CeDEaS - Centro di Documentazione per l'Educazione alla Salute per l'Area Vasta Centro

Guida alla manifestazione

riguardiamoci il cuore

Firenze
Istituto degli Innocenti
21-22 marzo 2009

SOCIETÀ della SALUTE di FIRENZE

Gli spazi della manifestazione

Sala Grazzini: accoglienza

Cortile degli Uomini

Cortile delle Donne

Sala San Giovanni: cinema e salute

Ambulatori specialistici

Salone Brunelleschi:
Analisi del sangue
Misurazione della pressione arteriosa
Valutazione del rischio cardiovascolare
Informazioni sul Diabete
Informazioni sul Rene
Area Stili di vita
- Movimento e Sport
- Alimentazione
- Fumo
- AssoCuore

La guida è stata elaborata dal Servizio di Educazione alla Salute Azienda Sanitaria di Firenze - CeDEaS.
Molti dei testi presenti sono tratti dal sito dell'Istituto Superiore di sanità www.cuore.iss.it

Progetto grafico e impaginazione: Daniela Annetta per il Centro di Documentazione per l'Educazione alla Salute

Le immagini sono tratte da www.flickr.com con licenza © Creative Commons concesse grazie alla cortesia degli autori, indicati sulle foto.

Per ulteriori informazioni: www.cedeas.net
e-mail: cedeas@asf.toscana.it

stampato da Tipografia Contini
Sesto Fiorentino - Firenze
Marzo 2009

Questa piccola guida è stata pensata per accompagnare i visitatori di “RIGUARDIAMOCI IL CUORE” oltre la manifestazione.
Dopo aver attraversato gli spazi allestiti nella sede messa a disposizione dall’Istituto degli Innocenti, aver ragionato stimolati dal video, incontrato operatori sanitari e delle associazioni, aver partecipato alla passeggiata sulla “collina di Arcetri” (organizzata da AssoCuore e Trekking Italia Firenze) ed aver visitato il museo degl’Innocenti (occasione messa gratuitamente a disposizione dei visitatori dall’Istituto) abbiamo pensato che potesse essere utile e gradito portare con sé qualcosa che permettesse di ripercorrere l’esperienza ed approfondirla.
Tutti i contenuti della manifestazione sono qui riconsiderati e ampliati, ma, soprattutto vengono dati riferimenti per ulteriori approfondimenti che possano essere utilizzati secondo i propri tempi e bisogni.
A questo scopo abbiamo inserito una sitografia accreditata e una bibliografia corredata dal nome delle biblioteche dove alcuni dei volumi suggeriti sono reperibili.

l’Educazione alla Salute
dell’Azienda Sanitaria Firenze

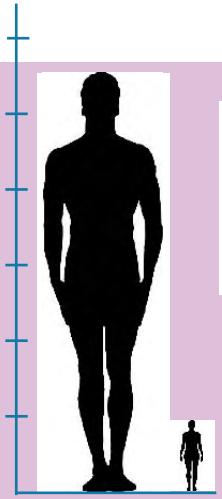
Le Malattie Cardio Vascolari:
PREVENZIONE E STILI DI VITA

Le MCV rappresentano la prima causa di malattia, invalidità e morte. Le più temibili sono l'infarto miocardico e l'ictus. Secondo le previsioni, nei prossimi 20-40 anni, in assenza di specifici progetti di prevenzione, promozione ed educazione alla salute, queste malattie sono destinate ad aumentare.

Attualmente in Italia il 44% dei decessi avviene per una malattia cardiovascolare, 1/3 dei casi per infarto e 1/3 per ictus.

Ogni anno circa 260.000 mila persone tra i 25 ed i 74 anni hanno un attacco cardiaco.

Le morti in Italia per infarto acuto del miocardio sono circa 37.000.



Nell'area fiorentina nel 2000 si sono verificati oltre 1000 infarti e circa il doppio di attacchi cardiaci gravi che hanno richiesto un ricovero urgente in ospedale.

Negli uomini, che sono più colpiti dalla malattia, si stimano circa 230.000 nuovi casi per anno; nelle donne i nuovi casi sono circa 40.000 annui.

Le malattie cardiovascolari hanno un'eziologia multifattoriale, cioè più fattori di rischio (età, sesso, pressione arteriosa, abitudine al fumo di sigaretta, diabete, colesterolemia) contribuiscono contemporaneamente al loro sviluppo.

I fattori di rischio cardiovascolare, cioè le caratteristiche che aumentano la probabilità di insorgenza della malattia, si dividono in **modificabili** (attraverso cambiamenti dello stile di vita o mediante assunzione di farmaci) e **non modificabili**.

I fattori di rischio NON MODIFICABILI sono:

ETÀ: il rischio aumenta progressivamente con l'avanzare dell'età

SESSO MASCHILE: gli uomini sono più a rischio delle donne. Nella donna il rischio aumenta sensibilmente dopo la menopausa

FAMILIARITÀ: parenti con eventi cardiovascolari in età giovanile (meno di 55 anni negli uomini e di 65 nelle donne).

I fattori di rischio MODIFICABILI sono:

FUMO, PRESSIONE ARTERIOSA ALTA, COLESTEROLEMIA ALTA, DIABETE

È stato dimostrato che intervenire sui fattori di rischio modificabili permette di evitare di ammalarsi di infarto e di ictus.

Il rischio che ogni persona ha di sviluppare la malattia cardiovascolare dipende dall'entità dei fattori di rischio; il rischio è continuo e aumenta

con l'avanzare dell'età, pertanto non esiste un livello a cui il rischio è nullo. Tuttavia è possibile ridurre il rischio cardiovascolare o mantenerlo a livello conveniente abbassando il livello dei fattori modificabili attraverso uno stile di vita sano.
Dieta sana, attività fisica regolare e abolizione del fumo sono le tre scelte che basterebbero ad evitare l'80% delle malattie coronariche poiché è ormai chiaro che gli stili di vita influenzano in modo notevole lo stato di salute di una persona, e l'attivazione di equilibrati stili di vita possono contrastare, perfino, eventuali problemi congeniti. Ma… **cambiare stili di vita è un compito difficile**. Tutti possiamo rilevare questa difficoltà, anche solo osservando il nostro comportamento rispetto alle poche, apparentemente facili, nozioni che seguono:

a. Dopo l'età, il fumo è il fattore più importante nell'aumento del rischio cardiovascolare. Già dopo pochi anni dall'aver smesso di fumare, il rischio cardiovascolare si riduce in modo rilevante. È dannoso sia il fumo attivo che quello passivo. ... ma ….

RIUSCIAMO A SMETTIAMO DI FUMARE?

b. Un'alimentazione variata, che comprenda un regolare consumo di pesce (almeno 2 volte alla settimana), un limitato consumo di grassi di origine animale (carni rosse, burro, formaggi, latte intero), povera di sodio (contenuto nel sale) e ricca di fibre (verdura, frutta, legumi) mantiene a un livello equilibrato la colesterolemia e la pressione arteriosa. Eppure:

RIUSCIAMO A SEGUIRE QUESTE POCHE E SEMPLICI INDICAZIONI DI SANA ALIMENTAZIONE?

c. L'esercizio fisico regolare rafforza il cuore e migliora la circolazione del sangue. Non è necessario fare sport o svolgere attività particolarmente faticose: è sufficiente camminare per 30 minuti al giorno e, se possibile, salire le scale a piedi.

RIUSCIAMO A SVOLGERE UN'ATTIVITÀ FISICA QUOTIDIANA?

d. Il peso, infine, è strettamente collegato al tipo di alimentazione e all'attività fisica che svolgiamo: il giusto peso deriva dal giusto equilibrio tra le calorie introdotte con l'alimentazione e quelle spese con l'attività fisica.

E NOI, COSA FACCIAMO PER CONTROLLARE IL NOSTRO PESO?

riguardiamoci il cuore

UN'INIZIATIVA CHE SI DIFFONDE SUL TERRITORIO DELL'AZIENDA SANITARIA DI FIRENZE

La manifestazione RIGUARDIAMOCI IL CUORE, è nata nel territorio Nord Ovest dell'Azienda Sanitaria di Firenze (nel Comune di Scandicci si svolgerà nel 2009 la 7° edizione) per illustrare i fattori di rischio cardiovascolare e promuovere stili di vita adeguati a contrastarli. Dal 2007 si è estesa anche al territorio della città di Firenze, e si presume che nei prossimi anni sarà nelle 4 zone del territorio dell'azienda, dove si svolgeranno con regolarità altre manifestazioni che abbiano lo stesso fine.

Obiettivi della manifestazione sono la sensibilizzazione della popolazione sulla gravità ed attualità del rischio cardiovascolare:

- l'illustrazione ai cittadini dei semplici cambiamenti nelle regole e negli stili di vita che possono aiutare a ridurre significativamente il rischio cardiovascolare;
- la presentazione della carta del rischio quale strumento di valutazione del rischio a disposizione di tutti i cittadini;

Destinatari privilegiati sono le donne per il fondamentale ruolo che svolgono in ambito familiare.

I soggetti a rischio sono un po' diffusi trasversalmente in tutta la popolazione.

Tra questi, in modo particolare:

- **i giovani,** tra i quali sono molto diffusi comportamenti a rischio quale i **disordini alimentari e** l'**abitudine al fumo**.
  In età scolare un bambino su quattro è obeso. La presenza di **obesità in età infantile** aumenta la probabilità di essere obesi da adulto, condizione que-

Colin Rose

tanakawho

sta che comporta maggiore rischio di morbilità e mortalità per malattie cardiovascolari, respiratorie e metaboliche.

L'obesità infantile sta assumendo una dimensione allarmante e spesso è sottovalutata.

Anche l'abitudine al fumo va aumentando tra i giovani (il 30% dei ragazzi della prima media ha provato la prima sigaretta)

- **gli adulti**, con particolare attenzione alle donne, perché dopo la menopausa sono più fragili nei confronti della malattia
- **gli anziani**, per i quali eventuali patologie causate da comportamenti inadeguati si sommerebbero alle problematiche legate all'età
- **chi non fa attività fisica**
- **chi è soprappeso o obeso**
- **chi fuma**
- i pazienti **diabetici**, coloro che soffrono di **ipertensione** arteriosa, chi soffre per **ipercolesterolemia**, chi ha **già subito** eventi cardio–cerebrovascolari.

LA SALUTE PARTECIPATA:

LA RETE E L'ALLEANZA TRA SdS E TERRITORIO

dannetalaky

La manifestazione "Riguardiamoci il cuore" è il frutto di una sinergia tra le varie espressioni della società civile: vi partecipano amministratori, operatori della salute, il mondo del volontariato, categorie commerciali e dell'impresa, la scuola, il mondo dello sport, per sottolineare la natura multifattoriale (la salute come risultante di fattori biologici, ambientali, socio-economici e culturali) e multidimensionale (un patto tra soggetti diversi, fondato sull'elaborazione di obiettivi di salute, costruiti con il coinvolgimento di tutta la comunità) della salute, alla quale è necessario che lavorino sinergicamente il livello istituzionale, quello professionale e quello partecipativo dei "cittadini competenti".

Il progetto è stato promosso dalla SS. Educazione alla Salute aziendale e dal Nuovo Ospedale di San Giovanni di Dio in collaborazione con la SdS Firenze. Oltre ai i diversi servizi della ASF, hanno contribuito all'organizzazione della manifestazione: Medici di Medicina Generale, Farmacisti pubblici e privati, Az. Pubblica di Servizi alla Persona Montedomini, Ass. AssoCuore, ANPAS-Comitato regionale toscano, Croce Rossa Italiana Com. di Firenze, Ven. Arciconfraternita della Misericordia di Firenze, AUSER Volontariato O.n.l.u.s.

GUADAGNARE SALUTE

un progetto nazionale per affrontare i fattori di rischio modificabili promuovendo consapevolezza, ed acquisizione di stili di vita favorevoli alla salute.

Il programma "Guadagnare Salute" nasce dall'esigenza di rendere più facili le scelte salutari e di promuovere campagne informative che mirino a modificare i comportamenti inadeguati che favoriscono l'insorgere di malattie degenerative di grande rilevanza epidemiologica. A partire dalla consapevolezza che molti nemici della salute si possono prevenire non fumando, mangiando in modo sano ed equilibrato, non abusando dell'alcol e ricordando che l'organismo richiede movimento fisico, il progetto si articola in un programma trasversale che coinvolge vari Ministeri e in 4 programmi specifici che intervengono in aree diversificate:

- la promozione di comportamenti alimentari salutari
- la lotta al tabagismo
- la lotta all'abuso di alcol
- la promozione dell'attività fisica

Il progetto richiede alla pubblica amministrazione e quindi alle Aziende Sanitarie e alle Società della Salute, politiche e interventi efficaci che possano agire globalmente sui fattori di rischio prevedibili e sulle condizioni socio-ambientali conosciute, in modo da ridurre considerevolmente il peso di morti premature, malattie e disabilità. Tra le azioni previste dal programma:

- informazioni per aumentare la consapevolezza
- politiche per favorire la mobilità e l'attività fisica delle persone (trasporti e verde urbano)
- sostegno per il consumo di frutta e verdura
- riduzione della concentrazione di sale, zuccheri e grassi negli alimenti
- riduzione della quota di alimenti altamente calorici nella dieta
- disincentivazione massima del fumo di sigarette
- riduzione dell'abuso di alcol.
- stanziamento di fondi per sostegno di azioni esemplari mirate ad accelerare, a livello locale, l'inizio di un cambiamento nell'ambiente di vita.

I CONTENUTI..*

ALIMENTAZIONE

La salute e l'efficienza dell'uomo dipendono in gran parte dall'alimentazione, che contribuisce a costruire, rigenerare e mantenere il corpo e a fornire l'energia indispensabile al buon funzionamento dell'organismo.
Mangiare troppo e in maniera non corretta può causare sovrappeso, ipercolesterolemia, ipertensione arteriosa, diabete e, quindi, aumentare il rischio di malattie cardiovascolari, diabete e tumori.

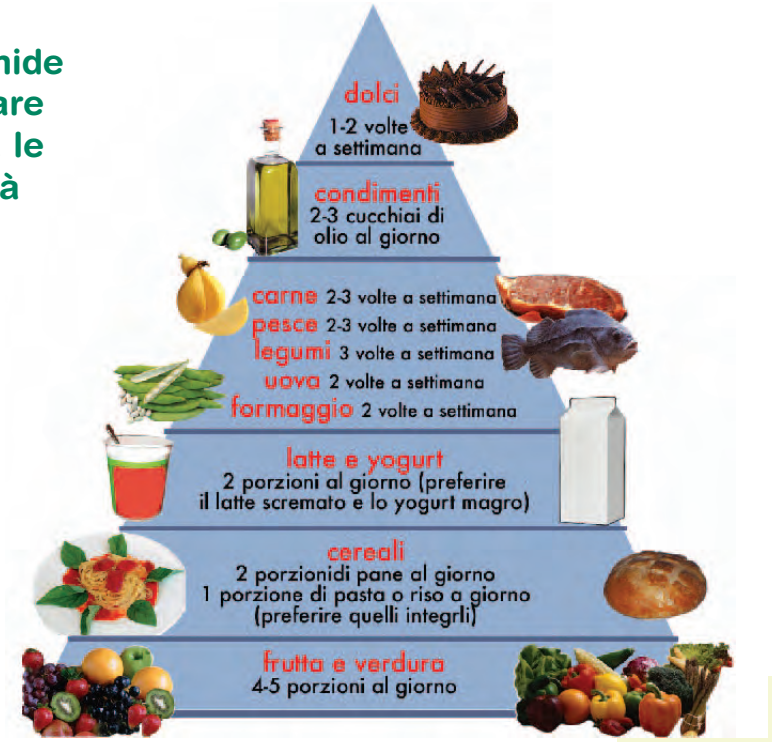
Mangiare lentamente aiuta a mantenersi in forma e riduce il rischio di sovrappeso e obesità: assaporare i cibi e masticare a lungo permette ai recettori del gusto di inviare al cervello il "messaggio di sazietà".

L'ampia varietà di cibi di origine animale e vegetale costituisce il fondamento di un'alimentazione sana e bilanciata.

James Marvin Phelps

* I testi sono estratti dal sito dell'Istituto Superiore di Sanità www.cuore.iss.it. I valori in essi esplicitati sono evidentemente di ordine generale. Per conoscere i propri parametri individuali è bene rivolgersi al proprio medico.

La piramide alimentare ci indica le "quantità giuste"



Aumentare il consumo di frutta fresca, verdure e ortaggi di tutti i tipi, privi di grassi e ricchi di vitamine, minerali e fibre.

Aumentare il consumo di legumi, come fagioli, piselli, ceci, fave e lenticchie. I legumi rappresentano una fonte preziosa di proteine e sono privi di grasso: per questo possono sostituire la carne.

Aumentare il consumo di pesce. L'effetto protettivo è dovuto al tipo di grassi contenuti nel pesce (omega-3) che riducono il rischio di malattie cardiovascolari. Mangiare pesce due o tre volte alla settimana.

Privilegiare gli oli vegetali, in particolare l'olio extra-vergine di oliva e gli oli di semi (di mais, di girasole), limitando il consumo di grassi di origine animale come il burro, il lardo, lo strutto e la panna, che contengono elevate quantità di grassi saturi. Ricordare che gli oli hanno un alto valore energetico.

Privilegiare le carni magre, come pollo e tacchino (senza pelle), vitello e coniglio, limitando il consumo di carni rosse e grasse, come maiale, oca, anatra. È buona norma eliminare il grasso visibile e non raccogliere il grasso di cottura. È preferibile la cottura alla griglia, alla piastra o al vapore, limitando tutti i piatti che necessitano di salse ricche di grassi. Non consumare carne tutti i giorni.

Limitare il consumo di insaccati, come salsicce, wurstel, salame, mortadella. Preferire i salumi magri, come prosciutto crudo, speck, bresaola, ricordando comunque che possiedono un alto contenuto di sale.

Limitare il consumo di formaggi, preferire i formaggi freschi a basso contenuto di grassi (come la ricotta). I formaggi non vanno mangiati alla fine del pasto, ma vanno considerati sostitutivi della carne o del pesce.

Ridurre il consumo di dolci, perché questi alimenti sono ricchi di grassi e zuccheri. Preferire i dolci fatti in casa, purché preparati con grassi vegetali e in quantità moderate. Limitare il consumo di dolci di produzione industriale.

Privilegiare gli alimenti ricchi di amido, come pane, pasta, patate, polenta, cercando di utilizzare prodotti integrali ricchi di fibre. Questi alimenti hanno un alto valore energetico ma non contengono elevate quantità di grasso. Limitare pasta, pane e riso in caso di sovrappeso o obesità.

Limitare il consumo di cibi con elevato contenuto di colesterolo, come le uova, a non più di due volte a settimana. Fanno parte di questa categoria anche le frattaglie (cervello, fegatini, rognone).

Limitare il consumo di sale, perché aumenta la pressione arteriosa. Ridurre il sale aggiunto agli alimenti, sia durante la cottura che prima del consumo, sostituendolo con spezie ed erbe aromatiche. Prestare attenzione al sale contenuto nei cibi confezionati (formaggi, pane, cibi in scatola, insaccati, alimenti conservati sotto sale, sott'olio o in salamoia).

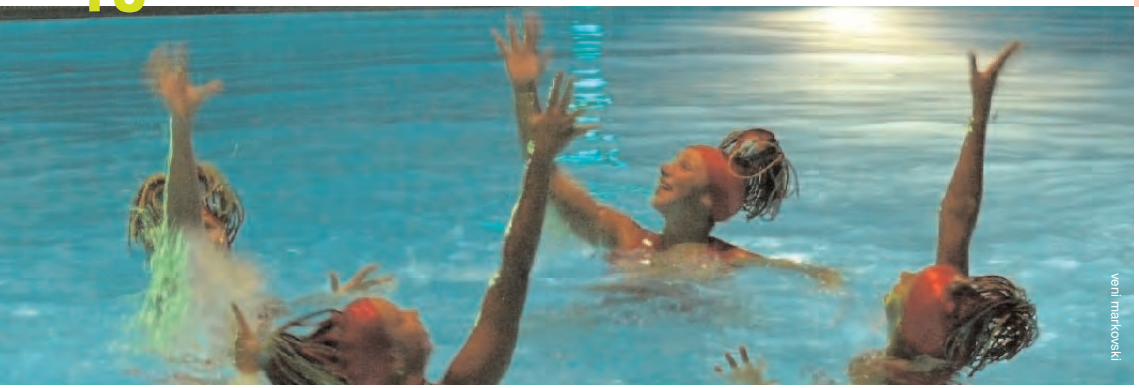
Limitare l'uso di bevande zuccherate, preferendo spremute e succhi di frutta non zuccherati.

Controllare il consumo di bevande alcoliche: non più di 2-3 bicchieri di vino al giorno per gli uomini e 1-2 per le donne, tenendo conto che una lattina di birra o un bicchierino di liquore possono sostituire un bicchiere di vino. Vino e birra, consumati durante il pasto purché in quantità moderata, possono ridurre il rischio di infarto e ictus.

L'alcol aumenta la pressione arteriosa e danneggia il fegato, pertanto non è indicato in coloro che hanno la pressione elevata.

Ricordare anche che l'alcol interferisce con i farmaci e può provocare effetti indesiderati.

ATTIVITÀ FISICA



Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, per attività fisica si intende

"qualunque sforzo esercitato dal sistema muscolo-scheletrico che si traduce in un consumo di energia superiore a quello in condizioni di riposo".

In questa definizione rientrano quindi non solo le attività sportive ma anche semplici movimenti quotidiani come camminare, andare in bicicletta, ballare, giocare, fare giardinaggio e lavori domestici.

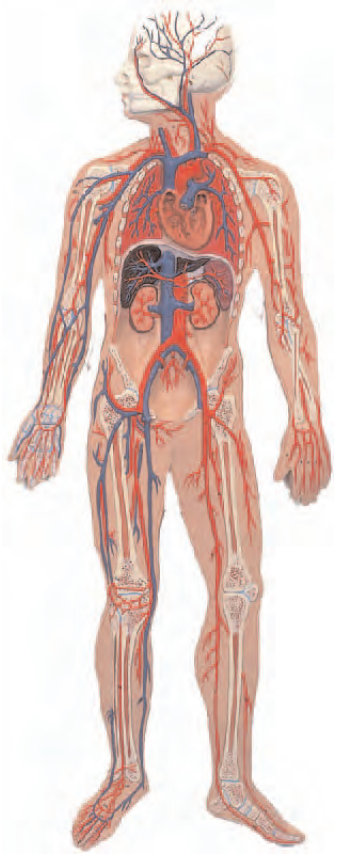
La sedentarietà è un fattore di rischio per le malattie cardiovascolari, il diabete e i tumori. Quindi un'attività fisica regolare è uno degli elementi più importanti per mantenersi in buona salute.

Con la pratica di un'attività fisica regolare il cuore diventa più robusto e resistente alla fatica.

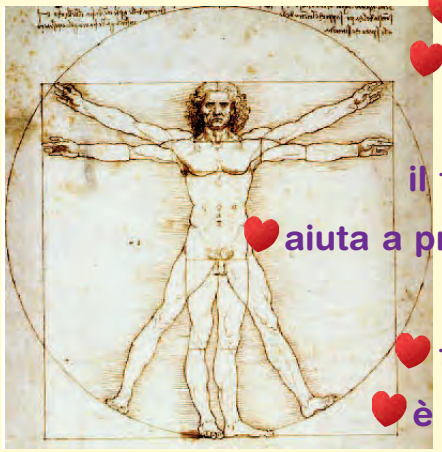
L'attività aerobica aumenta, infatti la richiesta di ossigeno da parte del corpo e il carico di lavoro di cuore e polmoni, rendendo la circolazione più efficiente.

Un cuore allenato pompa una quantità di sangue maggiore senza dispendio supplementare di energia:

10 battiti cardiaci in meno al minuto significano 5.256.000 battiti all'anno risparmiati.



Praticare esercizio fisico in modo regolare e moderato:



- aiuta a perdere il sovrappeso
- migliora la pressione arteriosa
- brucia i grassi e migliora il tasso di colesterolo nel sangue
- aiuta a prevenire e controllare il diabete
- è un ottimo antistress
- fa diminuire la voglia di fumare
- è un buon modo per socializzare

Per arrivare a 30 minuti di attività fisica moderata al giorno è sufficiente:

- andare a lavorare a piedi o in bicicletta
- evitare la macchina per piccoli spostamenti
- organizzare una passeggiata con gli amici o una corsa nel parco
- scendere prima dall'autobus
- dedicarsi al giardinaggio o ai lavori di casa
- fare le scale invece di prendere l'ascensore
- andare a ballare o giocare con i bambini.

Non è mai troppo tardi per cominciare a muoversi, non c'è un livello minimo per avere dei benefici: un po' di attività è meglio di niente.

E i benefici cominciano non appena si inizia a essere più attivi.

Ogni settimana prova ad aumentare il livello della tua attività fisica.

Ecco come cominciare…

Se sei inattivo (raramente svolgi attività fisica)

Aumenta il numero di attività giornaliere che sono alla base della piramide:

- fai le scale invece di prendere l'ascensore
- nascondi il telecomando e alzati dalla poltrona ogni volta che cambi canale
- cammina di più: attorno alla casa, in giardino...
- fai stretching mentre sei in fila
- sfrutta ogni occasione per camminare.

Se sei discontinuo (svolgi attività fisica non regolare)

Cerca di diventare più costante dedicandoti alle attività indicate al centro della piramide di pag 19:

- trova attività che ti piacciono
- pianifica le attività da svolgere nell'arco della giornata
- poniti obiettivi realistici.

Se sei costante

Scegli attività dall'intera piramide e, se ti annoi:

- cambia la tue attività quotidiane
- prova nuove attività.

FUMO

Smettere di fumare è la cosa più importante che un fumatore può fare per vivere più a lungo.

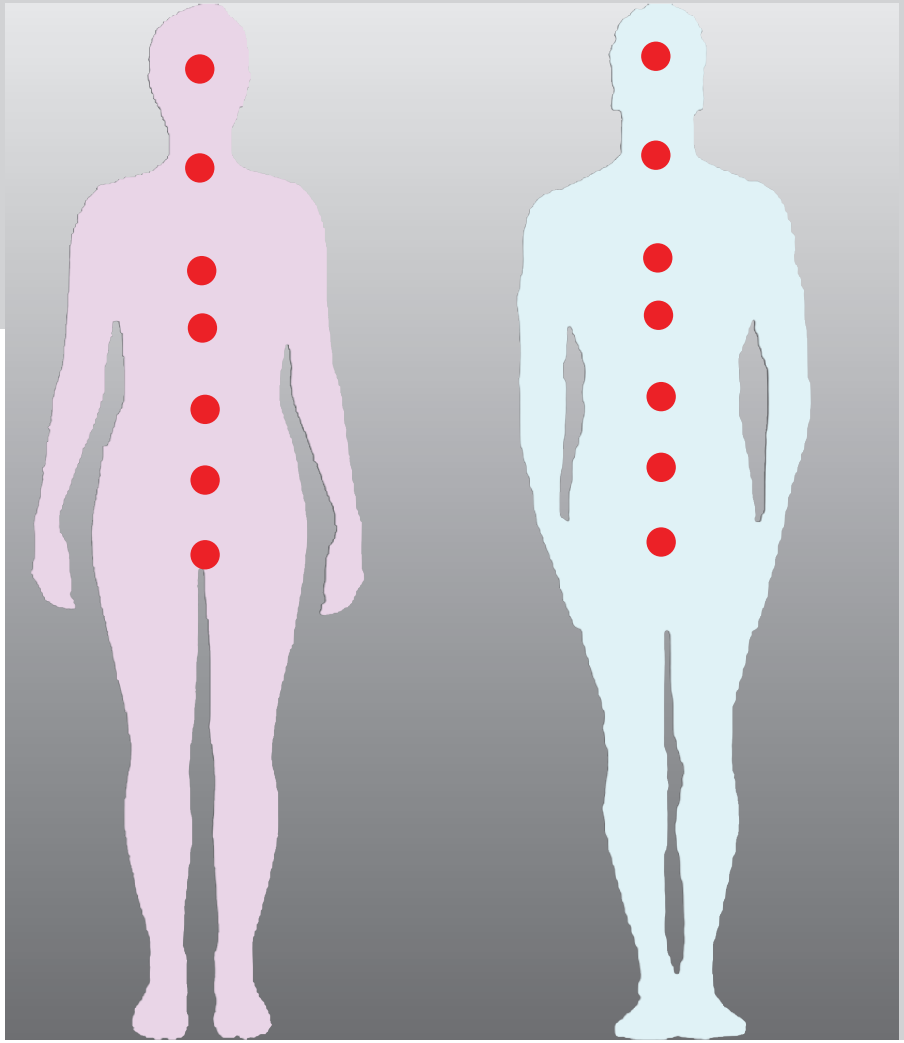
Non è mai troppo tardi per smettere e i benefici cominciano subito:

- **dopo un anno il rischio di malattia cardiovascolare si dimezza**
- **dopo pochi anni il rischio di malattia cardiovascolare dovuta al fumo scompare completamente.**

Il fumo, dopo l'età, è il fattore di rischio più importante per le malattie cardiovascolari.

- La speranza di vita di un fumatore è di otto anni inferiore a quella di un non fumatore
- chi fuma ha una probabilità doppia di essere colpito da infarto rispetto a chi non fuma
- chi fuma ha una probabilità dieci volte superiore di essere colpito da cancro ai polmoni

Due sostanze chimiche presenti nelle sigarette hanno effetti nocivi sul cuore: la nicotina e il monossido di carbonio. La nicotina stimola il corpo a produrre adrenalina, che rende il battito cardiaco più veloce, costringendo il cuore a un maggior lavoro. Inoltre, favorisce la formazione di coaguli nel sangue (trombosi). Il monossido di carbonio riduce la quantità di ossigeno trasportata dal sangue ai vari organi e tessuti del corpo.



Gli effetti negativi del fumo non sono legati solamente alle malattie cardiovascolari.

Fumare:

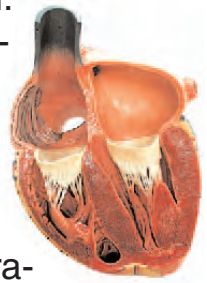
- danneggia le arterie, favorendo lo sviluppo di malattie cardiovascolari come infarto e ictus
- causa cancro ai polmoni
- favorisce il cancro alla laringe, alla bocca, al pancreas, alla vescica, ai reni, alla cervice, all'esofago, allo stomaco e all'intestino
- è la principale causa di bronchite cronica e di enfisema
- provoca tachicardia
- toglie il fiato
- invecchia la pelle e favorisce lo sviluppo delle rughe
- provoca alito sgradevole, denti e dita giallastre e la tipica "tosse da fumatore".

Dieci consigli per smettere di fumare

1. voler smettere assolutamente
2. fissare una data conveniente per smettere
3. essere pronti a persistere nel raggiungimento del proprio obiettivo, senza scoraggiarsi se il primo tentativo fallisce
4. tenere presente che lo stress iniziale è normale e diminuisce col tempo
5. cambiare le proprie abitudini: mangiare in modo più leggero ed equilibrato, bere più acqua e meno caffè e alcolici, fare regolare attività fisica
6. tenersi occupati per pensare il meno possibile alle sigarette
7. non usare un momento di crisi o una buona notizia come scusa per fumare “solo una sigaretta”
8. evitare, in particolare all’inizio, tutte le situazioni che rappresentano un invito a fumare
9. premiarsi di tanto in tanto, per esempio utilizzando i soldi risparmiati per comprare qualcosa di speciale
10. smettere completamente

PRESSIONE ARTERIOSA
IPERTENSIONE E
MALATTIE CARDIOVASCOLARI

L’ipertensione (pressione arteriosa superiore a 140/90 mmHg) non dà sintomi. Perciò, l’unico modo per sapere se si è ipertesi è misurare la pressione arteriosa. È consigliabile misurarla almeno una volta l’anno. L’ipertensione si sviluppa quando le pareti delle arterie di grosso calibro perdono la loro elasticità naturale e diventano rigide e i vasi sanguigni più piccoli si restringono. L’ipertensione affatica il cuore, può aumentarne le dimensioni, renderlo meno efficiente e favorire l'aterosclerosi. Per questo le persone che hanno la pressione alta corrono un rischio maggiore di infarto o ictus. Inoltre, l’ipertensione può causare insufficienza renale e danneggiare la vista.



Il cuore è una pompa che, con le sue contrazioni, invia il sangue a tutti gli organi e tessuti del corpo. La pressione arteriosa è la pressione che il cuore esercita per far circolare il sangue nel corpo.

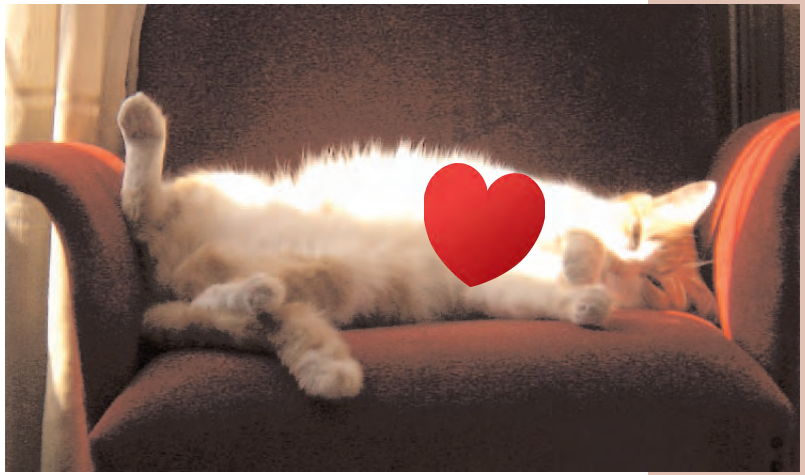
La pressione si misura in millimetri di mercurio (mmHg). Il valore della pressione è dato da due numeri: il primo è la pressione sistolica, il secondo la diastolica.

Si considera "desiderabile" una pressione che non supera i 120 mmHg per la sistolica e gli 80 mmHg per la diastolica.

Il valore della pressione varia normalmente nel corso della giornata: aumenta con lo sforzo, le emozioni, il freddo o il dolore e diminuisce con il riposo e il sonno.

Come mantenere la pressione arteriosa a un livello ottimale

La maggior parte dei casi di ipertensione è dovuta ad abitudini di vita non corrette. Fin dalla giovane età è consigliabile mantenere la pressione arteriosa a livelli desiderabili seguendo alcune semplici regole di comportamento.



a. Avere un'alimentazione sana, in particolare:

- **limitare il consumo del sale**. Ridurre il consumo quotidiano di sale di circa 5 grammi al giorno può abbassare la pressione di circa 5 mmHg. Per le esigenze del nostro organismo, è sufficiente la quantità di sale già contenuta naturalmente negli alimenti
- **mangiare molta frutta e verdura**. Frutta e verdura sono ricche di potassio, una sostanza che aiuta a mantenere bassa la pressione
- **mangiare meno**
- **moderare il consumo di caffè**

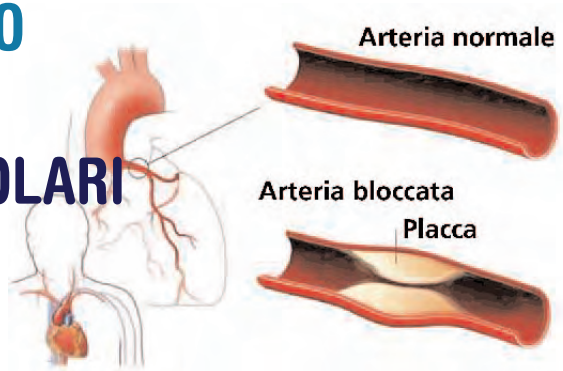
b. Praticare regolarmente attività fisica. Praticare con regolarità un'attività fisica di moderata intensità (bastano 30 minuti di cammino a passo svelto al giorno) aiuta a mantenere la pressione arteriosa a livello accettabile.

c. Non fumare

d. Tenere sotto controllo il peso. Con l'aumento di peso il cuore deve pompare con più energia per mandare il sangue in tutti i tessuti

e. Rilassarsi. Quando si è arrabbiati, eccitati, impauriti, sotto stress o mentre si fuma la pressione aumenta. Non è mai troppo tardi per migliorare lo stile di vita!

COLESTEROLEMIA COLESTEROLO E MALATTIE CARDIOVASCOLARI



L'insorgenza di malattie cardiovascolari è legata al livello di colesterolo nel sangue:

- se i livelli di colesterolo-LDL sono troppo elevati, questo tende lentamente a depositarsi sulla parete interna delle arterie, favorendo lo sviluppo dell'aterosclerosi
- il colesterolo-HDL viene anche chiamato "colesterolo buono", perché protegge le arterie, rimovendo il grasso superfluo
- elevati livelli di trigliceridi non favoriscono direttamente l'aterosclerosi, ma sono spesso associati a valori alti di colesterolo-LDL e bassi di colesterolo-HDL e ad altre malattie, come il diabete e l'obesità
- una concentrazione troppo alta di colesterolo (ipercolesterolemia) e trigliceridi rappresenta un importante fattore di rischio per l'insorgenza di malattie cardiovascolari

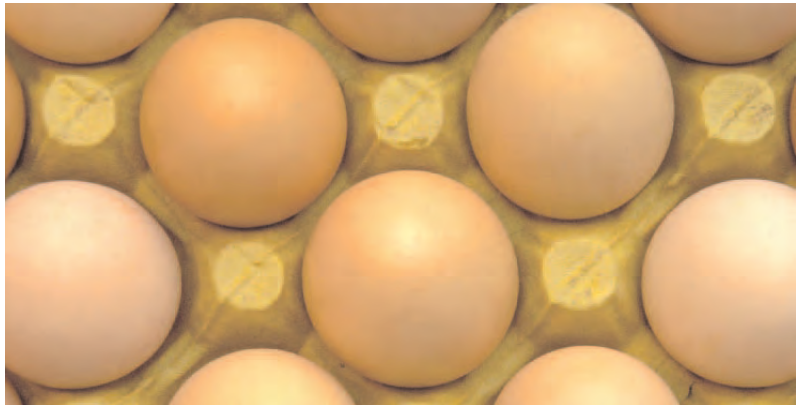
Il colesterolo e i trigliceridi costituiscono la maggior parte dei grassi contenuti nel nostro organismo.

Il **colesterolo** è prodotto dal fegato ed è presente in tutte le cellule dell'organismo. Serve per la sintesi di alcuni ormoni, gioca un ruolo fondamentale nella produzione della vitamina D ed è un costituente delle membrane cellulari e di vari tessuti.

Però, se il colesterolo è presente in eccesso, può essere molto dannoso per l'organismo.

Oltre alla quota prodotta normalmente dal corpo, il colesterolo può essere introdotto dall'esterno con l'alimentazione: è presente nei cibi ricchi di grassi animali, come carne, burro, salumi, formaggi, tuorlo dell'uovo, frattaglie. I cibi di origine vegetale (frutta, verdura, cereali) non contengono colesterolo.

Il fegato costruisce anche i **trigliceridi**, che rappresentano un'importante fonte di energia per il nostro organismo; il loro livello nel sangue aumenta quando la dieta contiene troppi grassi, carboidrati (zucchero, pane, pasta) o alcol.



Il colesterolo totale, l'HDL-colesterolo e i trigliceridi si misurano in milligrammi per decilitro (mg/dl) o in millimoli per litro (mmol/l).

Il valore del COLESTEROLO TOTALE è "desiderabile" quando non supera i 200 mg/dl.

Il valore del COLESTEROLO-LDL è "desiderabile" quando non supera i 100 mg/dl.

Il valore del COLESTEROLO-HDL è "desiderabile" quando è uguale o superiore a 50 mg/dl.

Il valore dei TRIGLICERIDI è "desiderabile" quando se non supera i 150 mg/dl.

Come mantenere i valori di colesterolo e trigliceridi a livello ottimale

L'ipercolesterolemia è legata a una alimentazione squilibrata, al fumo, alla sedentarietà, al sovrappeso, al diabete; più raramente è dovuta a un'alterazione genetica.

Un'alimentazione sana può ridurre il colesterolo nel sangue fra il 5% e il 10%; una riduzione del 10% della colesterolemia riduce la probabilità di morire di una malattia cardiovascolare del 20%.

La principale causa dell'ipercolesterolemia è un'alimentazione **troppo ricca di grassi saturi** (di origine animale, come carni rosse, formaggi, insaccati): i grassi saturi aumentano il livello di LDL-colesterolo e diminuiscono il livello di HDL-colesterolo. I grassi polinsaturi (come l'olio di semi) e monoinsaturi (come l'olio d'oliva), in quantità limitata, hanno un effetto positivo perché tendono ad abbassare il livello di LDL-colesterolo.

Per questo è importante:

- limitare il consumo di grassi in generale
- sostituire i grassi saturi (burro, formaggi, carne grassa, insaccati) con quelli polinsaturi (olio di semi) e monoinsaturi (olio di oliva)
- aumentare il consumo di frutta, verdura e legumi
- limitare il consumo di dolci
- limitare il consumo di alcol

È inoltre opportuno svolgere regolare attività fisica, abolire il fumo, tenere sotto controllo la pressione arteriosa e dimagrire se si è in sovrappeso.

DIABETE E MALATTIE CARDIOVASCOLARI

Il diabete è una malattia importante e, se non viene correttamente curata, presenta complicanze macro e microvascolari. Il diabete aumenta il rischio di aterosclerosi, favorisce l'ipertensione e l'ipercolesterolemia e riduce il livello dell'HDL-colesterolemia.
Inoltre, il diabete può provocare complicanze a carico degli occhi (fino alla cecità), dei reni e del sistema nervoso.

Glicemia e diabete

Molti dei cibi che mangiamo si trasformano in uno zucchero, il glucosio, che viene usato dall'organismo per produrre energia. Il pancreas produce un ormone, l'insulina, che facilita l'ingresso del glucosio nelle cellule. Le persone che hanno il diabete non producono abbastanza insulina o non "sono in grado" di usare l'insulina come dovrebbero; questo provoca un innalzamento del livello di zuccheri nel sangue, cioè un aumento della glicemia.
La glicemia si misura in milligrammi per decilitro (mg/dl) o in millimoli per litro (mmol/l).

Si parla di diabete quando la glicemia misurata a digiuno almeno due volte a distanza di una settimana è uguale o superiore a 126 mg/dl.

Esistono due forme di diabete:
il diabete di tipo I o insulino-dipendente,
di cui sono affette circa il 10% delle persone diabetiche che colpisce i giovani.
Le cause del diabete di tipo I sono essenzialmente genetiche.

Il diabete di tipo II o non insulino-dipendente,
di cui sono affette circa il 90% delle persone diabetiche, è legato all'eccesso di peso.
Il diabete di tipo II dipende dall'età, dalla familiarità e da abitudini non salutari, come uno stile di vita sedentario, un'alimentazione troppo ricca, l'obesità.

Come mantenere il livello di glicemia favorevole

Il diabete è uno dei maggiori fattori di rischio per le malattie cardiovascolari. Le persone diabetiche possono ridurre il proprio rischio cardiovascolare modificando gli altri fattori di rischio, quindi:

- avendo un'alimentazione bilanciata e povera di zuccheri e grassi
- controllando il peso
- svolgendo regolarmente attività fisica. Infatti l'esercizio fisico non solo favorisce la perdita di peso, ma contribuisce anche ad abbassare il livello di zuccheri nel sangue
- limitando il consumo di alcol.

tgolf_69 - Evan Hazen, 8 anni, diagnosi di diabete tipo 1 22/2/08

Per saperne di più...

SITI

1. **http://www.cuore.iss.it/**
   il portale del "progetto cuore" dell'istituto Superiore di Sanità/CCM dove si trovano in modo approfondito tutte le indicazioni relative alle malattie cardiovascolari
2. **http://www.ondaosservatorio.it/malattie_cardiovascolari.asp**
   il portale dell'osservatorio nazionale sulla salute della donna che dedica una pagina alle malattie cardiovascolari
3. **http://ec.europa.eu/health-eu/health_problems/cardiovascular_ diseases/index_it.htm:**
   spazio dedicato alle malattie cardiovascolare sul portale ufficiale dell'Unione Europea relativo alla salute pubblica (Salute-UE)
4. **http://bibliotecabiomedica.wordpress.com/tag/malattie-cardiovascolari**
   notizie e consigli di lettura dalla Biblioteca Biomedica dell'Università di Firenze sul tema delle malattie cardiovascolari
5. **http://www.iss.it/ofad/**
   l'Osservatorio Fumo, Alcol e Droga dell'istituto Superiore di Sanità. Tutto quanto bisogna sapere su fumo, alcol e droga, anche al di là delle malattie cardiovascolari
6. **http://www.inran.it/**
   il portale dell' INRAN (Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione), Ente Pubblico di Ricerca che opera sotto la vigilanza del Ministero delle Politiche Agricole e Forestali e svolge attività di ricerca, informazione e promozione nel campo degli alimenti e della nutrizione.
   L'INRAN è l'ente incaricato per l'Italia di elaborare le Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana (secondo la nostra tradizione alimentare).
7. **http://www.ministerosalute.it/speciali/piSpeciali.jsp?id=44**
   spazio del sito del Ministero della Salute dedicato all'attività fisica dove è possibile trovare indicazioni su 4 aspetti:
   - L'importanza dell'attività fisica nei bambini e negli adolescenti
   - I benefici effetti del movimento negli adulti
   - Una regolare attività fisica favorisce un buon invecchiamento
   - Semplici ma utili consigli per i più sedentari

LIBRI

PRESENTI NELLE BIBLIOTECHE DELLA RETE SDIAF

(Sistema Documentario Integrato dell'Area Fiorentina: www.comune.fi.it/sdiaf)
in evidenza la biblioteca presso cui il libro è disponibile

CLARK, LUTHER T., *Malattie cardiovascolari e diabete*, 2008
Biblioteca Comunale di Impruneta
FERRARI R., FLORIO C., *La cucina salva cuore*, ANSA, 2005
Biblioteca CeDEaS
HURST, J. WILLIS, *La terapia delle malattie cardiovascolari*, 1992
Biblioteca Comunale di San Casciano
KOWALSKI, ROBERT E., *Salvate il vostro cuore!: guida completa alla prevenzione e cura delle malattie cardiovascolari*, Tecniche nuove, 1993
Biblioteca Comunale di Fiesole
MONTIGNAC, MICHEL, *Mangiar bene per prevenire le malattie cardiovascolari*, Hobby & Work, 2005 Biblioteca Comunale di Calenzano

LIBRI DI RECENTE PUBBLICAZIONE

ancora non reperibili nel catalogo SDIAF

BETTINI P., *Antiossidanti Ricettario del benessere contro i radicali liberi,* Giunti
BRIGO B., *Ipertensione curarla a tavola*, Tecniche Nuove
BRIGO B., *Pressione arteriosa e disturbi circolatori,* Tecniche Nuove
CLARK LUTHER T., *Malattie cardiovascolari e diabete,* 2008, McGraw-Hill Companies
DEL PRATO STEFANO, *Diabete e rischio cardiovascolare,* 2006, Primula Multimedia
DAVIDSON CHRISTOPHER, *Angina e infarto,* 2008, Alpha Test
FORMICHI MARCO, *Voler bene al Cuore. Conoscere e prevenire l'infarto,* Demetra
FORTUNA L., *Omega 3-6-9 Le chiavi per la salute, la bellezza e il benessere,* Il Punto d'Incontro
HAY LOUISE L., *Storie vere di gente vera,* 2008, Armenia
JOPP ANDREAS - STRUNZ ULRICH, *Grassi buoni, grassi cattivi Scegliere i cibi giusti per mantenere in forma corpo e mente,* Tecniche Nuove
NAPOLI CLAUDIO, MANCINI FRANCESCO P., *Le vasculopatie,* 2008, Idelson-Gnocchi
PANDIANI M., *Perché si ingrassa,* Tecniche Nuove
SPECIALI ATTILIO E LUCA, *Colesterolo amico o nemico?,* Giunti editore
TRAPANI GIANFRANCO, *Pressione alta e disturbi delle vene,* 2008, Red Edizioni

Cinema e Salute nella Sala S. Giovanni

Tratto da film famosi, un piccolo collage che parla di alimentazione, fumo, alcool, attività motoria
... per riflettere e per sorridere ... perché
CAMBIARE SI PUÒ
I FATTORI DI RISCHIO FUMO, ALIMENTAZIONE, OBESITÀ, ALCOOL, SEDENTARIETÀ, IPERTENSIONE, DIABETE, SI POSSONO MODIFICARE!
PARLANE ANCHE CON IL MEDICO DI FAMIGLIA

I FILM UTILIZZATI: COSA e PERCHÉ *

"Wall Street" (1987, regia di Oliver Stone)
Michael Douglas, giovane e rampante manager ci consente di mettere in luce come lo stress, il fumo, una pressione alta, siano alla base del rischio di infarto.

"Thank you for smoking" (2005, regia di Jason Reitman)
Aaron Eckhart, il protagonista, ce lo ricorda: la sigaretta è un pericolo, una "pallottola" pronta a colpire.
Il fumo, lo sappiamo tutti, è dannoso per il sistema cardiocircolatorio, per i polmoni, ma non solo… visto che provoca anche tumore alla vescica e tanti altri danni. E' noto anche, però, che smettendo

di fumare il rischio del fumatore diventa uguale a quello di chi non ha mai fumato: un'opportunità da cogliere al volo.

"Il diario di Bridget Jones" (2001, regia di Sharon Maguire). Le contrarietà della giovane protagonista (interpretata da Renée Zellweger), trentenne insoddisfatta, fanno emergere un rapporto "compulsivo" con cibo, sigarette ed alcool.

"Forrest Gump" (1994, regia di Robert Zemeckis) e "**Shall we dance?**" (2004, regia di Peter Chelsom).
I protagonisti (interpretati per il primo da Tom Hanks e per il secondo da Richard Gere) sentono la necessità, fisica e psicologica, di muoversi, anche se in modo molto diverso uno dall'altro. Il moto aiuta a consumare energia, contrastando il sovrappeso ed aiuta, a tutte le età, a mantenersi in forma.
Se poi le soluzioni scelte, sono anche piacevoli e divertenti, come ad esempio il ballo, i risultati sono sicuramente più proficui.

"La grande abbuffata" (1973, regia di Marco Ferreri con Marcello Mastroianni, Philippe Noiret, Michel Piccoli, Ugo Tognazzi, Andréa Ferréol) e "Ratatouille" (2007, regia di Brad Bird).
Due sceneggiature diverse, ricchissime di spunti su cui riflettere, con gag divertenti ma mai banali, stimolano fortemente lo spettatore: partendo dall'ambito culinario si arriva a meditare su temi importanti, come i rapporti familiari, amicali, i sogni personali, la creatività, la società del benessere e dei consumi senza limiti

* *La Società della Salute di Firenze ha posto tra i suoi obiettivi prioritari, indicati nel Piano Integrato di Salute, interventi mirati su tutti i temi toccati nel filmato:*

- *sulla cronicità (tra cui lo scompenso cardiaco) con interventi orientati a migliorare la qualità della vita*
- *su fumo ed alcool, promuovendo interventi di educazione alla salute per incentivare lo sviluppo di migliori condizioni di vita.*
- *sulla socializzazione, attraverso il sostegno per corsi di attività motoria e sportiva, rivolti a ragazzi, adulti, anziani (inseriti nel Programma Operativo Annuale)*
- *sulle patologie correlate agli stili di vita esprimendo tutta la professionalità e la qualità dell'intervento pubblico*

Per saperne di più: www.sds.firenze.it dove è possibile consultare il Piano Integrato di Salute (PIS) 2008-2010 e il Programma Operativo Annuale (POA) 2008.