

Obesita' e Prevenzione Cardiovascolare

Qual è la grande sfida che coinvolge attualmente tutti i medici del mondo occidentale e tra questi i Dietologi ed i Cardiologi in prima fila?

La risposta è la **Prevenzione Cardiovascolare**. Il perché è presto detto: si evidenzia anche nel nostro paese che il 50 % di tutti i decessi sia causato da malattie vascolari. La patologia che sta alla base della malattia è l'aterosclerosi che si instaura insidiosamente nel corso di molti anni senza dare sintomi o segni clinici, per cui, quando questi si manifestano, la malattia aterosclerotica è già avanzata.

Quando poi si manifestano l'Infarto del Miocardio o l'Ictus che sono le due punte dell'iceberg della malattia, spesso non si riesce ad intraprendere terapie precoci e quindi gli interventi che si applicano al malato non sono completamente efficaci per ottenere un buon recupero funzionale.

La notizia importante da ritenere è che nella maggioranza dei casi, la malattia aterosclerotica e le sue complicanze sono fortemente correlate agli Stili di Vita ed alla presenza di Fattori di Rischio cardiovascolari che possono essere modificabili. La correzione dei Fattori di Rischio ha dimostrato di RIDURRE la mortalità cardiovascolare.

Vengono definiti Fattori di Rischio Cardiovascolare le caratteristiche dei soggetti sani che, in studi di popolazione, sono risultati correlati alla comparsa di malattia cardiovascolare (Angina di Cuore, Infarto del Miocardio, Ictus cerebrale, Malattie delle arterie periferiche).

I fattori di Rischio si distinguono in **NON MODIFICABILI** ed in **MODIFICABILI** quindi che risentono dell'intervento di controllo sugli stessi.

Fattori di Rischio Non Modificabili:

1. *Eta'*. La malattia coronaria è rara prima dei 35 anni, poi il rischio aumenta progressivamente.
2. *Sesso*. Negli uomini il rischio di malattia coronaria aumenta progressivamente con l'età, mentre nelle donne è raro prima della menopausa; successivamente il rischio aumenta fino ad essere sovrapponibile a quello dell'uomo dopo i 70 anni.
3. *Storia Familiare*. Rilevare una storia familiare di malattia cardiovascolare maggiore (Angina, Infarto Miocardio, Ictus) insorte prima dei 55 anni nell'uomo e prima dei 65 anni nella donna.
4. *Storia Personale*. Verificare una storia personale di malattia coronaria o di altre malattie vascolari arteriosclerotiche.

Fattori di Rischio Modificabili (legati a Stili di Vita):

1. *Fumo*. Esiste una correlazione diretta e lineare tra le malattie cardiache e l'abitudine al fumo. L'aumento di tale rischio cessa con la sospensione del fumo, tuttavia occorrono molti anni (si stima 10) perché il rischio torni pari a quello dei non fumatori.
2. *Sedentarietà*. I soggetti sedentari presentano un rischio relativo di malattia cardiaca vascolare incrementato del 30-50 % rispetto a soggetti che pratichino attività fisica, anche moderata, quotidianamente o quasi.
3. *Alimentazione ricca di grassi saturi*. La correlazione è giustificata dal rilievo che associa questo stile alimentare con un aumento della colesterolemia e del peso corporeo, con aumentato rischio di obesità.
4. *Elevati livelli di Colesterolo totale ed Ldl colesterolo nel sangue*.
5. *Bassi livelli di Hdl colesterolo nel sangue (fattore protettivo)*.
6. *Elevati livelli di Trigliceridi nel sangue*.
7. *Iperglicemia (ridotta tolleranza ai carboidrati)*.
8. *Ipertensione Arteriosa*.
9. *Obesità (si intende un aumento del peso corporeo al di sopra di un valore convenzionale definito in relazione all'altezza)*: l'obesità è definita da un valore dell'Indice di massa Corporea > od uguale a 30, sia negli uomini che nelle donne.

10. *Sindrome Metabolica*. E' una entità clinica costituita da un insieme di elementi clinici e laboratoristici che identificano soggetti a rischio particolarmente elevato; i criteri diagnostici sono i seguenti: glicemia a digiuno > 110 mg/dl; Pressione arteriosa > 130/85 mmHg; Trigliceridi > 150 mg/dl; Circonferenza vita > 102 cm nell'uomo, 88 cm nella donna; Colesterolo Hdl < 40 mg/dl nell'uomo, < 50 mg/dl nella donna.

La giusta informazione che si deve cogliere da questa disamina di fattori è che la figura del medico è di aiuto nel guidare il paziente nella valutazione del suo Rischio Cardiovascolare personale. Si può lavorare insieme per attuare questi cambiamenti nelle nostre abitudini di vita e riempire di significato questa parola tanto abusata quanto non praticata, La Prevenzione.

G.S.