



MI STA A CUORE

GUIDA ALLA SALUTE DI CUORE E CERVELLO



CITTADINANZA **ATTIVA**

MI STA A CUORE

GUIDA ALLA SALUTE DI CUORE E CERVELLO

Negli ultimi decenni nei Paesi Occidentali ci sono stati cambiamenti anche nello stile di vita della popolazione che hanno causato l'aumento di patologie cardiovascolari e cerebrovascolari. I dati dell'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) infatti indicano che queste malattie sono la principale causa di morte al mondo. La loro incidenza, però, potrebbe diminuire in maniera rilevante attraverso la riduzione dei fattori di rischio, la diagnosi precoce e le cure tempestive. L'obiettivo di questa guida è di spiegare non solo come riconoscere i segni e i sintomi delle malattie cardiovascolari e cerebrovascolari ma, soprattutto, come prevenirle attraverso la conoscenza dei principali fattori di rischio, suggerendo pratici consigli per un corretto stile di vita.

La guida è stata realizzata dal Tribunale per i diritti del malato di Cittadinanzattiva in collaborazione con:

ALT – Associazione per la Lotta alla Trombosi e alle malattie cardiovascolari - Onlus

A.L.I.Ce. Italia Onlus – Associazione per la Lotta all'Ictus Cerebrale

ANMCO – Associazione Nazionale Medici Cardiologi Ospedalieri

CCMR – Coordinamento Regionale per la prevenzione e il Controllo delle Malattie, Regione del Veneto

CONACUORE – Coordinamento Nazionale Associazioni del Cuore

FEDERFARMA – Federazione Nazionale Unitaria Titolari di Farmacia

GISE – Società Italiana di Cardiologia Invasiva

ISO – Italian Stroke Organization

SIC – Società Italiana di Cardiologia

SIMEU – Società Italiana Medicina di Emergenza Urgenza

SIMG – Società Italiana di Medicina Generale

SIN – Società Italiana di Neurologia

SItI – Società Italiana di Igiene e Medicina Preventiva e Sanità Pubblica

Progetto realizzato con il contributo non condizionato di



Bayer HealthCare

INDICE

Conosciamo le patologie cardiovascolari e cerebrovascolari	2
Cosa può esporci al rischio	2
• Fattori di rischio non modificabili	2
• Fattori di rischio modificabili	3
La salute in poche mosse	5
1. Smetti di fumare	5
2. Controlla la tua pressione	6
3. Segui una corretta e sana alimentazione	7
4. Controlla il tuo peso	11
5. Controlla il diabete	12
6. Svolgi attività fisica regolarmente	13
Le principali patologie ed i sintomi più comuni	17
• Angina pectoris: cos'è, i campanelli d'allarme, cosa fare	17
• Infarto del miocardio: cos'è, i campanelli d'allarme, cosa fare	18
• Ictus cerebrale: cos'è, i campanelli d'allarme, cosa fare	19
• Fibrillazione atriale: cos'è, i campanelli d'allarme, cosa fare	20
Cose da sapere	23
• Quanto sono a rischio?	23
• I PDTA	23
• Non farti trovare impreparato	24
...in breve	28
Link utili	29

Conosciamo le patologie cardiovascolari e cerebrovascolari

Le malattie cardiovascolari e cerebrovascolari interessano i vasi sanguigni ed i principali organi da questi irrorati. Le più frequenti sono di origine aterosclerotica: l'ispessimento e la perdita di elasticità delle pareti arteriose, dovuta al deposito di grassi, provocano il restringimento dei vasi sanguigni e la riduzione del flusso sanguigno non permettendo di far arrivare il sangue agli organi ed ai tessuti in quantità adeguata.

Tra queste malattie, che colpiscono in particolare la popolazione adulta, le più frequenti sono: Angina pectoris, Infarto cardiaco, Ictus cerebrale ischemico ed emorragico.

La comparsa di aterosclerosi, cioè del progressivo restringimento delle arterie, è facilitato dai così detti fattori di rischio che, conosciuti, si possono correggere e controllare.

Cosa può esporci a rischio

I fattori di rischio sono legati al comportamento personale, allo stile di vita, all'esposizione ambientale ed alla genetica. Queste condizioni sono in grado di aumentare la probabilità che si sviluppi una patologia cardiovascolare e cerebrovascolare in un certo periodo di tempo.

Si dividono in: fattori di rischio "non modificabili" e fattori di rischio "modificabili".

I fattori di rischio non modificabili

Caratterizzano ciascun individuo, non dipendono dai suoi comportamenti e possono aumentare la probabilità che insorga una malattia cardiovascolare e cerebrovascolare.

- **età**: il rischio di ammalarsi aumenta con l'età;
- **sesso**: gli uomini sono più a rischio delle donne. In una donna, dopo la menopausa, la possibilità di ammalarsi è simile a quella degli uomini;
- **familiarità**: la presenza di malattie cardiovascolari e cerebrovascolari nei parenti di primo grado (genitori, fratelli/sorelle, figli) in particolare con meno di 55 anni negli uomini e di 65 nelle donne, determina una più alta probabilità di soffrire di queste malattie.

- Riferisci al medico se ci sono o ci sono stati casi di malattie cardiovascolari e cerebrovascolari nella tua famiglia.
- Queste informazioni arricchiscono l'anamnesi con la storia familiare ed aiutano il medico ad inquadrare i fattori di rischio. Sarà più semplice ricevere consigli su cosa puoi fare per prevenire il verificarsi di malattie.

I fattori di rischio modificabili

Sono quelli su cui si può agire con cambiamenti degli stili di vita, o con interventi terapeutici che permettono di ritardare la comparsa di queste malattie, o di attenuarne la gravità e le conseguenze.

- **Fumo** – Il fumo di sigaretta e più in generale di tabacco, aumenta notevolmente il rischio di malattie cardiovascolari e cerebrovascolari da due a quattro volte nei fumatori rispetto ai non fumatori; riduce il trasporto di ossigeno ai tessuti; aumenta la pressione arteriosa e la frequenza cardiaca.
- **Elevata pressione arteriosa** – È ciò che chiamiamo ipertensione, ovvero, l'alta pressione del sangue (maggiore di 140/90 mmHg); aumenta con l'età ed interessa circa il 60% delle persone con più di 60 anni. L'ipertensione aumenta il rischio di ictus, di attacco cardiaco e di scompenso cardiaco.
- **Elevati livelli di grassi nel sangue** – È ciò che chiamiamo ipercolesterolemia, cioè un elevato tasso di colesterolo nel sangue (200 mg/dl). Il nostro corpo produce un colesterolo "buono" (HDL) che aiuta a pulire le nostre arterie ed un colesterolo "cattivo" (LDL). Quello "cattivo", se raggiunge livelli elevati, si deposita lentamente nelle arterie facilitando la formazione di ispessimenti che potrebbero causare una malattia cardiovascolare e cerebrovascolare.
- **Obesità e sovrappeso** – L'eccessivo peso determina potenziali rischi per lo sviluppo di malattie cardiovascolari e cerebrovascolari, visto che aumenta la pressione arteriosa e favorisce l'insorgenza del diabete.
- **Adiposità addominale** – In particolare, il deposito di grasso (adipe) a livello addominale aumenta il rischio di sviluppare una malattia cardiovascolare o

cerebrovascolare. È in grado, infatti, di produrre un aumento degli acidi grassi liberi, dislipidemia, insulino-resistenza.

- **Sedentarietà** – Uno stile di vita sedentario rappresenta un importante fattore di rischio. L'attività fisica, infatti, è in grado di controllare i livelli di colesterolo, glicemia e spesso riduce i livelli di pressione arteriosa.
- **Diabete** – Alti livelli di zucchero nel sangue danneggiano i vasi sanguigni. Le persone con diabete sono esposte a rischi maggiori. L'alterata glicemia a digiuno (110-125 mg/dL) è una situazione da approfondire mediante test specifici che vengono prescritti dal medico curante e/o dallo specialista.

Come leggere i valori:

60-109 mg/dL	Normale
110-125 mg/dL	Alterata glicemia a digiuno
126 o più mg/dL	Diabete

(OMS - Organizzazione Mondiale della Sanità)



La salute in poche mosse

Bastano piccoli accorgimenti per raggiungere o aumentare una condizione di benessere, migliorare la qualità e l'aspettativa di vita. Ecco 6 consigli per stare meglio.

1. SMETTI DI FUMARE

Smettere di fumare è possibile, conviene sempre e ad ogni età. Ne guadagna immediatamente la salute! Molti vantaggi si ottengono già dopo pochi giorni dalla sospensione e aumentano giorno per giorno.

Smettere di fumare è possibile

- Informati presso la tua ASL se esiste un centro o un ambulatorio per supportare chi vuole smettere di fumare. Questi centri si avvalgono di supporto psicologico individuale, di gruppo e/o di terapia farmacologica.
- Rivolgiti al tuo medico.
- Consulta sul sito dell'Istituto Superiore di Sanità l'elenco dei Servizi per la cessazione dal Fumo di Tabacco attivi presso le strutture del Servizio Sanitario Nazionale (SSN) e della Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori (LILT).
- Contatta il Numero Verde contro il Fumo (800 554088) dal lunedì al venerdì dalle 10.00 alle 16.00, che offre sostegno e informazioni sui servizi sanitari pubblici per la cessazione dal fumo di tabacco.
- Visita alcuni siti dedicati quali ad esempio: www.iss.it o www.smettintempo.it

RICORDA CHE IL FUMO:

- è uno dei maggiori fattori di rischio nello sviluppo di patologie oncologiche, cardiovascolari, cerebrovascolari e respiratorie. Per l'OMS il fumo rappresenta la seconda causa di morte nel mondo;

- è il più importante fattore di rischio per infarto cardiaco nelle persone al di sotto dei 50 anni;
- rappresenta la principale fonte di inquinamento degli ambienti domestici (*indoor*);
- danneggia anche chi ci sta accanto. In particolare neonati e bambini che vivono in un ambiente fumoso soffrono più spesso di problemi respiratori, asma, otiti, ecc.
- in gravidanza il fumo di sigaretta nuoce gravemente anche al nascituro e triplica il rischio di "morte in culla".

"i Coach" è il programma di educazione alla salute *on-line* promosso dalla Commissione Europea e rivolto a chi desidera smettere di fumare.

Fornisce consigli al cittadino e lo guida attraverso pratici strumenti interattivi:

<http://www.exsmokers.eu/it-it/icoach.html>

2. CONTROLLA LA TUA PRESSIONE

Controlla periodicamente la tua pressione arteriosa. Puoi rivolgerti al tuo medico, al farmacista, o puoi farlo a casa, ma con apparecchi affidabili e periodicamente controllati.

Rivolgiti al tuo medico, il quale ti fornirà tutti i consigli utili per mantenere la pressione a livelli normali. Se la pressione permane elevata, prescriverà i farmaci antiipertensivi più adatti al tuo stato di salute.

Bastano poche indicazioni per controllare al meglio la pressione. Puoi trovarle sul sito di Cittadinanzattiva: www.cittadinanzattiva.it

Prendi nota regolarmente dei tuoi valori pressori. Sul sito di Cittadinanzattiva puoi scaricare il diario della pressione.

Se intendi diventare mamma e soffri di pressione alta, valuta insieme al tuo medico la gravità dell'ipertensione.

Nel corso della gravidanza segui le indicazioni del medico su comportamenti da adottare e su eventuali farmaci da assumere. Conduci una dieta povera di sale.

3. SEGUI UNA CORRETTA E SANA ALIMENTAZIONE

Mangia in modo genuino e semplice utilizzando nelle quantità più giuste per il tuo fisico tutti gli alimenti tradizionali della dieta mediterranea, in particolare assumi cibi a basso contenuto di grassi animali e 2 porzioni al giorno di verdura e 3 di frutta.

Utilizza tutti gli alimenti, in poche quantità e variati tra loro. Vi sono cibi che sono fortemente consigliati, altri che possono essere limitati. La tabella ti può aiutare a capire come orientarti per un'alimentazione più sana ed equilibrata.

Aumenta il consumo di:

- **frutta fresca, verdure ed ortaggi** di tutti i tipi;
- **legumi**, come fagioli, piselli, ceci, fave e lenticchie. I legumi possono essere sostituiti alla carne perché costituiti anche da proteine;
- **pesce**. Mangialo due o tre volte alla settimana, sia fresco che surgelato.

Preferisci:

- **gli oli vegetali**: l'olio extra-vergine di oliva e gli oli di semi (di mais, di girasole). Limita il consumo di grassi di origine animale come burro, lardo, strutto e panna, che contengono elevate quantità di grassi saturi.
- **Le carni magre**, come pollo e tacchino ed elimina il grasso visibile. Mangiale non più di due o tre volte a settimana. È preferibile la cottura alla griglia, alla piastra o al vapore, limitando tutti i piatti che necessitano di salse ricche di grassi.
- **I cereali e derivati**, come pane, pasta, patate, polenta. Cerca 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.

Riduci il consumo di:

- **insaccati**, come salsicce, wurstel, salame, mortadella. Preferisci i salumi magri, come prosciutto crudo, speck, bresaola, ricordando comunque che possiedono un alto contenuto di sale.
- **Formaggi**, preferisci i formaggi freschi a basso contenuto di grassi (come la ricotta di mucca). I formaggi non vanno mangiati alla fine del pasto, ma vanno considerati sostitutivi della carne o del pesce. Se consumi tanto latte, scegli preferibilmente quello scremato o parzialmente scremato, che mantiene lo stesso quantitativo di calcio.
- **Cibi con elevato contenuto di colesterolo**, come uova, carne, burro, salumi, formaggi e frattaglie (cervello, fegatini, rognone). Preparali non più di due volte a settimana.
- **Dolci**, perché questi alimenti sono ricchi di grassi e zuccheri. Favorisci i dolci fatti in casa, purché preparati con grassi vegetali e in quantità moderate. Consuma i dolci 2-3 volte a settimana.

Consumo di acqua e bevande**Preferisci:**

sempre l'acqua ad ogni tipo di bevanda, ricorda di berne almeno due litri al giorno.

Diminuisci:

- **l'uso del caffè** a non più di una tazzina al giorno;
- **l'uso di bevande zuccherate**, preferendo spremute e succhi di frutta al naturale non zuccherati;
- **il consumo di bevande alcoliche**. Se vuoi bere, non più di 2 bicchieri di vino al giorno, solo per accompagnare i pasti. Ricorda che l'alcol interferisce con la guida, le relazioni sociali, le attività lavorative, i farmaci e può provocare effetti indesiderati.

Consumo di sale

L'uso eccessivo di sale aumenta la pressione arteriosa ed il rischio di una malattia cardiovascolare e cerebrovascolare.

La quantità di sale che serve al nostro organismo è già contenuta nei cibi che giornalmente assumiamo. Gli italiani utilizzano più sale di quanto sarebbe necessario. Se ne stima un consumo medio pro-capite pari a 10-15 grammi giornalieri mentre, secondo l'OMS, **ad ogni adulto basterebbero 5 g di sale al giorno: la quantità contenuta in un cucchiaino da tè.**

Alcuni consigli:

- Riduci la quantità di sale che aggiungi nei cibi, sia per te che per i tuoi figli (es. non aggiungere sale alla pappa dei bambini).
- Sostituiscilo con spezie ed erbe aromatiche.
- Utilizza e preferisci il sale iodato.
- Leggi le etichette degli alimenti e presta attenzione al sale contenuto nei cibi confezionati.
- Alcune Regioni hanno preso accordi con le organizzazioni di panificatori per la riduzione del quantitativo di sale nel pane. Sul sito della tua Regione puoi verificare se viene promossa questa iniziativa e informarti sui punti vendita che vi aderiscono.
- Alcuni forni producono pane con ridotto contenuto di sale. Cercali nella tua città. Generalmente espongono l'informazione.
- Sempre più spesso si organizzano corsi o iniziative sui corretti stili alimentari e la riduzione del consumo di sale. Seguilì. Potrai approfondire il tema ed avere suggerimenti e consigli importanti per la tua salute e quella dei tuoi cari.

Le scelte nutrizionali dei piccoli dipendono in larga misura dall'ambiente in cui vivono, ecco perché i genitori, i nonni, gli insegnanti hanno un ruolo di fondamentale importanza nell'introdurli ad un'alimentazione sana e variata. Dai il buon esempio e inizia tu con un'alimentazione corretta!

RICORDA:

- **Mangiare lentamente aiuta a mantenersi in forma e riduce il rischio di sovrappeso e obesità.**
- **Assapora i cibi e mastica a lungo. Ciò permette di inviare al cervello il «messaggio di sazietà» .**
- **Ricorri, quando possibile, a prodotti del territorio (chilometro zero, filiera corta, ecc.).**



4. CONTROLLA IL TUO PESO

Tieni sotto controllo il tuo peso con una alimentazione sana ed equilibrata, una regolare e costante attività fisica, adeguata alle tue condizioni di salute.

Per aiutarti a tenere sotto controllo il peso chiedi consiglio al tuo medico di famiglia. Ti fornirò i suggerimenti più adeguati al tuo stato di salute, valutando l'età, la storia clinica, l'attività lavorativa, ecc. Se vuoi iniziare una dieta affidati ad uno specialista.

Sei in sovrappeso? Verificalo con una semplice operazione

L'Indice di Massa Corporea: BMI (Body Mass Index)

L'indice di massa corporea aiuta a conoscere il sovrappeso e l'obesità. Si ottiene con una semplice operazione: dividendo il peso corporeo (kg) per il quadrato dell'altezza (m²). $BMI = Kg/m^2$

Controlla il tuo indice di massa corporea. Se raggiungi e/o superi il valore di 25, sei in sovrappeso. Se raggiungi e/o superi il valore 30 risulti nella categoria degli obesi.

Sottopeso → BMI inferiore a 18,5

Normopeso → BMI tra 18,5 e 24,9

Sovrappeso → BMI tra 25 e 29,9

Obesi → BMI maggiore di 30

Misura la tua circonferenza addominale:

Per le donne deve essere inferiore ad 88 cm

Per gli uomini deve essere inferiore a 102 cm

RICORDA:

- **Diffida delle diete fai da te o di quelle che ti fanno dimagrire in poco tempo.**
- **La perdita di peso ottimale per le prime due settimane di dieta varia da 300 a 700 grammi. è pericoloso perdere oltre 1 kg a settimana.**
- **Mantieniti in movimento. L'attività fisica aiuta a perdere peso.**

5. CONTROLLA IL DIABETE

Controlla i livelli di zucchero nel sangue, al minimo dubbio su consiglio medico.

La cura del diabete si basa principalmente su una dieta appropriata, sul controllo del peso corporeo e su un adeguato esercizio fisico. Quando questi accorgimenti non sono sufficienti, il medico indicherà i farmaci più appropriati da assumere.

- Ascolta le indicazioni del tuo medico, segui una dieta adeguata ed assumi correttamente i farmaci.
- Monitora il tuo peso corporeo e fai un adeguato esercizio fisico.
- Controlla la pressione arteriosa, la colesterolemia, la glicemia e l'ipertrigliceridemia.
- Utilizza un diario. Sarà più semplice renderti conto dei cambiamenti che vedrai, attraverso un periodico monitoraggio.

RICORDA:

È stato dimostrato che gli uomini con diabete hanno un rischio di incorrere in una patologia cardiovascolare e cerebrovascolare da due a tre volte maggiore rispetto al resto della popolazione. Le donne da tre a cinque volte.



6. SVOLGI ATTIVITÀ FISICA REGOLARMENTE

L'esercizio fisico regolare e adeguato alle tue caratteristiche, rafforza il cuore e migliora la circolazione del sangue. Non è necessario diventare atleti, ma sfruttare le opportunità della vita quotidiana. È sufficiente camminare per 30 minuti al giorno e, se possibile, salire le scale a piedi.

Per mantenersi in buona salute è necessario muoversi e svolgere attività fisica regolarmente. Anche una modica attività fisica, regolare e costante nel tempo, contribuisce a ridurre i rischi collegati all'obesità e al sovrappeso ed a prevenire malattie cardiovascolari, cerebrovascolari, diabete, osteoporosi, ecc. L'attività fisica oltre al nostro stato di salute, migliora l'umore, il benessere psicologico e l'aspetto fisico.

RICORDA:

- Per svolgere **un'attività fisica moderata** basta:
 - camminare, andare a lavorare a piedi o in bicicletta, scendere qualche fermata prima dall'autobus, fare giardinaggio o dei lavori domestici, portare a spasso il cane, giocare con i bambini, ecc.
 - o anche praticare degli sport ricreativi, magari in compagnia: corsa, nuoto, danza, bocce, ciclismo, ecc.
- **L'attività fisica è per tutti!** Se non sei in perfetta salute o soffri di una patologia, rivolgiti al tuo medico per programmare l'esercizio fisico più appropriato alle tue condizioni e al tuo stile di vita. Lui seguirà tabelle e protocolli che ti indicheranno i tempi e le attività più adeguate da seguire.

- Insieme al tuo medico, valuta l'attività fisica più adatta a te, anche a seconda dei tuoi interessi e passioni.
- Identifica insieme a lui le attività più vicine ai tuoi gusti, più facili da praticare e sicure per la tua salute.
- Definite degli obiettivi circostanziati (es. iniziare camminando per 15 minuti al giorno in un mese).
- Monitora regolarmente gli obiettivi raggiunti con l'uso di una scheda.
- Prova nuove attività, svolgile con qualcuno o prefissati delle mete da raggiungere in un periodo di tempo determinato. Ciò aiuta a consolidare l'abitudine al movimento ed evitare di interrompere l'esercizio fisico.

Tratto da "Guida alla promozione dell'attività fisica nella popolazione anziana" Azienda Sanitaria per i Servizi Sanitari, Provincia Autonoma di Trento

Per gli anziani

Prima di iniziare un'attività fisica parlane con il tuo medico di famiglia. Ti indicherà le attività e gli esercizi più appropriati da eseguire.

Leggi i consigli dell'Associazione Italiana Medici Cardiologi Ospedalieri (www.anmco.it):

- il movimento va bene, anche 30 minuti al giorno, ma è necessario seguire uno schema ben preciso e non stancarsi.
- Se sei in casa, esegui semplici esercizi alternando periodi di movimento e di riposo.
- Accompagna ogni movimento a respirazione profonda e tranquilla.
- Mantieni una corretta posizione.

Per i tuoi figli

I bambini tendono ad assumere spesso gli stessi comportamenti dei genitori. Se un genitore è sedentario, probabilmente lo sarà anche il proprio figlio. Inizia a dare il buon esempio, pratica più sport o muoviti di più.

- Limita il tempo dei bambini per l'utilizzo di TV, computer, videogame. Non più di due ore al giorno.
- Portali al parco o falli giocare all'aria aperta. Proponi giochi di gruppo che stimolino il movimento.
- Coinvolgili in piccoli lavori domestici che richiedono un esercizio fisico (andare a fare la spesa, mettere a posto libri, giocattoli, ecc.) o spronali ad usare insieme a te le scale.
- Prediligi gli spostamenti in bicicletta o a piedi.
- Accompagnali a scuola a piedi, facendo uso della bicicletta, anche coinvolgendo un gruppo di amici. Verifica se nella tua città è presente l'iniziativa *Pedibus*.
- Fino ai 5 anni, indirizza i tuoi figli verso attività all'aria aperta dove correre, saltare, arrampicarsi. Impareranno a prendere conoscenza e padronanza del proprio corpo e sviluppare capacità percettive.
- Indirizza i tuoi figli verso gli sport che prediligono, invitali a perseguirli.

Se vuoi approfondire:

- leggi i consigli di "pronti partenza gnam" sul sito www.cittadinanzattiva.it
- vai sul sito www.pedibus.it per conoscere come i tuoi figli possono andare e tornare da scuola con gruppi di genitori organizzati; verificare se nella tua città è presente un'iniziativa "pedibus" presso la scuola dei tuoi figli; farti promotore nel tuo territorio di questa attività.

Per le donne in gravidanza

- Anche in gravidanza fare attività fisica può apportare benefici ed aiuta a rilassarsi. Scegliere di svolgere una attività fisica dipende dal proprio livello d'allenamento e dallo stato di salute.
- Parla con il tuo medico, verifica insieme a lui quale attività vuoi praticare.
- Gli esercizi dovranno essere dolci e non dovrai esagerare.
- Tra le attività più consigliate alle gestanti ci sono: marcia o camminate, yoga, nuoto, pilates.

Verifica se nelle tue zone sono attivi dei "gruppi di cammino" per mamme.

Potrai mantenere in forma il tuo corpo, conoscere e stringere amicizie con donne che vivono le tue stesse esperienze.

I gruppi di cammino: un'attività per tenersi in forma e stare con gli altri

Camminare è un'attività fisica accessibile a tutti, facile da eseguire, non costosa, praticabile all'aperto e lungo tutto l'arco dell'anno. Ha il beneficio di non sovraccaricare la colonna vertebrale, di allenare il cuore e far "bruciare" prevalentemente grassi. Inoltre, camminare o fare passeggiate insieme ad altre persone diventa un'occasione per socializzare o creare nuove amicizie.

In questi anni, ASL, Enti locali ed associazioni di cittadini stanno promuovendo i *gruppi di cammino*.

I **gruppi di cammino** sono attività organizzate, nelle quali un gruppo di persone si ritrova due-tre volte alla settimana per camminare, lungo un percorso urbano o extra urbano, sotto la guida, inizialmente, di un insegnante di attività fisica e successivamente di un conduttore interno al gruppo e appositamente addestrato (*walking leader*).

- Se ti interessa far parte di un gruppo di cammino, verifica se nella tua ASL ne sono stati organizzati.
- Se sei interessato ad attivare un gruppo di cammino nel tuo territorio, chiedi informazioni alla tua ASL.

Le principali patologie ed i sintomi più comuni

Finché le pareti di un'arteria sono sane, il sangue circola e mantiene la sua fluidità. Quando le arterie vengono danneggiate dall'eccesso di grassi nel sangue, dal fumo di sigaretta o dalla pressione sanguigna troppo elevata, con il passare del tempo si forma sulla parete arteriosa una placca (placca aterosclerotica).

Questa può complicarsi (ulcerazione, frammentazione, ecc.) portando alla formazione di un trombo. Il trombo può rallentare il flusso del sangue fino a bloccarlo completamente. Quando ciò avviene, i tessuti irrorati da questa arteria andranno incontro ad una **ischemia** (e cioè ad un ridotto o insufficiente afflusso di sangue).

Se il flusso del sangue si blocca completamente per più di 15/30 minuti, i tessuti non irrorati dal sangue andranno in necrosi (anche detta morte cellulare).

La trombosi arteriosa colpisce più frequentemente: cuore, cervello, gambe.

Si manifesterà:

- **infarto cardiaco** se il trombo colpisce le arterie che irrorano il cuore (coronarie);
- **ictus cerebrale** se il trombo colpisce le arterie che irrorano il cervello;
- **arteriopatia periferica** se il trombo colpisce un'arteria delle gambe.

L'angina pectoris, l'infarto cardiaco e l'ictus sono tra le più frequenti patologie cardiovascolari e cerebrovascolari che si riscontrano nella popolazione. Quali sono i sintomi prevalenti e come comportarsi nel caso in cui dovessero presentarsi? Vediamolo insieme.

Angina pectoris – È una temporanea diminuzione del flusso di sangue ossigenato al cuore ed a cui non segue una morte cellulare. Attraverso il dolore che ne consegue, ma non sempre presente, il nostro cuore ci manda un segnale per avvisarci che le arterie coronarie sono parzialmente ostruite. Vi sono due tipologie di angina pectoris:

- *Angina pectoris stabile* (da sforzo). Insorge quasi sempre sotto sforzo, e cioè quando si salgono le scale o quando si corre un po' di più.
- *Angina pectoris instabile*. Insorge anche a riposo. È una forma più grave ed è possibile che, nel momento in cui si verifica, possa trasformarsi in un infarto.

I campanelli di allarme

- Dolore, senso di oppressione o fastidio al petto.
- Il fastidio si diffonde nella parte superiore toracica e può irradiarsi alla spalla sinistra, al braccio e nella parte interna dell'avambraccio sinistro, alla schiena, alla gola, alla mandibola ed ai denti. Il fastidio può essere avvertito anche nella parte superiore dell'addome.
- La durata del dolore è breve (massimo 10-15 minuti). Diminuisce con il riposo e specifica terapia farmacologica (vasodilatatori).

Cosa fare

- Quando il dolore insorge durante uno sforzo e regredisce, invece, con il riposo o con l'assunzione della terapia farmacologica (se sei già in possesso di trinitrina perché affetto da *angina pectoris*), devi far riferimento al tuo medico di fiducia (di famiglia o cardiologo) per un consulto medico entro le 24 ore.
- Se i sintomi hanno durata superiore a 10 minuti ed insorgono anche a riposo, contatta subito il 118 o, in alternativa, recati urgentemente al pronto soccorso più vicino.

Infarto cardiaco – È l'interruzione totale del flusso di sangue ad una o più arterie del cuore, a cui segue morte cellulare.

I sintomi durano più di 15 minuti e non scompaiono con il riposo o assumendo i farmaci efficaci per la cura dell'*angina pectoris*.

I dolori dell'infarto avvertono che una parte del cuore è in totale assenza di ossigeno per mancanza di sangue. In alcuni casi (es. pazienti diabetici) il dolore può non essere presente.

I campanelli di allarme

- Dolori simili a quelli dell'angina pectoris ma più intensi e duraturi.
- Oppressione, senso di fastidio o dolore al petto che si può irradiare alla spalla, al collo, alle braccia ed alla schiena.
- Sudorazione, mancanza di fiato, nausea ed astenia.

Cosa fare

Contatta subito il 118 o in alternativa fatti accompagnare urgentemente al pronto soccorso più vicino.

Ictus cerebrale – L'ictus cerebrale si verifica quando si interrompe il flusso di sangue di un'arteria che irrorava il nostro cervello. L'ictus può essere provocato:

- dalla rottura di un'arteria cerebrale (ictus emorragico);
- dall'occlusione di una arteria cerebrale (ictus ischemico o infarto cerebrale), con conseguente mancanza di sangue nella zona del cervello irrorata da quell'arteria.

I campanelli di allarme

- Improvvisa debolezza con o senza intorpidimento a livello di una metà del viso, di un braccio o di una gamba (paresi).
- Senso di confusione improvvisa, difficoltà a parlare e a capire quanto accade o si dice.
- Improvvisa difficoltà visiva da uno dei due occhi.
- Repentina e grave difficoltà di deambulazione.
- Vertigini, perdita di equilibrio o di coordinazione dei movimenti.
- Mal di testa intensissimo, senza causa nota o apparente.

Cosa fare

I sintomi dell'ictus si possono manifestare in modo improvviso e grave sin da subito, ma anche in modo subdolo e lieve, tanto da non destare sospetto o preoccupazione. Invece, se si avverte uno di questi sintomi, anche se lievi, è indispensabile contattare immediatamente il 118 o recarsi urgentemente al pronto soccorso.

Fibrillazione atriale – È la più comune tra le aritmie cardiache ed uno dei principali fattori di rischio per l'ictus. Tradizionalmente si ritiene che sia responsabile del 15% di tutti gli ictus; stime più recenti la chiamano in causa fino al 25% dei casi, specie nei soggetti più anziani.

La probabilità di esserne affetti aumenta con l'età. La percentuale di persone che ne soffrono aumenta al 5% oltre i 65 anni.

Si tratta di un disturbo del battito cardiaco. Il cuore batte in modo irregolare e due delle quattro camere cardiache (gli atri) perdono la capacità di contrarsi in modo coordinato causando un ristagno di sangue al loro interno, con il rischio di formazione di coaguli. I coaguli possono immettersi nella circolazione sanguigna generale e arrivare al cervello causando un ictus ischemico.

Molte persone che soffrono di fibrillazione atriale non avvertono sintomi, specie quando la frequenza cardiaca non è eccessiva. Anche in questo caso, tuttavia resta un importante fattore di rischio di ictus.

I campanelli di allarme

- Senso di battito cardiaco "strano", irregolare e/o veloce.
- Difficoltà nel respirare sotto sforzo.
- Facile affaticamento.

Cosa fare

È consigliabile accertare la causa dei sintomi attraverso un consulto con il proprio medico il quale consiglierà eventuali accertamenti.

RICORDA:

- Se sai di essere una persona a rischio, approfondisci con il tuo medico cosa fare nel caso in cui dovessi avere dei sintomi acuti, a chi puoi rivolgerti, come allertare il 118 o come giungere alla struttura sanitaria più idonea a cui far riferimento.
- Quando avverti sintomi che possono essere simili a quelli descritti per l'infarto cardiaco o per l'ictus, chiama subito il 118 o, in alternativa, fatti accompagnare urgentemente al pronto soccorso più vicino.
- In tutti i casi in cui ti rechi al pronto soccorso, ricorda di portare con te la documentazione clinica in tuo possesso (esami del sangue, elettrocardiogramma, prescrizioni del tuo medico curante, ecc.).

Il tempo è fondamentale!

Intervenire tempestivamente permette di curare in maniera più efficace queste patologie e ridurre il più possibile i danni all'organismo.

Le classi di farmaci

Le patologie cardiovascolari e cerebrovascolari possono essere controllate e monitorate con comportamenti salutari e corretti stili di vita. Quando questo da solo non basta, vi sono alcuni farmaci che aiutano a migliorare la nostra condizione fisica e che i medici di famiglia o gli specialisti prescriveranno, se ritenuto opportuno, a seconda del tipo di sofferenza fisica riscontrata.

- **Diuretici** – Aiutano ad eliminare il sale dal sangue. Più bassi sono i valori di sodio nel sangue, minore è l'impatto del sodio sul tono dei vasi sanguigni, minore sarà quindi la vasocostrizione.
- **Farmaci antiipertensivi** – Riconducono la pressione arteriosa a valori normali.
- **Antiaggreganti** – Prevengono l'aggregazione delle piastrine e la formazione di trombi nel sangue.
- **Anticoagulanti** – Aiutano a rendere più fluido il sangue ed evitare il formarsi di coaguli. Attraverso l'inibizione della vitamina K, il sangue è reso meno coagulabile. Si somministrano in dosi che, di volta in volta, vengono personalizzate sulla base di uno specifico esame di laboratorio (INR) che periodicamente si effettua e che misura il tempo in cui il sangue coagula.
- **Anticoagulanti orali di nuova generazione** – Rendono più fluido il sangue evitando il formarsi di coaguli. Rispetto agli anticoagulanti che inibiscono la vitamina K, riducono il rischio di sanguinamento, soprattutto cerebrale. Possono essere assunti a dose fissa e non necessitano di monitoraggio. Vengono prescritti da centri pubblici specificamente individuati dalle Regioni e solo per particolari categorie di persone come ad esempio coloro che soffrono di fibrillazione atriale e che rischiano di avere un ictus cerebrale.

Se assumi antiaggreganti:

- Prendi il farmaco senza dimenticanze, seguendo orari e modi prescritti dal medico.
- Non usare antinfiammatori di tua iniziativa. In caso di necessità chiedi sempre indicazioni al medico.
- Consulta sempre il tuo medico prima di sottoposti ad intervento chirurgico o ad esami diagnostici invasivi (gastroscopia, colonscopia, biopsia, ecc.) o ad un'estrazione dentaria. Sarà lui a darti indicazioni sulla sospensione o la modifica della terapia, per evitare di correre rischi.

**Se segui la terapia con anticoagulanti orali
(Inibitori della vitamina K):**

- Prendi il farmaco alla dose indicata dal centro di sorveglianza (TAO) o dal medico che ha fatto la prescrizione. In caso di dimenticanza, la dose del giorno può essere assunta prima di andare a dormire.
- Non usare antinfiammatori di tua iniziativa. In caso di necessità chiedi indicazioni al tuo medico.
- Evita le iniezioni intramuscolari. Se assolutamente necessario, sarà il tuo medico ad indicarti le istruzioni da seguire.
- Avverti il dentista ed i medici del centro di sorveglianza prima di programmare cure o estrazioni dentarie.
- Avverti il centro di sorveglianza per pianificare una gravidanza.

Prima di effettuare un intervento chirurgico: non sospendere né ridurre mai la terapia anticoagulante di tua iniziativa. Avverti lo specialista ed il medico del centro; il giorno del ricovero porta con te la scheda della terapia; una volta dimesso, consegna al centro copia della scheda di dimissioni.

Prima di partire per un viaggio o una vacanza, consulta il tuo medico o i medici del centro di sorveglianza e porta con te i documenti sanitari che certificano la terapia che stai seguendo.

Maggiori informazioni sul sito www.trombosi.org

Cose da sapere

Quanto sono a rischio?

Uno strumento utile per identificare se sei un soggetto a rischio è la **carta del rischio cardio/cerebrovascolare**.

Viene redatta dal medico di famiglia o dallo specialista ed è utile a stimare la probabilità di andare incontro ad un primo evento cardiovascolare, come infarto cardiaco o ictus, nei 10 anni successivi.

Il calcolo viene effettuato tenendo conto di informazioni, dati e valori dell'interessato sui 6 fattori di rischio (sesso, diabete, abitudine al fumo, età, pressione arteriosa sistolica e colesterolemia).

- Se hai un'età tra i 40 ed i 69 anni, chiedi al tuo medico di famiglia di compilare la tua carta del rischio. Questo strumento è utile per conoscere meglio il tuo stato di salute e fare prevenzione.
- Se la visita medica o la carta del rischio evidenzia che sei una persona con un rischio moderato di avere un evento cardiovascolare e cerebrovascolare, chiedi al medico o allo specialista ogni quanto tempo è necessario sottoporsi a visita per un controllo, e quali esami svolgere.

I PDTA

In diverse ASL le persone con rischio cardiovascolare e cerebrovascolare (es. diagnosi di ipertensione, diabete, ecc) vengono inserite in specifici iter di cura chiamati *Percorsi Diagnostico Terapeutici Assistenziali* (PDTA).

I PDTA sono dei veri e propri percorsi all'interno dei quali il cittadino viene seguito da diversi professionisti – a partire dalla fase della diagnosi e per tutto il trattamento – in uno stesso ospedale, distretto, o in collaborazione tra i servizi ASL ed ospedalieri.

- Verifica se nella tua ASL sono attivi questi percorsi, come accedervi e cosa prevedono. Chiedi il nome ed i riferimenti della figura professionale che ti seguirà, alla quale potrai rivolgerti per informazioni ed in caso di necessità, e che saprà orientarti di volta in volta, a garanzia del percorso. Solitamente si tratta del medico di famiglia o di un infermiere appositamente formato (*case manager*).

Non farti trovare impreparato!

Adotta stili di vita salutarì

Verifica presso la tua ASL se vengono organizzati gruppi di cammino o altre iniziative che promuovono lo svolgimento di attività fisica. Chiedi al medico che ti ha in cura la tipologia di dieta e di attività fisica più adatta a te.

Anche i luoghi di lavoro possono essere promotori di salute!

Il programma *European Workplace Health Promotion* (Promozione della salute nei luoghi di lavoro) aiuta le aziende grandi e piccole per una migliore salute dei lavoratori, anche attraverso il controllo dei principali fattori di rischio: più corretta alimentazione a partire dalla ristorazione aziendale, promozione di ambienti che favoriscono l'attività fisica, promozione di ambienti lavorativi liberi dal fumo, benessere personale e sociale.

Per saperne di più visita il sito <https://osha.europa.eu/top/italy/it/index.stm> ed il sito della Regione Lombardia <http://www.promozionesalute.regione.lombardia.it>



Se sei una persona a rischio, chiedi al tuo medico:

Quali sono i miei fattori di rischio?

Come posso modificarli?

Quali accortezze devo tenere?

È necessario che mi sottoponga ad ulteriori accertamenti?

Posso mantenere le mie consuete attività sia a lavoro che in famiglia? Cosa mi consiglia di cambiare?

Posso continuare ad avere una normale attività sessuale?

Quali sport posso praticare?

Posso continuare a viaggiare normalmente? Ci sono controindicazioni nel caso in cui dovessi prendere l'aereo?

Sono affetto da altre patologie croniche. Cosa comporta?

RICORDA:

L'uso di sostanze come cocaina, droghe sintetiche, ecc. provoca problemi cardiovascolari e cerebrovascolari.



Se hai bisogno di eseguire un esame o una visita, prenota per tempo!

Per le visite specialistiche e gli esami diagnostici più frequentemente richiesti (es. visita cardiologica, elettrocardiogramma, ecocardiogramma, ecc.), la lista d'attesa potrebbe essere più lunga di quanto ti aspetti.

Ricorda! Se la prestazione che devi svolgere non ha carattere di urgenza, dal momento della prenotazione non possono trascorrere più di 30 giorni per le **prime** visite specialistiche e di 60 giorni per prestazioni diagnostiche.

Qualora il medico ravvisasse una particolare urgenza, potrà garantire che la prestazione venga erogata in tempi compatibili con le tue condizioni di salute. Apporrà quindi sulla ricetta la lettera U (o altro specifico codice definito dalla regione, come per esempio un bollino verde) e la prestazione dovrà essere eseguita entro 72 ore o la lettera B, entro 10 giorni. È bene sottolineare che il rispetto dei tempi relativi ai codici di priorità, deve essere garantito nell'ambito del tuo distretto sanitario.

Nel caso in cui i tempi non fossero rispettati, hai diritto ad ottenere la prestazione in intramoenia senza oneri aggiuntivi oltre al ticket, laddove dovuto.

Se vi sono difficoltà o necessiti di maggiori informazioni, contatta la sede del Tribunale per i diritti del malato più vicina a casa tua attraverso il sito di Cittadinanzattiva www.cittadinanzattiva.it

Esami diagnostici e ritiro dei referti

Se svolgi degli esami diagnostici, ricorda di ritirare immagini e referti!

Ogni ASL prevede dei tempi entro cui richiedere i risultati di visite ed esami. Se non lo fai, sei tenuto a pagare l'intero costo della prestazione di cui hai usufruito.

QUANDO CONTATTARE IL 118

In tutte quelle situazioni in cui può essere a rischio la tua vita o la vita di un'altra persona contatta il 118

Ti risponderà un operatore esperto. Rispondi alle sue domande. Aiutati con alcune semplici indicazioni:

- Rispondi con calma alle domande poste dall'operatore.
- Fornisci il tuo numero telefonico.
- Indica il luogo in cui ti trovi (comune, via, numero civico, ecc.).
- Spiega l'accaduto e riferisci ciò che osservi.
- Comunica all'operatore le condizioni della persona coinvolta: respira, risponde, ha dolore, ecc.
- Comunica se si tratta di una persona anziana, adulta, e se soffre di particolari patologie: cardiovascolari, diabete, ecc.
- Comunica con voce chiara fornendo tutte le notizie che ti verranno richieste e che l'operatore ha il compito di analizzare.
- Alla fine della conversazione, lascia libero il telefono utilizzato: la Centrale Operativa del 118 potrebbe ricontattarti per ulteriori chiarimenti.

"Campagna Informativa, il corretto uso dei servizi di emergenza - urgenza", Ministero della Salute



...in breve

- Segui stili di vita salutari: un'alimentazione sana, fare sport o mantenersi in movimento per almeno 30 minuti al giorno, ridurre o eliminare l'alcol e smettere di fumare, ti aiuteranno a star meglio ed in salute.
- Sei il miglior testimonial per i tuoi figli! Il buon esempio e l'educazione orientata verso stili di vita più salutari contribuirà a farli star meglio anche in futuro.
- Misura il tuo rischio, segui i consigli del medico e non esitare a chiedere informazioni.
- Impara a riconoscere i "campanelli di allarme" e chiama subito il 118 se:
 - avverti difficoltà o assenza di respiro; fastidio o dolore al petto, al collo, allo stomaco, alle spalle ed alla schiena. Potrebbe trattarsi di un infarto cardiaco.
 - Avverti un'improvvisa difficoltà a parlare e a capire quanto si dice, a deambulare, a vedere da uno o da entrambi gli occhi; se avverti intorpidimento ad una metà del viso, al braccio, alla gamba; se hai vertigini, perdita di equilibrio o di coordinazione dei movimenti, o se si presenta un mal di testa intensissimo. Potrebbe trattarsi di un ictus.
- Aiuta il personale sanitario in caso di emergenza riferendo con precisione le informazioni più importanti. Porta con te la documentazione clinica che possiedi.
- Anche tu puoi fare qualcosa per te e le persone che ti sono vicine: attiva un *gruppo di cammino* o un'iniziativa *pedibus* e fallo conoscere a Cittadinanzattiva.

Link utili

www.cittadinanzattiva.it
www.aliceitalia.org
www.anmco.it
www.conacuore.it
www.cuore.iss.it
www.federfarma.it
www.gise.it
www.iso-stroke.it
www.iss.it
www.neuro.it
www.regione.veneto.it/web/sanita
www.salute.gov.it
www.sicardiologia.it
www.simeu.it
www.simg.it
www.smettintempo.it
www.trombosi.org

Testi a cura di: Giulia Mannella, Sabrina Nardi, Alessandro Cossu.

Si ringrazia per la collaborazione:

Luciano Alessandro - Consulente di Cittadinanzattiva; Carla Berliri - Cittadinanzattiva; Paolo Binelli - A.L.I.Ce. Italia Onlus; Francesco Chiaramonte - ASL Roma E; Furio Colivicchi - ANMCO; Matteo Di Biase - SIC; Valeria Fava - Cittadinanzattiva; Alessandro Filippi - SIMG; Giuseppe Fornasa - Federfarma; Alfredo Marchese - GISE; Isabella Melchionda - ALT Onlus; Barbara Pellizzari - CCMR Regione Veneto; Lidia Rota Vender - ALT Onlus; Maria Pia Ruggieri - SIMEU; Giovanni Spinella - Conacuore; Francesco Tempesta - Consulente di Cittadinanzattiva; Danilo Toni - SIN e ISO.



PER SOSTENERCI:

Conto corrente postale 67425561 intestato a Cittadinanzattiva Onlus

Bonifico bancario

IBAN: IT14J0200805240000401362508 intestato a Cittadinanzattiva Onlus

Online in tutta sicurezza all'indirizzo **www.cittadinanzattiva.it/sostienici**

Devolvendo il tuo **5x1000** a favore di Cittadinanzattiva

Firma nella sezione dedicata alle Onlus della **dichiarazione dei redditi** e **inserisci il codice fiscale 80436250585**.

A te non costa nulla e i tuoi diritti ci guadagnano!

Ricorda che puoi dedurre o detrarre l'importo donato.

Conserva la matrice dei bollettini postali, l'estratto conto della carta di credito o della banca e consegnali al commercialista o CAF



Cittadinanzattiva onlus

via Cereate, 6 - 00183 Roma

Tel +39 06 3671 81

Fax +39 06 3671 8333

www.cittadinanzattiva.it