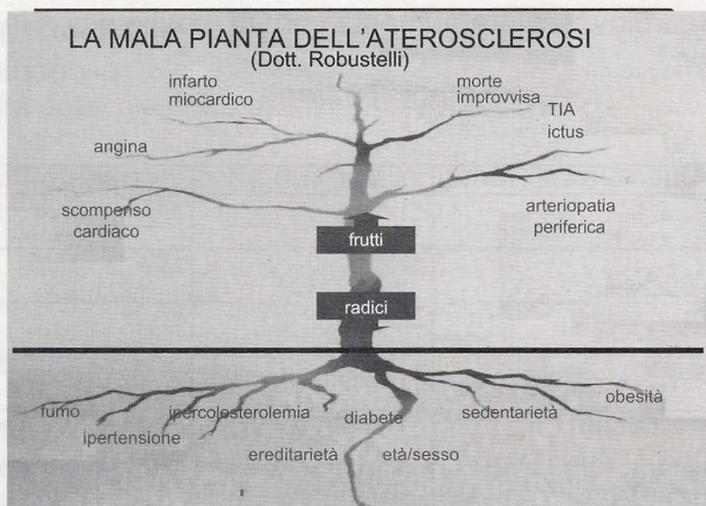


Aterosclerosi

a cura del Dott. Robustelli



I frutti avvelenati della "Mala pianta"

Coronaropatie:

- angina pectoris
- infarto miocardico acuto
- morte improvvisa

morte improvvisa
scompenso cardiaco
accidenti cerebro-vascolari

Le radici della "Mala pianta"

Tutti i fattori che fanno aumentare il rischio di andare incontro a malattia aterosclerotica danneggiano il "pavimento delle arterie" ed aumentano la permeabilità al colesterolo: predisposizione genetica, invecchiamento, ipertensione arteriosa, ipercolesterolemia, obesità, diabete mellito, fumo, post menopausa

età

la incidenza di cardiopatia ischemica aumenta in modo lineare con l'aumentare degli anni è la maggior causa di morte tra i 35-44 anni tra i 55-64 anni rappresenta il 40% di tutte le morti nei maschi.

attività fisica

La pratica costante di attività fisica di tipo aerobico:

riduce i valori pressori

Riduce la aggregabilità delle piastrine

aumenta il colesterolo "buono"

aiuta a mantenere il peso forma e a non fumare (o comunque a fumare

di meno).

Iperensione

La mortalità cardiovascolare aumenta con la gravità e con la durata dei valori pressori

prevenzione

| | <u>sistolica</u> | <u>diastolica</u> |
|---------------------------------------|------------------|-------------------|
| <u>Ottimale</u> | <u><120</u> | <u><80</u> |
| <u>Normale</u> | <u><130</u> | <u><85</u> |
| <u>normale-alto</u> | <u>130-139</u> | <u>85-89</u> |
| ipertensione grado 1 (lieve) | 140-159 | 90-99 |
| sottogruppo <u>borderline</u> | 140-149 | 90-94 |
| ipertensione grado 2 (moderata) | 160-179 | 100-109 |
| ipertensione grado 3 (severa) | >180 | >110 |
| ipertensione <u>sistolica</u> isolata | >140 | <90 |
| sottogruppo <u>borderline</u> | 140-149 | <90 |

- Abolire il fumo
- Ridurre il peso corporeo
- Incrementare l'attività fisica
- Ridurre l'uso di sale a meno di 6 gr/die
- Ridurre notevolmente l'uso di alcool

ipercolesterolemia

Esiste una correlazione lineare tra colesterolo e cardiopatia ischemica

●la riduzione della colesterolemia riduce la incidenza di coronaropatia ed il rischio di ictus indipendentemente dalla modalità di trattamento impiegato

●valori ottimali:

- di colesterolo desiderabile < 200 mg% (LDL < 130 mg%)
- border-line tra 200-239 (LDL 130-159)
- elevato > 240 (LDL > 160)

●nei soggetti con evidenza di malattia aterosclerotica LDL < 100 mg%.

obesità

● l'obesità (peso > 20% di quello ideale)

- LDL (colesterolo "cattivo")
- pressione arteriosa
- aggregabilità delle piastrine predispone al diabete

● ridurre le entrate energetiche (mangiare meno!) ed aumentare le uscite caloriche

diabete

American Diabetes Association

- normale: glicemia < 110 mg%
- diabete: glicemia a digiuno > 126 mg%
- "impaired fasting glucose": glicemia tra 110 e 125 mg%

Organizzazione Mondiale della Sanità

▪ diabete:

- glicemia > 200 mg% a 2 ore dal carico orale di 75 gr di glucosio
- glicemia casuale > 200 mg%

▪ ridotta tolleranza al glucosio (IGT):

glicemia tra 140-199 mg% a 2 ore dal carico orale di 75 gr di glucosio
aterosclerosi nei pazienti diabetici < 40 aa: 75% vs 5%
dell'altra popolazione elevata morbilità e mortalità cardiovascolare
(2 volte per i maschi e 4 volte per le femmine) l'infarto è responsabile del 30% delle morti tra i pazienti diabetici
morte improvvisa 50% più frequente nei maschi diabetici e 300% nelle donne diabetiche associato spesso a ipertensione e ipercolesterolemia

fumo....

suicidio a rate!

- ogni sigaretta fumata riduce di 5 minuti la durata della vita!
- i morti a causa del fumo superano di gran lunga quelli per incidenti stradali!
- 1 persona su 4 che inizia a fumare morirà a causa del fumo!