021).
- Negli ultimi anni si continua a registrare una riduzione dei decessi per le malattie del sistema circolatorio, favorita dal miglioramento dell'efficacia delle **misure preventive, terapeutiche, assistenziali e riabilitative** di queste patologie e dei correlati fattori di rischio.
- L'invecchiamento della popolazione favorisce un incremento della prevalenza di cronicità cardiovascolari.
- Le malattie cardiovascolari sono **per la gran parte prevenibili** attraverso l'adozione di sani comportamenti legati allo stile di vita.

Fattori di rischio cardiovascolari - parte 1

Cosa sono i «*Fattori di rischio*» ??



WIKIPEDIA
L'enciclopedia libera

Q Cerca in Wikipedia

Ricerca



Fattore di rischio

Un **fattore di rischio** è una specifica condizione che risulta statisticamente associata ad una malattia e che pertanto si ritiene possa concorrere alla sua patogenesi, favorirne lo sviluppo o accelerarne il decorso.

Un fattore di rischio non è pertanto un agente **causale**, ma un indicatore di probabilità che lo stesso possa associarsi ad una determinata condizione clinica; la sua assenza non esclude la comparsa della malattia, ma la sua presenza, o la compresenza di più fattori di rischio, aumenta notevolmente il rischio di malattia. Il fattore di rischio può essere un aspetto del comportamento, una caratteristica intrinseca del soggetto o genetica, un'esposizione ambientale o uno stile di vita.

Fattori di rischio cardiovascolari

Suddivisione dei fattori di rischio:

«NON MODIFICABILI»	«MODIFICABILI»
Età	Alimentazione - obesità
Sesso maschile	Fumo di sigaretta
Fattori genetici - familiarità	Sedentarietà
	Ipertensione
	Dislipidemia
	Diabete

Fattori di rischio cardiovascolari

Fattori di rischio **non modificabili**:

- **età**: il rischio aumenta progressivamente con l'avanzare dell'età.
- **sesso maschile**: gli uomini sono più a rischio delle donne.
Nella donna il rischio aumenta sensibilmente dopo la menopausa.
- **familiarità**: parenti con eventi cardiovascolari in età giovanile (meno di 55 anni negli uomini e di 65 nelle donne).



Fattori di rischio cardiovascolari

Fattori di rischio **modificabili**:

Dati 2023 in una popolazione tra i 35 e i 74 anni*

«MODIFICABILI»	Uomini	Donne
Alimentazione - obesità	23%	25%
Fumo di sigaretta		
Ipertensione	49%	39%
Dislipidemia	24%	29%
Diabete	10%	8%
Sedentarietà		

<https://www.cuore.iss.it/prevenzione/Sfogliabili>

Fattori di rischio modificabili

1. Alimentazione e obesità

Indicatore per definire il peso ideale:

indice di massa corporea - Body Mass Index

$$\text{BMI} = \frac{\text{Peso (kg)}}{\text{Altezza} \times \text{Altezza (m}^2\text{)}}$$

BMI (Kg/ m ²)	
< 18.5	sottopeso
18.5 - 24.9	normopeso
25.0 - 29.9	sovrappeso
≥ 30.0	obeso

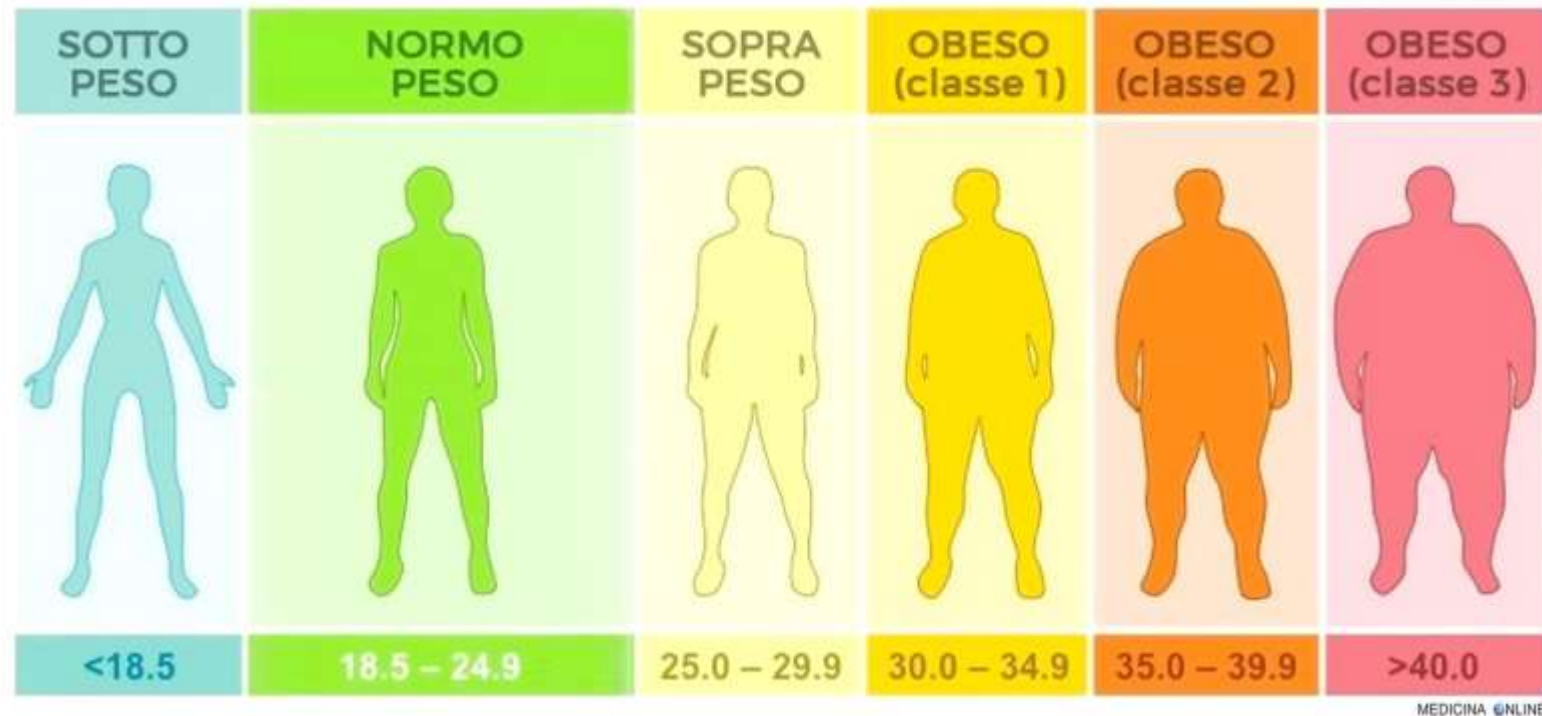
CIRCONFERENZA ADDOME

La circonferenza vita deve essere misurata appena sopra l'ombelico. Viene considerata "desiderabile" se è inferiore a 94 centimetri negli uomini e 80 nelle donne. Per le donne la circonferenza limite è di 88 cm, per gli uomini è di 102 cm

Fattori di rischio modificabili

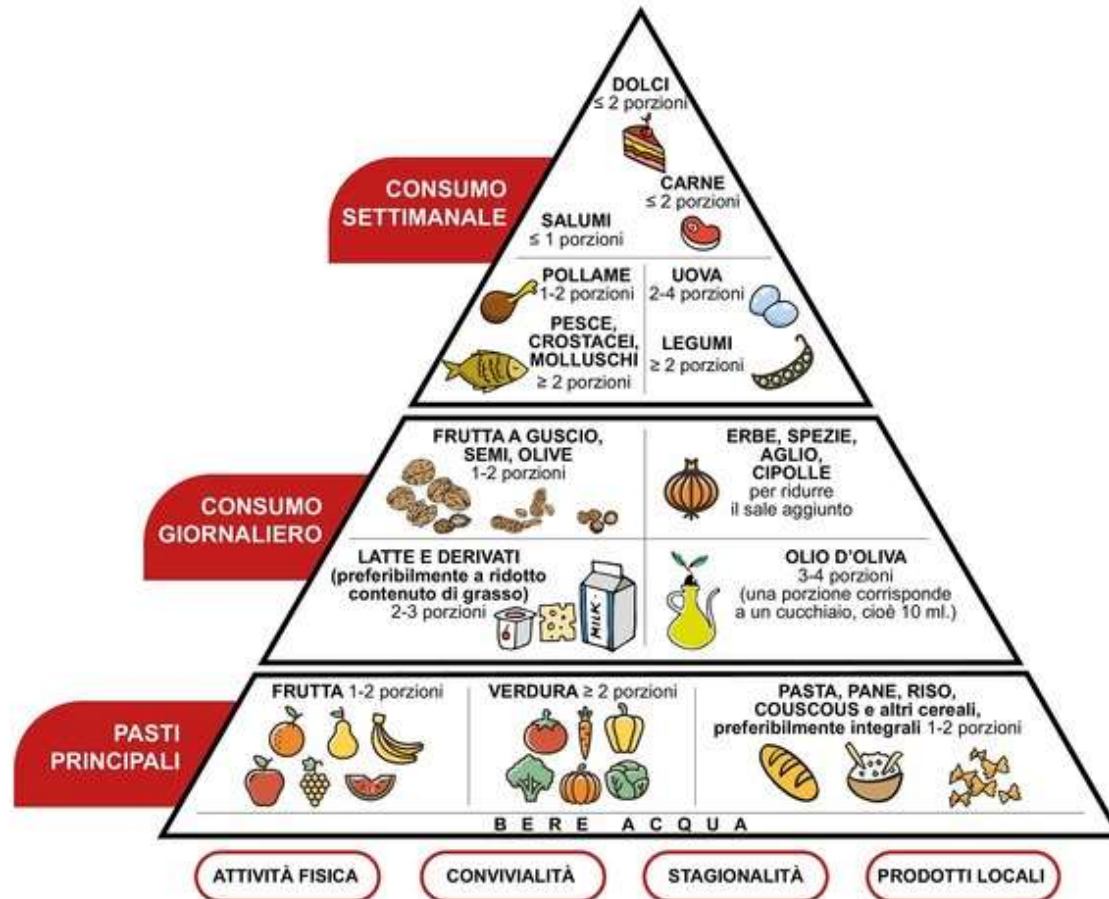
1. Alimentazione e obesità

Indicatore per definire il peso ideale:



Fattori di rischio modificabili

1. Alimentazione



Attenzione al **SALE!**

il consumo giornaliero di sale di un adulto non dovrebbe superare i **5 grammi**, circa un cucchiaino da caffè.

Fattori di rischio modificabili

1. Alimentazione

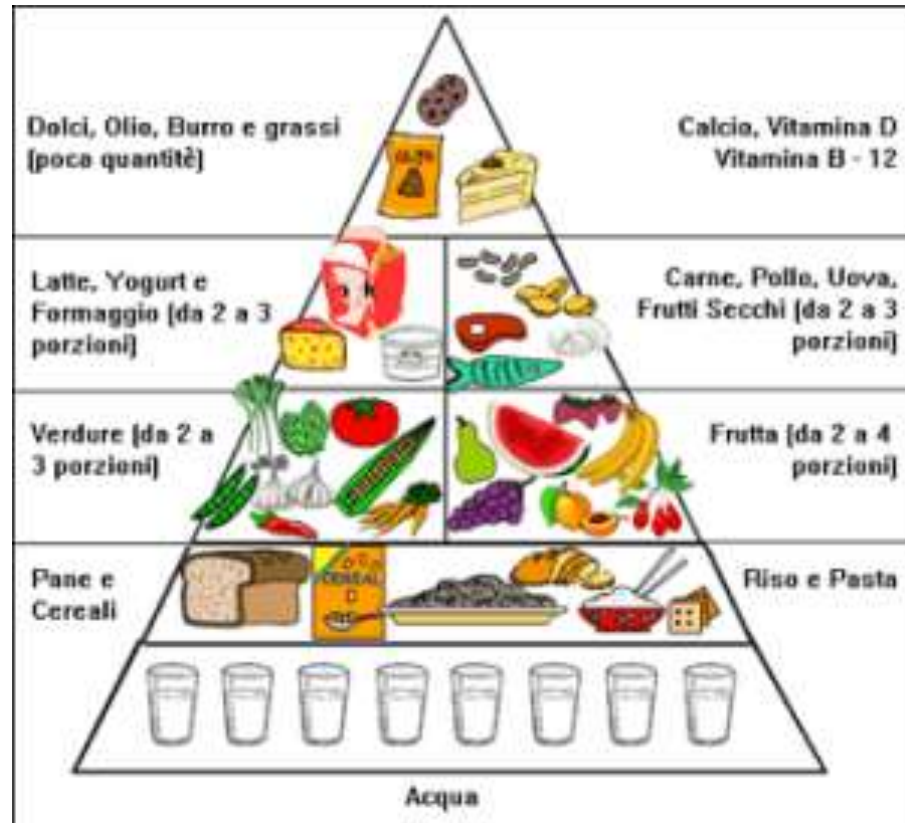


DIETA MEDITERRANEA

La dieta mediterranea è un modello nutrizionale ispirato agli stili alimentari tradizionali dei Paesi che si affacciano sul Mar Mediterraneo. Scienziati di tutto il mondo hanno iniziato a studiarla fin dagli anni '50 del secolo scorso e ancora oggi rimane tra le diete che, associate a stili di vita corretti, risultano influire positivamente sulla nostra salute.

Fattori di rischio modificabili

1. Alimentazione e obesità



**Sana e Corretta
Nutrizione
nella terza età**

Cambia la piramide alimentare!!

Fattori di rischio modificabili

1. Alimentazione e sale

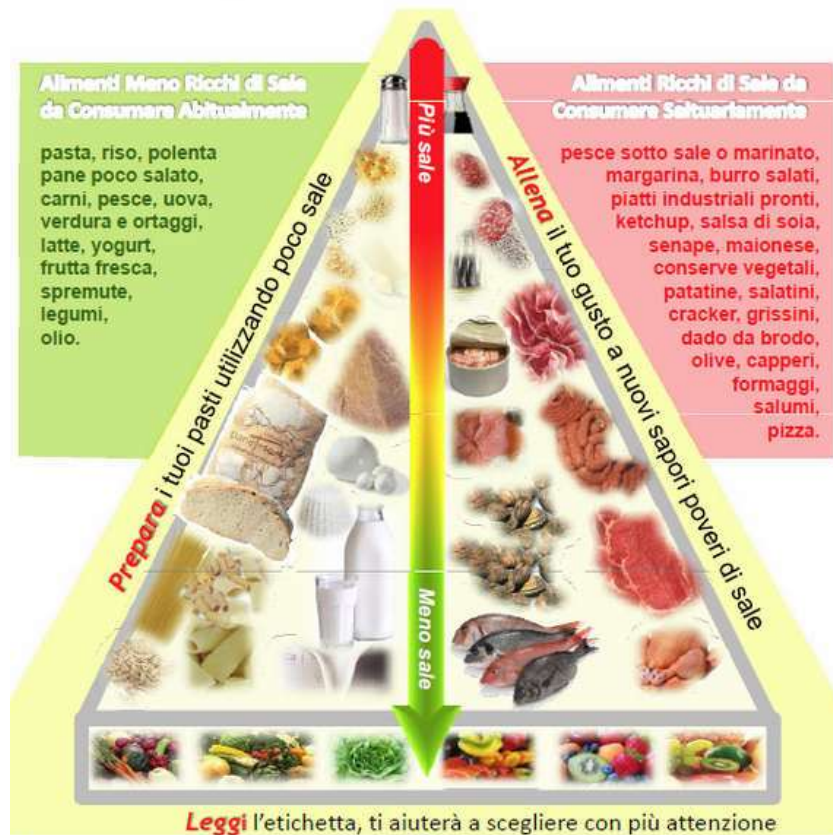


Iss: italiani attenti al consumo di sale ma 4 su 10 presentano più fattori di rischio cardiovascolare

Fattori di rischio modificabili

1. Alimentazione e sale

Meno Sale e più Salute
contro l'ipertensione e le malattie cardiovascolari



L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) raccomanda un consumo massimo di 5 grammi al giorno di sale per gli adulti (circa un cucchiaino), corrispondenti a 2 grammi di sodio.

Fattori di rischio modificabili

1. Alcol

L'alcol riduce il rischio di cardiopatie? Un consumo di modeste quantità di alcol riduce il rischio di malattie cardiache, sebbene l'esatta entità della riduzione del rischio e il livello di consumo di alcol al quale si ha la maggiore riduzione siano ancora controversi. Da importanti studi sull'argomento che tengono conto di possibili fattori confondenti risulta che il rischio diminuisce a un livello piuttosto basso di consumo di alcol. La maggiore riduzione del rischio viene osservata per un consumo medio di 10 g di alcol al giorno. Oltre i 20 g di alcol al giorno il rischio di patologie coronariche e cardiache aumenta. Sembra essere proprio l'alcol a ridurre il rischio di problemi cardiaci, piuttosto che uno specifico tipo di bevanda. Il consumo eccessivo episodico aumenta il rischio di aritmie cardiache (fibrillazione atriale) e di morte coronarica improvvisa.

Fattori di rischio modificabili



2. Fumo di sigaretta

Il fumo favorisce le malattie cardiovascolari con diversi meccanismi:

- riduce la quantità di **ossigeno** che arriva al cuore,
- aumenta la **pressione sanguigna** e il **battito cardiaco**,
- danneggia la **parete interna dei vasi sanguigni**,
- favorisce la **vasocostrizione** o gli spasmi delle arterie,
- accresce la probabilità di sviluppare **placche ostruttive** e **trombi** nei vasi sanguigni.

→ Tutto ciò aumenta le probabilità di incorrere in un **ictus** o in un **infarto**.

→ **Smettendo di fumare** il rischio di malattie cardiovascolari si riduce dopo circa un anno. Dopo vent'anni si riavvicina a quello di chi non ha mai fumato.

Fattori di rischio modificabili

2. Fumo di sigaretta



Smettere di fumare è la cosa più importante che un fumatore può fare per vivere più a lungo. Non è mai troppo tardi per smettere e i benefici cominciano subito:

- dopo un anno il rischio di malattia cardiovascolare si dimezza
- dopo qualche anno il rischio di malattia cardiovascolare dovuto al fumo scompare completamente.

Il fumo, dopo l'età, è il [fattore di rischio](#) più importante per le malattie cardiovascolari.

- La speranza di vita di un fumatore è otto anni inferiore a quella di un non fumatore
- chi fuma ha una probabilità doppia di essere colpito da infarto rispetto a chi non fuma

Fattori di rischio modificabili

3. Sedentarietà

Un'attività fisica regolare è uno degli elementi più importanti per ridurre il rischio cardiovascolare ed è uno dei fattori che è possibile modificare senza un trattamento farmacologico, ma solo con un piccolo sforzo.

- Con un'attività fisica regolare il cuore diventa più robusto e resistente alla fatica.
- L'attività aerobica aumenta la richiesta di ossigeno da parte del corpo e aumenta il carico di lavoro di cuore e polmoni, rendendo cuore e circolazione più efficienti.
- Un cuore allenato pompa una quantità di sangue maggiore senza dispendio supplementare di energia.

Fattori di rischio modificabili

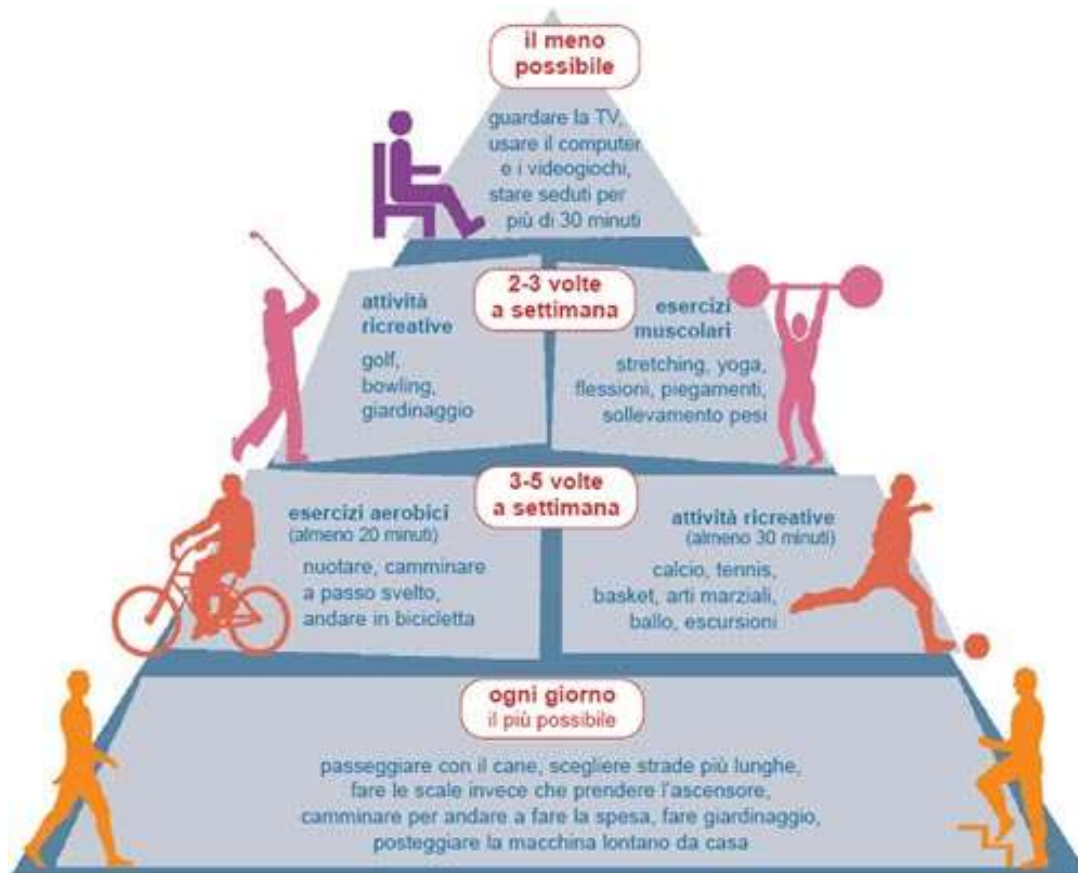
3. Sedentarietà

Svolgere regolarmente attività fisica diminuisce il rischio di malattie cardiovascolari e ictus perché:

- aiuta a tenere sotto controllo la pressione e previene **l'ipertensione**,
- aiuta a mantenere, o raggiungere, un **peso** giusto,
- aiuta a prevenire e controllare il **diabete**,
- aiuta a tenere sotto controllo il **colesterolo**,
- fa diminuire la voglia di **fumare**,
- è un ottimo **antistress**

Fattori di rischio modificabili

3. Sedentarietà



Con la pratica di un'attività fisica regolare il cuore diventa più robusto e resistente alla fatica.

L'attività aerobica aumenta la richiesta di ossigeno da parte del corpo e il carico di lavoro di cuore e polmoni, rendendo la circolazione più efficiente. Un cuore allenato pompa una quantità di sangue maggiore senza dispendio supplementare di energia: 10 battiti cardiaci in meno al minuto significano 5.256.000 battiti all'anno risparmiati.

Fattori di rischio modificabili

3. Sedentarietà

Che tipo di attività svolgere?

Per ridurre il rischio di malattia cardiovascolare si consiglia di svolgere un'**attività fisica moderata**, per esempio camminare, per **almeno 30 minuti al giorno per cinque giorni alla settimana**.

Non c'è bisogno di essere atleti, basta sfruttare le opportunità della vita quotidiana come scendere dall'autobus due fermate prima e fare una passeggiata, oppure fare le scale a piedi evitando di ricorrere all'ascensore.

Tutte le attività, comprese quelle che svolgiamo a casa, a lavoro o nel tempo libero, contribuiscono a farci stare meglio. Per diminuire il rischio cardiovascolare sono però preferibili attività ritmiche e ripetitive, per esempio camminare, correre, andare in bicicletta, nuotare e ballare.

Fattori di rischio modificabili

3. Sedentarietà

Per arrivare a 30 minuti di attività fisica moderata al giorno è sufficiente:

- andare a lavorare a piedi o in bicicletta
- evitare la macchina per piccoli spostamenti
- organizzare una passeggiata con gli amici o una corsa nel parco
- fare le scale invece di prendere l'ascensore
- scendere prima dall'autobus
- dedicarsi al giardinaggio o ai lavori di casa
- andare a ballare o giocare con i bambini.

Non è mai troppo tardi per cominciare a muoversi, non c'è un livello minimo per avere dei benefici: un po' di attività è meglio di niente. E i benefici cominciano non appena si inizia a essere più attivi.

Fattori di rischio modificabili

4. Stress



STRESS = Lo **stress** è una reazione che si manifesta quando un [organismo](#) percepisce uno squilibrio tra le sollecitazioni ricevute e le risorse a disposizione. Si tratta, precisamente, di una **sindrome generale di adattamento (SGA)** atta a ristabilire un nuovo equilibrio interno ([omeostasi](#)) in seguito a fattori di stress (in [inglese](#) detti [stressor](#)). Le alterazioni dell'equilibrio interno possono avvenire a livello [endocrino](#), umorale, organico, biologico (da **Wikipedia**)

Lo stress causato da ansia, rabbia e paure è un fattore di rischio per l'apparato cardiovascolare.

Fattori di rischio modificabili

4. Stress

Lo stress permanente è uno dei principali rischi cardiovascolari. Questo perché lo stress ha un effetto sull'organismo. La pressione arteriosa sale, il cuore batte più velocemente, vengono rilasciati gli ormoni dello stress e viene mobilitata energia. A breve termine, ciò attiva l'organismo. Se la tensione è duratura, i processi organici cambiano. Aumenta la coagulazione del sangue. Il sistema immunitario viene compromesso, si sviluppano infiammazioni che danneggiano le nostre cellule. Ci sentiamo svuotati ed esausti.



Fattori di rischio modificabili

4. Stress

La meditazione come rimedio

Se però la mente può generare malessere, può anche fornirci strumenti utili per stare meglio. Per esempio, **diverse forme di meditazione possano aiutarci a combattere gli effetti dello stress e a migliorare il nostro modo di gestire i problemi quotidiani.** L'obiettivo è di lavorare sul sistema delle reazioni da stress, per mettere in prospettiva quello che ci succede. Un vantaggio che si prolunga anche al di fuori del tempo dedicato alla pratica meditativa. **Chi fa questa esperienza acquista la capacità di reagire in modo diverso agli stimoli negativi, imparando a non identificarsi con le proprie emozioni.** Scardinando così un meccanismo difensivo che abbiamo ereditato dai nostri antenati: noi **siamo più sensibili agli stimoli negativi, agli allarmi piuttosto che alle buone notizie, e questo ci ha consentito di sopravvivere. Il problema è che abbiamo sviluppato la capacità di memorizzare e di rimuginare su quanto ci preoccupa** – e le ruminazioni sono proprio uno dei sintomi della depressione – arrivando a sviluppare quel tipo di pensieri catastrofici che generano malessere.

