

l'Ora della Salute

Chiedete allo specialista

Inviare le vostre domande a proposito dei temi trattati in questa pagina a giovanni.bisignanicablabriaora.it. Riceverete risposta per mail o, in forma anonima, nel prossimo numero del giornale.



a cura di
Dr. Giovanni Bisignani
 Direttore UOC Cardiologia ed UTIC Ospedale Castrovillari

«Scusi dottore, che rischio ho di avere un infarto?»

«Che rischio ho di avere un infarto?»

È una domanda alla quale tutti vorremmo una risposta, la più precisa possibile.

In altri termini, è possibile leggere "la mano" al nostro cuore?

La risposta è affermativa perché oggi il cardiologo può fare delle previsioni sullo stato di salute futuro di un paziente. Ed è importante se si pensa che le malattie cardiovascolari rappresentano la principale causa di morte nei paesi industrializzati.

FATTORI DI RISCHIO

Studi epidemiologici e clinici hanno consentito di individuare una serie di condizioni ed abitudini di vita che favoriscono la malattia coronarica: tali condizioni sono state definite "fattori di rischio", cioè condizioni predisponenti alle malattie. Per comprendere cos'è un fattore di rischio, pensiamo a due autisti. Se un autista guida la macchina a forte velocità e senza rispettare il codice della strada ha maggiori probabilità di incorrere in un incidente rispetto a chi guida piano e rispetta il codice della strada.

La stessa cosa succede per l'infarto: chi fuma o mangia in modo sbagliato ha a più possibilità di avere un infarto rispetto alla persona che non fuma e mangia bene.

I fattori di rischio cardiovascolare sino ad oggi identificati sono numerosi e ognuno contribuisce in maniera indipendente dagli altri all'aumento del rischio.

Tuttavia quelli riconosciuti come i più importanti sono IL FUMO, L'IPERTENSIONE ARTERIOSA, L'IPERCOLESTEROLEMIA, IL DIABETE, LA SEDENTERIETA', L'OBESITA', IL SESSO MASCHILE, L'ETA' E LA FAMILIARITA'.

Tali fattori sono indici di rischio: aumentano la probabilità di incorrere in eventi negativi, ma non costituiscono la certezza del verificarsi di tali eventi.

I fattori di rischio modificabili, come il fumo, l'ipertensione e l'ipercolesterolemia, sono condizioni, abitudini, stili di vita che possono contribuire ad aumentare il rischio di malattia cardiovascolare, ma per le quali è possibile fare qualcosa come prevenzione.

Ci sono poi dei fattori di rischio che non dipendono dallo stile di vita e che noi non possiamo modificare, quali, ad esempio, il nostro sesso, l'ereditarietà e l'età.

Gli uomini sono più a rischio di malattie cardiovascolari rispetto alle donne. Ma attenzione, le donne non sono necessariamente immuni da malattie cardiovascolari. Inoltre, dopo la menopausa e con la crescente aspettativa di vita, dopo una certa età le donne potrebbero essere più a rischio degli uomini.

Il rischio di malattia cardiovascolare aumenta con l'età. Quanto più vecchi diventiamo, tanto maggiore è il rischio di avere una malattia di cuore. Nel complesso, il rischio aumenta più rapidamente superati i 65 anni.

La familiarità riguarda familiari di primo grado ammalati o deceduti in età < 55 anni negli uomini e < 65 anni nelle donne a causa di ictus e infarto del miocardio. Se un nostro genitore o nonno o zio ha avuto un infarto anche noi siamo a rischio di avere la stessa malattia, ma se riusciamo a condurre una vita sana, a mangiare bene e a non fumare il rischio diminuisce.

Naturalmente il peso di ognuno di questi fattori, aumenta man mano che il singolo fattore cresce e diventa più grave: tra due individui che hanno lo stesso fattore di rischio, per esempio il fumo, rischia di più, a parità di altri fattori, il fumatore che fuma più sigarette.

E' ovvio che se il paziente è anche diabetico ha due fattori di rischio; rischia di più rispetto ad un coetaneo fumatore di un egual numero di sigarette, ma non diabetico.

L'aver due o più fattori comporta un aumento della probabilità di ammalarsi.

... LEGGI L'OROSCOPO DEL TUO CUORE: LE CARTE DEL RISCHIO

Ebbene, proprio sulla base di queste conoscenze, siamo oggi in grado di predire, con sufficiente approssimazione, la probabilità, cioè il rischio, che un individuo ha di avere un problema coronarico, per esempio un infarto, negli anni successivi.

E' stata creata una vera e propria mappa del rischio cardiovascolare chiamata "CARTA DEL RISCHIO CARDIOVASCOLARE", mediante la quale un individuo, conoscendo il valore di sei fattori di rischio, può facilmente conoscere quale sia la probabilità di andare incontro a un primo evento cardiovascolare maggiore (infarto del miocardio o ictus) nei 10 anni successivi.

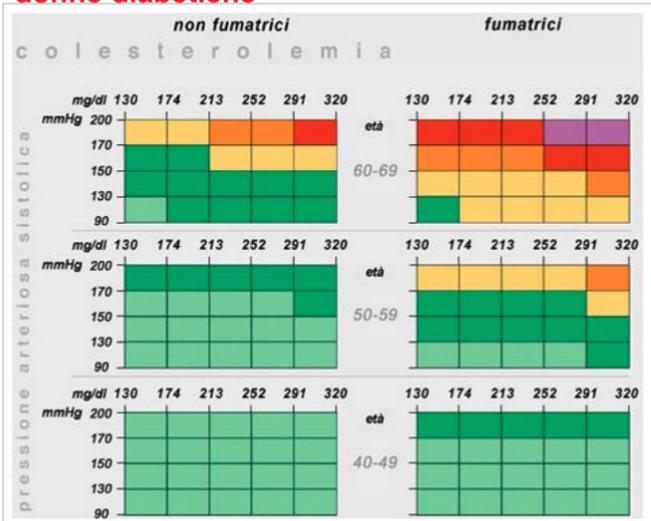
I fattori di rischio considerati sono:

- 1 **genere** espresso in due categorie, uomini e donne
- 2 **diabete** espresso in due categorie, diabetico e non diabetico; viene

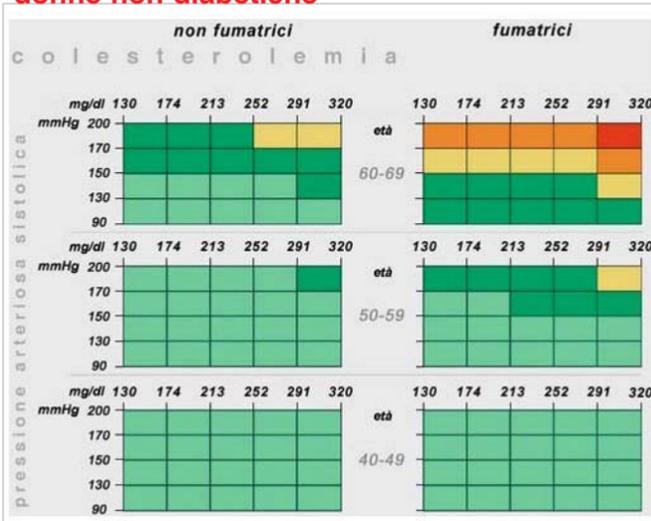
definita diabetica la persona che presenta, in almeno 2 misurazioni successive nell'arco di una settimana, la glicemia a digiuno uguale o superiore a 126 mg/dl oppure è sottoposta a terapia antidiabetica.

- 3 **età** espressa in anni e considerata in decenni, 40-49, 50-59, 60-69
- 4 **abitudine al fumo** di sigaretta espressa in due categorie, fumatori e non fumatori; si definisce fumatore chi fuma regolarmente ogni giorno (anche una sola sigaretta) oppure ha smesso da meno di 12 mesi. Si considera non fumatore chi non ha mai fumato o ha smesso da più di 12 mesi
- 5 **colesterolemia** espressa in mg/dl;
- 6 **pressione arteriosa sistolica** espressa in mmHg; rappresenta la pressione sistolica come media di due misurazioni consecutive eseguite secondo la metodologia standardizzata.

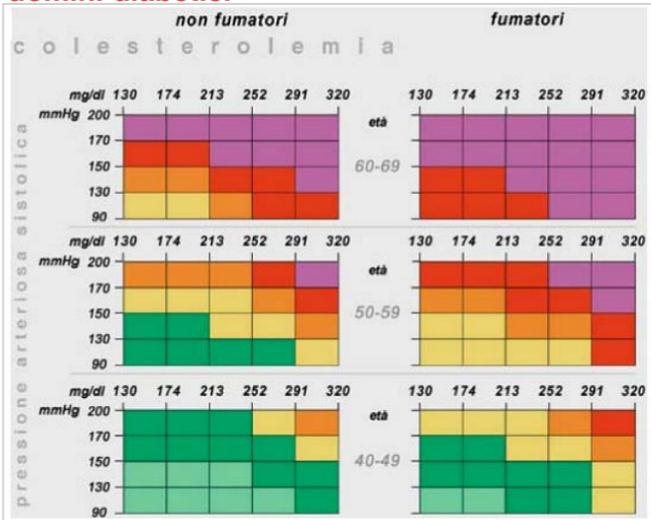
donne diabetiche



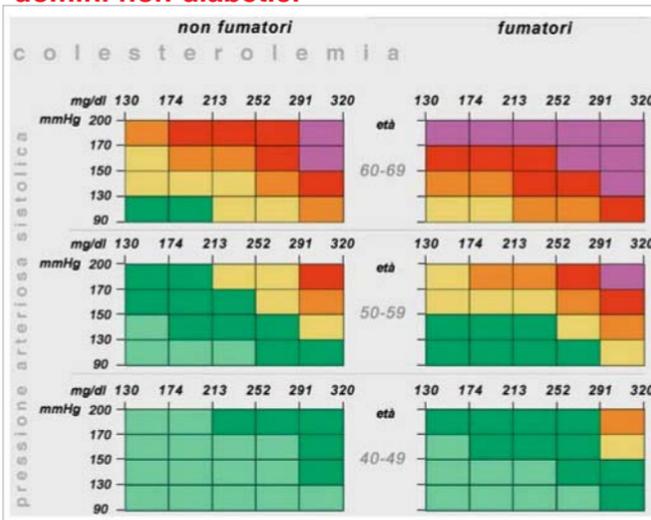
donne non diabetiche



uomini diabetici



uomini non diabetici



Come utilizzare la carta

Identificare la carta corrispondente al genere e allo stato di diabete: **uomo diabetico, uomo non diabetico, donna diabetica, donna non diabetica**. Per ognuna di queste quattro categorie le carte sono suddivise per fumatori e non fumatori. Identificare quindi il decennio di età e posizionarsi nella casella in cui ricadono i valori di colesterolemia e pressione arteriosa. Il proprio profilo va poi confrontato con il colore corrispondente che dà la percentuale di rischio di infarto.

Il rischio cardiovascolare è espresso in sei categorie di rischio MCV (da I a VI): la categoria di **rischio MCV** indica quante persone su 100 con quelle stesse caratteristiche sono attese ammalarsi nei 10 anni successivi.

Le categorie di rischio sono espresse in:

livello di rischio a 10 anni			
rischio MCV VI	[Purple]	oltre 30%	
rischio MCV V	[Red]	20% - 30%	
rischio MCV IV	[Orange]	15% - 20%	
rischio MCV III	[Yellow]	10% - 15%	
rischio MCV II	[Green]	5% - 10%	
rischio MCV I	[Light Green]	meno 5%	

La carta del rischio è uno strumento semplice e interattivo per stimare la possibilità di andare incontro ad un infarto del miocardio. **Alcune avvertenze** sono tuttavia indispensabili:

- non è uno strumento fai da te;
 - è valida se la misurazione dei fattori di rischio è fatta come indicato;
 - è utilizzabile su donne e uomini sani, che non hanno conosciuto precedenti episodi di eventi cardiovascolari;
 - può essere adoperata per persone di età compresa tra i 40 e i 70.
 - non è utilizzabile nelle donne in gravidanza
- Nel leggere l'oroscopo del nostro cuore ricordiamoci che la malattia cardiovascolare non è una FATALITA' INELUTTABILE, ma un evento che può essere curato e soprattutto prevenuto*