



► Rischio cardiovascolare globale

Parlando di rischio di malattie cardiovascolari, parliamo infatti di rischio aterosclerotico.

Si tratta di una malattia delle arterie grandi e medie nella cui parete interna si depositano i grassi (ateroma o placca) che restringono l'arteria e di conseguenza il tessuto che essa approvvigiona riceve un minore afflusso di sangue.

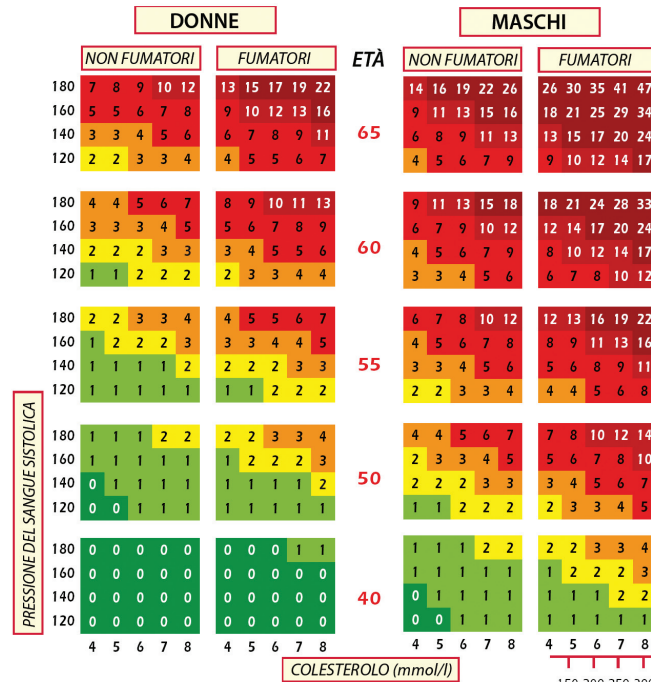
Per lo sviluppo dell'aterosclerosi, i più importanti fattori di rischio sono:

- l'età (gli uomini al di sopra dei 45 anni e le donne al di sopra dei 55 anni)
- il sesso maschile
- frequenza di infarto miocardico o ictus in famiglia
- livelli di grasso nel sangue elevati
- l'elevata pressione del sangue
- il fumo
- il diabete mellito
- il sovrappeso (specialmente in persone con accumuli di grasso intorno all'addome)
- la mancanza di attività fisica
- lo stress.

Più fattori di rischio abbinati aumentano il rischio cardiovascolare. Maggiore è il numero di fattori di rischio, maggiore è la probabilità statistica di rischio di malattie cardiache e dei vasi sanguigni con esito fatale.

Nel valutare il rischio di malattia cardiovascolare si deve sempre valutare il rischio cardiovascolare globale, e non solo prestare attenzione a un unico fattore di rischio.

Come ausilio nella valutazione del rischio cardiovascolare globale si utilizzano le cosiddette tabelle SCORE basate su dati relativi all'età e al sesso, al colesterolo totale, al colesterolo HDL (il cosiddetto colesterolo buono), alla pressione arteriosa e al fumo.



Grazie a loro è possibile individuare qual è la probabilità, espressa in percentuali, che una persona muoia a causa di un evento cardiovascolare nei prossimi 10 anni.

Le tabelle sono disponibili in versione elettronica e in formato interattivo su www.heartscore.org

Il rischio di malattia cardiovascolare è diviso in quattro livelli: piccolo, medio, alto e molto alto, a seconda del numero e della gravità dei fattori di rischio, collegato a malattie cardiache e a malattie dei vasi sanguigni precedenti, al grado

di danneggiamento degli organi in questione nell'ambito del diabete mellito e ai valori delle tabelle SCORE.

Ad esempio, i pazienti che in precedenza hanno sofferto un infarto miocardico o un ictus sono ad altissimo rischio cardiovascolare. Qui sono inclusi i diabetici con un ulteriore fattore di rischio, i pazienti renali gravi o quelli con uno SCORE superiore al 10%.

Di recente viene applicato il concetto di "età di rischio", che indica che il rischio per i giovani che presentano diversi fattori di rischio cardiovascolare, è identico a quello di una persona molto più anziana ma che non presenta fattori di rischio.

In conformità con le nuove linee guida, la sistemazione e la ricerca della popolazione in seguito a fattori di rischio cardiovascolare dovrebbe essere effettuata per tutti gli uomini di età superiore ai 40 anni e per le donne di età superiore ai 50 anni.

La prevenzione delle malattie cardiovascolari è un processo permanente.

Nella prevenzione primaria e secondaria è estremamente importante ridurre i fattori di rischio per l'aterosclerosi sui quali possiamo maggiormente intervenire.

È necessario trattare contemporaneamente tutti i fattori di rischio.

Se non si raggiungono i valori obiettivo di un fattore di rischio, il rischio complessivo si può tuttavia ridurre abbassando maggiormente gli altri fattori.

Cambiando lo stile di vita e attenendosi alle raccomandazioni circa il trattamento, si può contribuire notevolmente a ridurre il rischio di infarto miocardico e di ictus.

Autore: **Dalibor Cukon**, medico specialista in medicina interna

Recensione: **Roberta Katačić**, medico, MPH

Traduzione: **Alkemist studio d.o.o.**

