

PREVENZIONE DELLE MALATTIE CARDIOVASCOLARI.

Quali interventi è possibile mettere in atto con l'obiettivo di ridurre la mortalità da arresto cardiaco?

“Il modo migliore per sopravvivere ad un arresto cardiaco è quello di non avere un arresto cardiaco”.

Può sembrare una battuta di spirito ma in realtà questa affermazione induce una riflessione sulla possibilità di ridurre in modo significativo il rischio di arresto cardiaco improvviso. Infatti questo è la manifestazione di maggiore gravità di una condizione nota come “cardiopatìa ischemica”, ovvero una condizione in cui vi è una sofferenza del muscolo cardiaco legata ad un apporto insufficiente di sangue determinato da un “restringimento” delle arterie coronarie. La causa è la malattia aterosclerotica (o “aterosclerosi”). E' una malattia molto diffusa nel mondo occidentale, ed è responsabile di un numero elevato di morti, oltre che di moltissime condizioni di invalidità.

E' caratterizzata dal fatto che le arterie coinvolte hanno un calibro ridotto e quindi il flusso di sangue che può arrivare ai diversi organi risulta diminuito. Le conseguenze sono essere diverse in relazione agli organi colpiti: infarto miocardico, ictus, dolore agli arti inferiori.

Sono stati identificati diversi fattori di rischio, la cui presenza aumenta le probabilità che la **malattia aterosclerotica** si sviluppi.

Tra i **fattori di rischio** si possono ricordare:

- fumo di sigaretta
- ipercolesterolemia
- elevati livelli di pressione arteriosa (ipertensione arteriosa)
- diabete
- familiarità per patologie cardiovascolari
- obesità
- stress
- vita sedentaria
- età

E' importante sottolineare come sia possibile controllare la maggior parte di questi fattori. Un monitoraggio attento della pressione, una dieta equilibrata che eviti eccessiva assunzione di zuccheri e grassi, una riduzione dello stress, una moderata attività fisica, l'astensione dal fumo di sigaretta possono senza dubbio contribuire a ridurre la comparsa di malattia aterosclerotica e delle sue deleterie conseguenze.