

MALATTIE CARDIOVASCOLARI E PREVENZIONE

Le malattie cardiovascolari rappresentano uno dei più importanti problemi di salute nel mondo occidentale. Sono la prima causa di morte, sia nei paesi industrializzati sia in quelli in via di sviluppo, dove fino a poco tempo fa questa patologia aveva una bassa incidenza ed era generalmente poco frequente.

Questa situazione sta generando un pesante impatto sull'aspettativa di vita delle persone, sono causa inoltre di una riduzione della qualità della vita di chi ne è colpito in maniera non letale.

Nelle malattie cardiovascolari non è individuabile una causa unica. Sono noti diversi fattori che aumentano il rischio di sviluppare la malattia e predispongono l'organismo ad ammalarsi, alcune di queste come l'età non possono essere modificate. Altre, fattori di rischio modificabili, possono essere corrette attraverso cambiamenti dello stile di vita. L'entità del rischio che ogni persona ha di sviluppare la malattia dipende dalla combinazione dei loro livelli e dalla durata dell'esposizione ai fattori di rischio.

Grazie alla conoscenza dei valori dei fattori di rischio di una persona è possibile valutare il rischio cardiovascolare, ossia la probabilità che si ha di ammalarsi di una malattia cardiovascolare negli anni futuri.

I principali fattori di rischio non modificabili sono:

Età

Il rischio cardiovascolare aumenta progressivamente con il passare degli anni, e, generalmente inizia a essere considerevole dopo i 45 anni negli uomini e dopo la menopausa nelle donne.

Familiarità

I soggetti con familiarità devono porre attenzione al controllo degli altri fattori di rischio e cercare di sottoporsi a particolari esami clinici con l'obiettivo di diagnosticare la malattia quanto più precocemente possibile.

Sesso

Gli uomini sono più a rischio delle donne di sviluppare malattie cardiovascolari, nelle donne il rischio aumenta sensibilmente dopo la menopausa.

I principali fattori di rischio modificabili sono:

Colesterolemia

I grassi, e soprattutto il colesterolo, sono presenti nel sangue ed in tutte le cellule, nelle quali svolgono funzioni essenziali per la vita. Tuttavia non bisogna eccederne con l'alimentazione....COS'È IL COLESTEROLO E CHE FUNZIONI HA NEL NOSTRO ORGANISMO

Diabete

Il diabete mellito è una malattia cronica caratterizzata dall'aumento della concentrazione di glucosio nel sangue.

Responsabile di questo fenomeno è un difetto assoluto o relativo di insulina che consente all'organismo di utilizzare il glucosio per i processi energetici all'interno delle cellule. Il diabete mellito è una malattia cronica caratterizzata dall'aumento della concentrazione di glucosio nel sangue. Responsabile di questo fenomeno è un difetto assoluto o relativo di insulina che consente all'organismo di utilizzare il glucosio per i processi energetici all'interno delle cellule

Fumo

Il ruolo del fumo quale fattore di rischio di malattie cardiovascolari è stato documentato ormai da molti anni: il fumo, dopo l'età è il fattore di rischio più importante. L'effetto dannoso più significativo è la coronopatia. Il fumo danneggia le arterie che irrorano altre parti del corpo, influisce gravemente sul funzionamento delle arterie delle gambe, inducendo in molti casi una vasculopatia. Provoca inoltre un aumento della pressione arteriosa.

Pressione arteriosa

L'ipertensione arteriosa è un aumento anomalo della pressione con cui il cuore pompa il sangue nell'aorta e di conseguenza in tutto l'organismo. La pressione arteriosa presenta due valori: quello sistolico (la cosiddetta massima) e quello diastolico (la minima). La prima in un adulto sano può variare dai 115 ai 140 mm di mercurio, la seconda tra i 70 e gli 85-90. Curarla è fondamentale per prevenire malattie cardiovascolari anche molto gravi.

Peso

Il sovrappeso e l'obesità sono due condizioni in crescita negli ultimi anni nella popolazione mondiale, soprattutto nei paesi più industrializzati. L'obesità è nel 20-30% dei casi associata ad ipertensione arteriosa ed aumenta il rischio di malattie cardiovascolari.....SOVRAPPESO

Sedentarietà

Studi osservazionali hanno trovato che una intensa o anche moderata attività fisica riduce le malattie coronariche e l'ictus. E' stato inoltre riportato che la morte improvvisa è rara dopo un esercizio fisico intenso, anche se la sua frequenza è maggiore nei soggetti abitualmente sedentari. Questo rischio comunque non annulla i benefici osservati.

Stress

E' risaputo che lo stress è uno dei maggiori fattori contribuenti allo sviluppo delle malattie cardiovascolari. L'aumento di produzione di determinati ormoni surrenalici provoca un aumento della pressione sanguigna che esercita un sovraccarico nei confronti delle strutture

vascolari, alterando la struttura della parete protettiva vasale.
STRESS LAVORATIVO: L'IMPORTANZA DELLA PAUSA PRANZO.

Tutti questi fattori sono modificabili, ma oggi la diagnostica ci dà una mano a prevenire in tempo il rischio di molte malattie, tra queste le malattie cardiovascolari.

*Ci dà una mano il test del Dna, l'analisi congiunta dei nostri geni e del nostro stile di vita determina obiettivi e relativi piani di azione in nove fattori diversi, nutrizionali e comportamentali.
La prevenzione ci salva la vita.*

http://www.dna-solutions.it/IIB003/products/3,benessere_quotidiano



Marianna Mattera & Antonio Bello