Ci sta a cuore il tuo cuore

IN COLLABORAZIONE CON

Società Italiana
di Medicina Generale

Informazioni e consigli per la salute cardiovascolare

APOTECA NATURA
LA RISPOSTA NATURALE IN FARMACIA

Le informazioni fornite in questo opuscolo sono di natura generale e a scopo puramente divulgativo, pertanto non possono sostituire in alcun caso il parere del proprio Medico curante.

Indice

Introduzione **pag. 4**
Perchè è importante interessarsi della salute del cuore? pag. 4
“Ci sta a cuore il tuo cuore”: gli obiettivi pag. 4

Un cuore sano per un organismo in salute **pag. 5**
a cura di SIMG

Quando è importante non abbassare i livelli di guardia **pag. 5**
a cura di SIMG

I rischi per il cuore: conoscerli per evitarli **pag. 7**
a cura di SIMG
Fumo pag. 8
Diabete pag. 9
Colesterolemia pag. 9
Pressione arteriosa pag. 1
Sovrappeso e obesità pag.12
Sedentarietà pag.13

Come si calcola il rischio cardiovascolare globale assoluto? **pag.14**
a cura di SIMG

Da dove vengono i rischi per il cuore **pag.16**
a cura di SIMG
Consigli Utili pag.17

Le piante utili per favorire il benessere cardiovascolare **pag.18**
a cura di Apoteca Natura

Introduzione

Il nuovo Servizio Permanente “Ci sta a cuore il tuo cuore” realizzato da Apoteca Natura con il patrocinio di SIMG (Società Italiana di Medicina Generale) è finalizzato a promuovere la prevenzione cardiovascolare ed a sensibilizzare le persone a farsi carico del loro benessere cardiovascolare controllando i fattori di rischio principalmente mediante un’alimentazione sana ed un corretto stile di vita.

Perché è importante interessarsi della salute del cuore?

Le malattie cardiovascolari (MCV) sono ancora la principale causa di morte del nostro Paese e sono una fonte importante di disabilità che pesano consistentemente sulla qualità di vita delle persone, oltre che sulla spesa sanitaria.

L’enorme diffusione di tali patologie si spiega con la tendenza ad adottare sempre di più stili di vita sbagliati, il che richiede interventi educativi adeguati e l’impegno personale finalizzato a ridurre il rischio di malattie ed eventi cardiovascolari “maggiori” (ictus ed infarto cardiaco in modo particolare).

È importante intervenire per tempo: prevenire significa correggere il proprio stile di vita quando si è ancora sani o comunque non si hanno disturbi evidenti. Le MCV si sviluppano nel corso di anni in maniera silenziosa, per poi manifestare i sintomi quando sono già in uno stadio avanzato.

Prevenire l’insorgenza delle Malattie Cardiovascolari è possibile solo riducendo il “rischio cardiovascolare globale individuale”.

Ciascuna persona in ogni momento della sua vita ha infatti un “suo” livello di rischio, e conoscerlo è il primo passo per definire le modalità e l’intensità del “proprio” percorso di prevenzione.

“Ci sta a cuore il tuo cuore”: gli obiettivi

L’obiettivo di questo Servizio Permanente offerto dalle farmacie Apoteca Natura è proporre un programma di informazione e di educazione attraverso una strategia integrata che renda consapevoli le persone delle “loro” condizioni di rischio da affrontare con interventi sugli stili di vita e con eventuali terapie.

Nell’esercizio della sua attività, il farmacista ha modo di incontrare quotidianamente molte persone per le quali egli può rappresentare la sola opportunità di esaminare in senso informativo ed educativo le abitudini e gli stili di vita dannosi per la salute e di individuare le situazioni che richiedono invece una più o meno rapida consulenza medica perché potenzialmente collegate a patologie maggiori.

Un cuore sano per un organismo in salute

A cura di SIMG

La salute del cuore e dell’intero apparato circolatorio è fondamentale per tutto l’organismo perché il cuore è il motore della vita. Il cuore è il muscolo più importante del nostro corpo: lavora 24 ore al giorno e si contrae incessantemente pompando il sangue attraverso i vasi sanguigni ed assicurando così a tutte le nostre cellule il loro elemento vitale: l’ossigeno.

Grande come il pugno di una mano, pompa circa 8-9000 litri di sangue al giorno. Il suo lavoro è continuo ma variabile, ossia pompa di più quando facciamo uno sforzo, rallenta quando ci rilassiamo, ma è sempre pronto a supportarci al meglio in ogni istante della nostra vita.

È un alleato unico che vale davvero la pena salvaguardare. E anche se stiamo bene dobbiamo sempre assicurarne un’adeguata “protezione”.

Quando è importante non abbassare i livelli di guardia

A cura di SIMG

Gli studi epidemiologici dimostrano che tendiamo a ricordarci della salute del nostro cuore e, più in generale, dell’intero sistema cardiovascolare solo quando c’è

qualcosa che non va: colesterolo molto elevato, pressione arteriosa alta, diabete e così via. In effetti chi ha questi problemi ha una probabilità molto elevata di andare incontro ad un infarto o ad un ictus nel giro di una decina di anni.

Chi non presenta questi problemi così seri ha una probabilità molto inferiore di avere un infarto o a un ictus che infatti colpiranno nei successivi 10 anni meno di 1 persona su 10 (1 su 4 se invece fossero ad alto rischio) tra quelle che hanno un basso livello di rischio cardiovascolare.

In realtà in Italia la maggior parte della popolazione ha un rischio cardiovascolare basso, tuttavia è proprio in questo gruppo molto numeroso di soggetti che si verifica in assoluto il maggior numero di accidenti cardiovascolari. Si stima infatti che solo un quarto dei casi di infarto e ictus si manifesta nelle persone che hanno un rischio più elevato, mentre i tre quarti dei casi si verificano nei soggetti che hanno un rischio decisamente minore di ammalarsi ma che, nella popolazione, sono in maggioranza. Per le donne questo fenomeno è ancora più evidente.

Accade infatti che chi non ha disturbi eclatanti tende a consultare meno il medico e quindi ha poche occasioni per esaminare i propri comportamenti e confrontarsi con le necessità di "protezione" del proprio cuore.

Conoscere invece il proprio livello di rischio e intraprendere, in funzione di questo, le scelte comportamentali salutari per il proprio cuore permetterebbe di ridurre concretamente la possibilità di malattie ed eventi cardiovascolari.

Esaminiamo ora quali sono i fattori di rischio più importanti da tenere sotto controllo per salvaguardare la salute del nostro cuore ed individuiamo, anche con l'aiuto del farmacista, quale è il nostro livello di rischio, per definire poi le scelte preventive più adatte a noi.

I rischi per il cuore: conoscerli per evitarli

A cura di SIMG

I fattori di rischio cardiovascolare sono quelle condizioni che aumentano la probabilità di sviluppare una malattia del sistema cardiocircolatorio e di andare incontro a un evento grave, come un infarto o un ictus. Alcuni fattori (età, sesso, e familiarità) non sono modificabili perché indipendenti dalla nostra volontà. Devono essere comunque tenuti in considerazione quando si definisce il proprio livello di guardia.

Perciò dovremo essere consapevoli che:

- con l'**età** il nostro rischio cardiovascolare aumenta progressivamente;
- gli **uomini** sono in generale più a rischio ad ogni età, mentre le donne devono prestare particolare attenzione dopo la menopausa;
- se abbiamo familiari di primo grado (genitore, sorella, fratello) che hanno avuto eventi cardiovascolari in età giovanile (meno di 55 anni negli uomini e di 65 nelle donne) abbiamo una probabilità maggiore di insorgenza della malattia.

Vi sono poi **fattori "modificabili"** e cioè che possono essere reversibili: rivedendo i nostri comportamenti possiamo ridurli, rimuoverli, contribuendo così a prevenire le malattie cardiovascolari.

Possiamo decidere di smettere di fumare, possiamo controllare il nostro peso, la nostra pressione, la colesterolemia, l'eventuale condizione di diabete etc.

Ciascuno di questi fattori contribuisce ad aumentare il rischio cardiovascolare. Pertanto una persona che presenta contemporaneamente più di un fattore di rischio ha una probabilità maggiore di andare incontro a malattie cardiocircolatorie.

Tale probabilità non è semplicemente la somma del contributo di ciascun fattore di rischio perché tali fattori, come vedremo, sono correlati tra loro.

Nella valutazione del proprio rischio cardiovascolare si dovrà tenere presente, quindi, non solo il livello di un singolo fattore di rischio (colesterolo o pressione arteriosa) ma anche la concomitanza di più fattori. Per fare un esempio, un soggetto con un valore non particolarmente alto di colesterolo e quindi di per sé non preoccupante potrebbe invece avere un rischio cardiovascolare se fosse un fumatore ed avesse anche un valore di pressione un po' più alto della norma.

I fattori di rischio purtroppo sono frequentemente compresenti anche perché sono spesso correlati tra di loro: gli errori alimentari, ad esempio, contribuiscono al sovrappeso, all'aumento del colesterolo e dei trigliceridi, all'ipertensione, al diabete e così via.

Correggendo le proprie abitudini alimentari e migliorando il proprio stile di vita, è possibile intervenire contemporaneamente su più di un fattore di rischio.

Fumo

Il fumo, dopo l'età, è il fattore di rischio più importante per le malattie cardiovascolari. Oltre a numerosissimi agenti nocivi e cancerogeni, il fumo apporta anche due sostanze molto pericolose a livello cardiocircolatorio: la nicotina e il monossido di carbonio.

La **nicotina**, stimolando la produzione di adrenalina, aumenta la velocità del battito cardiaco e quindi sottopone il cuore a uno sforzo eccessivo. Inoltre, favorendo la formazione di "coaguli" di sangue, la nicotina aumenta il rischio di trombosi.

Il **monossido di carbonio**, invece, riduce la quantità di ossigeno trasportata dal sangue ai vari organi e tessuti del corpo.

Il fumo è una pessima abitudine alla quale si deve necessariamente rinunciare per la buona salute del sistema cardiocircolatorio e di tutto l'organismo. Non è mai troppo tardi per smettere. Infatti in chi smette di fumare la quota di rischio di malattia cardiovascolare dovuto al fumo si dimezza dopo 1 anno e scompare completamente entro qualche anno.

I fumatori devono sapere che il rischio cresce con il numero di sigarette fumate: ogni sigaretta in più è un passo in avanti verso livelli di rischio più alti.

È bene infine considerare che, rispetto agli uomini, il rischio per le donne è ancora più elevato: **a parità di sigarette fumate le donne subiscono maggiormente gli effetti nocivi**.

Diabete

Il diabete è una malattia cronica caratterizzata dalla presenza di elevati livelli di glucosio nel sangue (iperglicemia) e dovuta a un'alterata quantità o funzione dell'insulina. **Se non viene correttamente curato, il diabete favorisce l'indurimento delle arterie (aterosclerosi), l'ipertensione e l'ipercolesterolemia e riduce il livello del colesterolo-HDL, incrementando il rischio cardiovascolare**.

I medici fanno diagnosi di diabete:

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

b. oppure quando si riscontra un valore di glicemia "casuale", cioè misurata in qualunque momento della giornata, maggiore o uguale a 200 mg/dl e si associano sintomi di diabete quali la necessità di urinare spesso (poliuria), un'eccessiva sensazione di sete (polidipsia) ed una perdita di peso inspiegabile;

c. oppure quando viene effettuato un esame di laboratorio (curva da carico o OGTT), e la glicemia risulta maggiore di 200 mg/dl 2 ore dopo la somministrazione per bocca di 75 grammi di glucosio.

Vi sono anche delle condizioni che indicano un elevato rischio di sviluppare il diabete che spesso si associano a sovrappeso, alterazione dei grassi del sangue (dislipidemia) o ipertensione e si accompagnano a un maggior rischio di eventi cardiovascolari:

1. **Alterata Glicemia a Digiuno (IFG)** quando i valori di glicemia a digiuno sono compresi tra 100 e 125 mg/dl

2. **Alterata Tolleranza al Glucosio (IGT)** quando la glicemia due ore dopo il carico orale di 75 grammi di glucosio è compresa tra 140 e 200 mg/dl.

Colesterolemia

Il colesterolo è una sostanza fondamentale per l'organismo ed è presente in tutte le cellule di organi e tessuti. Viene prodotto in gran parte dal fegato ma può anche essere introdotto con l'alimentazione. Viene trasportato dal fegato alle varie cellule attraverso il sangue, grazie all'aiuto di alcune sostanze dette LDL che però, qualora in eccesso tendono a depositarsi nelle pareti dei vasi sanguigni dove possono formare delle vere e proprie placche che ostruiscono il flusso sanguigno. Se, a seguito di questi ostacoli alla circolazione (per fenomeni di trombosi se la placca chiude il lume di un'arteria o di embolia se un pezzetto di placca si stacca e va a

creare un'ostruzione a distanza), il cuore, il cervello e gli altri organi non ricevano un adeguato apporto di ossigeno si verificano danni molto gravi tra cui l'infarto e l'ictus.

È importante quindi verificare che il colesterolo non raggiunga mai livelli troppo elevati (ipercolesterolemia). I valori di colesterolo desiderabili sono:

- colesterolo totale fino a 200 mg/dl;
- colesterolo "cattivo" (LDL) fino a 100 mg/dl;
- colesterolo "buono" (HDL) non inferiore a 50 mg/dl.

I livelli di HDL non devono essere al di sotto del valore indicato perché queste sostanze svolgono un'importante azione protettiva: rimuovono il colesterolo in eccesso dai tessuti.

I livelli ematici di colesterolo possono essere misurati facilmente con l'esame del sangue. Per calcolare la quantità di colesterolo "cattivo" bisogna sottrarre al valore del colesterolo totale il valore del colesterolo-HDL ed ancora un quinto del valore dei trigliceridi.

Trigliceridemia

Un'altra forma di grasso presente nel sangue è rappresentata dai trigliceridi, che sono un'importante fonte di energia per l'organismo. Quando la dieta contiene troppi grassi, carboidrati (zucchero, pane, pasta) o alcol, i livelli ematici di trigliceridi aumentano e anche se non favoriscono direttamente la formazione della placca aterosclerotica, elevati valori sono spesso associati a elevati valori di colesterolo-LDL e a bassi livelli di colesterolo-HDL e ad altre malattie quali il diabete e l'obesità.

Per questo è importante mantenerli a valori "desiderabili" e cioè inferiori a 150 mg/dl.

Esempio:

Colesterolo totale= 250 mg/dl
Colesterolo HDL = 50 mg/dl
Trigliceridi = 100 mg/dl

Colesterolo LDL (250-50-20)=180 mg/dl

Per controllare i livelli di colesterolo è importante prestare attenzione alla dieta, evitando in particolare i cibi ricchi di grassi saturi e svolgendo attività fisica.

Un'alimentazione sana può ridurre il colesterolo nel sangue fra il 5% e il 10%. Ridurre del 10% la colesterolemia vuol dire ridurre la probabilità di morire di una malattia cardiovascolare del 20%.

Pressione arteriosa

All'interno del sistema cardiocircolatorio (cuore e vasi sanguigni) il sangue circola con un determinato valore di pressione arteriosa che varia normalmente in funzione di diversi fattori (sforzi fisici, emozioni, temperatura, riposo, ecc.) o a causa di alcune malattie.

La pressione del sangue può essere facilmente misurata con uno strumento chiamato sfigmomanometro che consente di rilevare due valori di riferimento: la pressione "massima" che si ha quando il cuore si contrae e "pompa" il sangue nelle arterie e la pressione "minima", che si ha quando il cuore è rilassato tra una contrazione e l'altra.

È noto che la pressione "massima" tende ad aumentare con l'età, a seguito dell'irrigidimento delle pareti dei vasi arteriosi, ma non è comunque una cosa buona avere la pressione alta, anche in età avanzata, per questo i medici vogliono curarla anche se qualcuno pensa che sia "normale". Non dimentichiamo però che errati stili di vita possono causare aumento della pressione arteriosa anche tra le persone giovani.

Così come il colesterolo alto, l'ipertensione non dà sintomi ma è importante tenerla sotto controllo ad ogni età perché elevati livelli pressori affaticano il cuore fino a causarne anche un aumento delle dimensioni a cui però corrisponde una riduzione dell'efficienza. La pressione elevata favorisce inoltre la formazione di placche aterosclerotiche ed aumenta il rischio di infarto e di ictus.

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

Si parla di ipertensione quando i valori superano rispettivamente i 140/90 mmHg.

La pressione alta dà anche altri problemi di salute, meno eclatanti di un ictus ma altrettanto importanti quali il deterioramento della funzionalità renale e delle facoltà mentali.

La pressione alta va sempre controllata con regolarità e curata con costanza seguendo i consigli del medico.

Per tenere sotto controllo la pressione arteriosa è importante:

- **limitare il consumo del sale**. Ridurre il consumo quotidiano di sale di circa 5 g 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**, ricche di sostanze molto importanti per l'organismo e che che aiutano tra l'altro a mantenere bassa la pressione;
- **mangiare meno** e comunque ridurre il sovrappeso;
- **non fumare**;
- **moderare il consumo di caffè**;
- **praticare regolarmente attività fisica**. Un'attività fisica di moderata intensità (bastano 30 minuti di cammino a passo svelto al giorno) aiuta a mantenere la pressione arteriosa a livello favorevole;
- **rilassarsi**. Quando si è arrabbiati, eccitati, impauriti, sotto stress o mentre si fuma la pressione aumenta.

Se si abbassa la pressione, si riduce il rischio di avere un infarto ed un ictus.

Sovrappeso e Obesità

L'eccesso di grasso è nemico accertato della salute in generale e di quella cardiovascolare in particolare. L'incremento di peso aumenta infatti il lavoro che il cuore deve fare per pompare il sangue a tutto il corpo e influenza negativamente, in modi diversi, tutti gli altri fattori di rischio: diabete, ipertensione, aumento dei grassi del sangue, ecc.

Per valutare l'eventuale eccesso di peso comunemente si usa l'**Indice di Massa corporea (IMC)** noto anche con il termine inglese di BMI (Body Mass Index).

$$\textbf{IMC} = \frac{\text{Peso (kg)}}{\text{Altezza x Altezza (m}^2\text{)}}$$

Una persona si definisce:

Sottopeso, se il suo IMC è minore di 18,5 Kg/m²

Normopeso, se il suo IMC è compreso tra 8,5 Kg/m² e 24,9 Kg/m²

Sovrappeso, se il suo IMC è compreso tra 25 Kg/m² e 29,9 Kg/m²

Obeso, se il suo IMC è uguale o superiore a 30-40 Kg/m².

Grande obeso, se il suo IMC è superiore a 40 Kg/m².

L'obesità è definita come la presenza di un eccesso di grasso corporeo in relazione alla massa magra (ossia ai muscoli), sia in termini di quantità assoluta (come risulta dal calcolo dell'IMC) sia di distribuzione del grasso in punti precisi del corpo, come risulta dalla misurazione della **circonferenza addominale**. È noto infatti che valori elevati di questo parametro sono associati all'aumento del rischio di alterazioni del metabolismo e di malattie cardiache e, in ultima analisi, ad una maggiore mortalità. L'aumento della circonferenza addominale è strettamente correlata alla quantità del tessuto grasso che si accumula nell'addome e che rappresenta un fattore di rischio anche più importante del semplice aumento del peso corporeo. Per questo motivo è importante misurarla e cercare di combatterla. La circonferenza addominale si calcola stando in piedi, con i muscoli addominali rilassati, posizionando un comune metro a nastro attorno all'addome, indicativamente all'altezza dell'ombelico.

Nei maschi il suo valore dovrebbe essere inferiore a 94 cm (meno di 80 nelle donne); è a rischio il soggetto maschio con circonferenza addominale tra 94 e 101 cm (80-87 per le donne) ed esprime un rischio molto elevato un valore superiore a 102 cm nel maschio e 88 cm nella donna.

È stato stimato che una perdita di peso di 10 kg è associata a un miglioramento degli altri fattori di rischio. Può portare infatti a una riduzione di 10 mmHg di pressione sanguigna, del 10% del colesterolo totale e del 30% della glicemia a digiuno.

Ricordate: alimentazione sana ed attività fisica sono le chiavi non solo per perdere peso ma principalmente per ridurre il proprio rischio cardiovascolare.

Sedentarietà

La sedentarietà aumenta il rischio di sviluppare non solo una malattia cardiovascolare, ma anche il diabete ed alcuni tipi di tumori. L'attività fisica è utile per irrobustire il cuore, allenandolo alla fatica, e per diminuire il proprio livello di rischio, in quanto aiuta a ridurre l'eccesso di peso, la pressione arteriosa ed il colesterolo del sangue. Inoltre stimola la produzione del colesterolo "buono" (HDL), fa diminuire la voglia di fumare e riduce lo stress.

Per combattere la sedentarietà bastano pochi accorgimenti. 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;**
- **fare le scale invece di prendere l'ascensore;**
- **scendere prima dall'autobus;**
- **dedicarsi al giardinaggio o ai lavori di casa;**
- **andare a ballare o giocare con i bambini.**

Le persone che esercitano un'attività lavorativa particolarmente sedentaria devono prestare ancora più attenzione a dedicare il proprio tempo libero ad un'attività fisica da svolgere regolarmente.

Come si calcola il rischio cardiovascolare globale assoluto?

A cura di SIMG

Si è già visto che il modo migliore per calcolare la probabilità di avere un accidente cardiovascolare "maggiore" (ossia un infarto o un ictus) è riuscire a valutare l'effetto combinato di più fattori di rischio assieme. È quello che si chiama **rischio cardiovascolare globale assoluto** e che è il risultato della concomitanza di più fattori di rischio. Per fare questo l'Istituto Superiore di Sanità (ISS) ha realizzato e messo a disposizione le **Carte del Rischio**.

Carta del rischio cardiovascolare

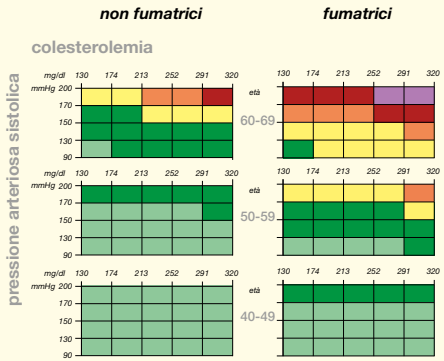
Come utilizzare la carta

- Scegliere una delle 4 carte in base a sesso e presenza o meno di diabete
- Posizionarsi nella zona fumatore/non fumatore
- Identificare decennio di età
- Collocarsi sul livello corrispondente a pressione arteriosa sistolica e colesterolemia
- Identificato il colore, leggere nella legenda a fianco il livello di rischio

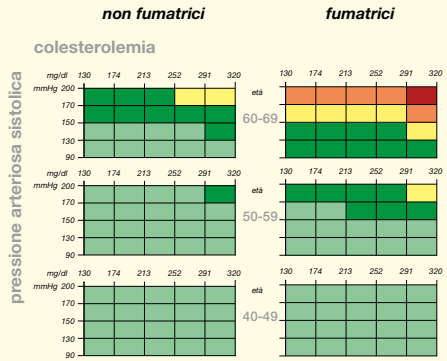
Livello di rischio a 10 anni

rischio MCV	VI	oltre 30%
rischio MCV	V	20%- 30%
rischio MCV	IV	15%- 20%
rischio MCV	III	10%- 15%
rischio MCV	II	5%- 10%
rischio MCV	I	meno 5%

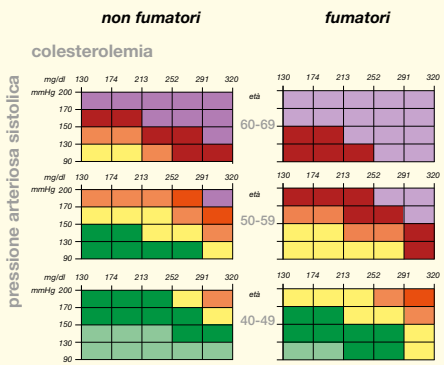
Donne Diabetiche
rischio cardiovascolare a 10 anni



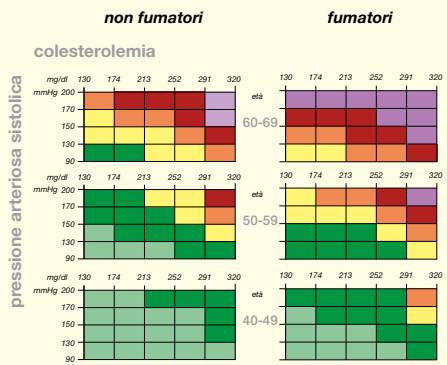
Donne non Diabetiche
rischio cardiovascolare a 10 anni



Uomini Diabetici
rischio cardiovascolare a 10 anni



Uomini non Diabetici
rischio cardiovascolare a 10 anni



Rischio cardiovascolare a 10 anni in donne e uomini diabetici e non (Fonte www.cuore.iss.it)

Queste si avvalgono di funzioni matematiche basate su dati derivanti da studi condotti su grandi gruppi di popolazione seguiti nel tempo.
Le carte possono essere utilizzate in soggetti di età compresa tra 40-69 anni, che non abbiano avuto precedenti eventi cardiovascolari, che non siano in gravidanza e che non abbiano valori estremi di pressione e colesterolemia.

Conoscendo sesso, presenza o non del diabete e dell'abitudine al fumo, età, pressione arteriosa sistolica e colesterolemia di un individuo, attraverso questo semplice strumento, è possibile stimarne la probabilità di andare incontro a un primo evento cardiovascolare maggiore (infarto del miocardio o ictus) nei 10 anni successivi. Il calcolo del rischio cardiovascolare globale è molto utile per identificare il proprio livello di rischio e adottare opportuni interventi preventivi.

Da dove vengono i rischi per il cuore

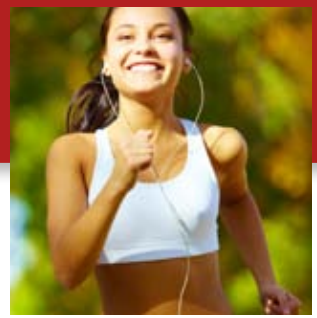
È importante ricordare che il miglior modo di prevenire le malattie cardiovascolari è quello di occuparsi costantemente della "protezione" del proprio cuore, prestando attenzione più in generale ai fattori da cui possono derivare danni per il cuore (ereditarietà, diabete, abitudine al fumo, età, pressione arteriosa sistolica, colesterolemia, ecc.) e che consentono di definire le caratteristiche e l'intensità del rischio cardiovascolare. Alcuni di questi (peso, circonferenza addominale, livello di attività fisica) sono utili riferimenti da tenere sotto controllo perché possono condizionare le scelte quotidiane a tavola e nel tempo libero.

Per avere un'indicazione sul proprio stato di salute cardiovascolare si può compilare il "questionario sul benessere cardiovascolare" pubblicato nelle ultime pagine di questo opuscolo che le farmacie Apoteca Natura, nell'ambito del servizio di prevenzione "Ci sta a cuore il tuo cuore", mettono a disposizione dei loro clienti.

Rappresentazione schematica della mappa della salute cardiovascolare con riferimento al questionario sul benessere cardiovascolare Apoteca Natura.

Consigli utili per la salute del cuore

1. Seguire le indicazioni del medico nel trattamento dell'ipertensione arteriosa, del diabete, delle dislipidemie ove presenti
2. Ridurre il peso in eccesso
3. Praticare con regolarità attività fisica nel tempo libero, specie se si ha un'attività di lavoro sedentaria
4. Seguire un regime alimentare sano, ossia:
   - pochi grassi saturi (carni, burro, salumi);
   - regolare consumo di pesce;
   - uso di carboidrati "complessi" (ad es. legumi, pane integrale);
   - frutta e verdura fresche (cinque porzioni al giorno);
   - poco o nulla sale aggiunto agli alimenti; evitare cibi conservati salati;
   - moderate quantità di vino ai pasti.



Le piante utili per favorire il benessere cardiovascolare

A cura di Apoteca Natura

Anche le piante medicinali possono essere un valido aiuto, insieme ad un corretto stile di vita, nell'ambito di un programma di prevenzione del rischio cardiovascolare. Il loro utilizzo razionale e corretto, preferibilmente su consiglio di un esperto, può contribuire all'efficacia di programmi salutistici finalizzati al controllo dei fattori di rischio per le patologie cardiovascolari con effetti duraturi nel tempo. Per semplicità possiamo classificare queste sostanze sulla base della loro azione di contrasto del singolo fattore di rischio.

Pressione sanguigna

Piante medicinali come Biancospino ed Olivo possono essere utili per favorire i livelli fisiologici della pressione in tutti i casi in cui non sia necessario ricorrere al farmaco. Il Biancospino, di cui si utilizzano le sommità fiorite, svolge una benefica attività sulle fisiologiche funzioni dell'apparato cardio-circolatorio mentre l'olivo di cui si utilizzano le foglie svolge anche un'importante azione antiossidante.

Grassi nel sangue

Per prevenire e tenere sotto controllo l'eccesso dei grassi nel sangue nei casi in cui il medico non ritenga ancora opportuno ricorrere a una terapia farmacologica vera e propria, un aiuto può venire dalla "sinergia funzionale" di sostanze come gli acidi grassi omega-3 e l'acido gamma-linolenico (GLA) contenuti rispettivamente nell'olio di pesce e in quello di Borragine. Utile anche l'azione combinata del gamma-orizanolo ottenuto dall'olio di Riso e dei policosanoli estratti dalla crusca di Riso insieme agli estratti di Carciofo e Tarassaco, piante dalle riconosciute proprietà depurative e benefiche sulla fisiologica funzionalità del fegato, che possono essere utili per favorire il mantenimento dei livelli fisiologici di colesterolo. Non va dimenticato comunque che in presenza di alterazione dei grassi del sangue è sempre bene rivolgersi al proprio medico per ricevere un parere professionale circa l'opportunità di intraprendere eventuali trattamenti farmacologici.

Controllo del peso

Si è già messo in evidenza che sovrappeso e obesità aumentano il rischio cardiovascolare e che la prevenzione delle malattie cardiocircolatorie si realizza anche tenendo sotto controllo il peso corporeo e la circonferenza addominale. In natura esistono molte piante ricche di componenti funzionali ad azione specifica che, in regimi di alimentazione controllata e in sinergia con una regolare attività fisica, possono essere utili per il controllo del peso grazie alla loro capacità di controllare il senso di fame favorendo l'adattamento a regimi dietetici ipocalorici, oppure di agire sull'innalzamento dei grassi e del glucosio dopo il pasto o direttamente sulle cellule del tessuto grasso.

È utile ricordare che il periodo del dopo pasto è importante per l'accumulo di peso corporeo e in generale per il buon funzionamento dell'organismo. Infatti in presenza di un'alimentazione troppo ricca di carboidrati prontamente assimilabili (zuccheri e dolci, pane e pasta non integrali, scarsa quantità di legumi, frutta e verdura) si ha un forte aumento dello zucchero nel sangue (glicemia) con immediato forte stimolo alla produzione di insulina e conseguenze molto serie sullo stato di salute ed in particolare sull'accumulo di grasso.

Questo fenomeno può essere contrastato assumendo preferibilmente cibi ricchi di fibra e, all'occorrenza, prodotti contenenti complessi di macromolecole polisaccaridiche, derivati da piante medicinali come glucomannano, psillio, lino, altea, tiglio e fico d'india *(Opuntia ficus indica)*.

L'efficacia di queste sostanze è da ricercare soprattutto nella loro capacità (se assunte prima dei pasti principali e con abbondante acqua) di formare nell'intestino un gel che agisce sugli zuccheri, riducendone la quantità e la velocità di assorbimento e diminuendo il senso di fame. Inoltre queste sostanze naturali agiscono anche limitando l'assorbimento dei grassi, riducendo la sonnolenza postprandiale, favorendo il transito intestinale e regolarizzando la consistenza delle feci.

Nelle condizioni di sovrappeso e in particolare nei casi in cui, sebbene ci si impegni con costanza, si fa fatica a tenere sotto controllo il peso può essere anche utile ricorrere a piante medicinali (come il The verde ed i semi d'Uva) che agiscono sia direttamente sulla mobilizzazione e sul consumo dei grassi sia contrastando l'azione dei radicali liberi (stress ossidativo).

In particolare, nuovi studi farmacologici hanno evidenziato che i fenoli del The verde e le procianidine dei semi d'Uva possono agire in sinergia a livello del tessuto adiposo aiutandolo a recuperare il suo stato funzionale: i fenoli svolgendo un'azione antiossidante e di stimolo al consumo dei grassi e le procianidine proteggendo i piccoli vasi sanguigni (microcircolo) e migliorando l'irrorazione

sanguigna dei tessuti. Oltre al The verde anche l'Arancio amaro *(Citrus aurantium)* e l'Alga bruna *(Fucus vesiculosus)* agiscono favorevolmente sul tessuto grasso.

Infine, non si dimentichi che stare a dieta e raggiungere gli obiettivi prefissati è piuttosto difficile e molto spesso si traduce in insuccessi e abbandoni. In questi casi possono rivelarsi utili piante medicinali quali Griffonia, Rhodiola e Curcuma, per la loro azione positiva sul senso di fame, sulla ricerca di gratificazione nel cibo, sullo stress ed in generale sul tono dell'umore come anche sui processi fisiologici che presiedono al metabolismo dei grassi.

Questionario numero: _____

Età: _____ Sesso: F M

Regione in cui abita: _____

Società Italiana di Medicina Generale

APOTECA NATURA

CI STA A CUORE IL TUO CUORE

Servizio Permanente di Prevenzione

Nell'ambito del Servizio "Ci sta a cuore il tuo cuore" è stato predisposto - in collaborazione con SIMG, Società Italiana di Medicina Generale, e Apoteca Natura – un Questionario suddiviso in tre parti:

- la prima si propone di elaborare, attraverso alcune specifiche domande, la Mappa del Benessere Cardiovascolare, attraverso la quale guidarla nel percorso di salute più adatto a lei;
- la seconda parte fornisce, in relazione alle risposte indicate, una valutazione sulla base della "Carta del Rischio Cardiovascolare"* in termini di probabilità di un evento cardiovascolare maggiore nei 10 anni successivi;
- nella terza parte la inviteremo, invece, a focalizzare la sua attenzione su eventuali Fattori di Rischio che, se presenti, devono essere riferiti al Medico per una sua più approfondita valutazione.

Per la compilazione del questionario la informiamo che è necessario inserire i valori della sua attuale Pressione Arteriosa e quelli riferiti alla Glicemia e Colesterolemia relativi agli ultimi 6 mesi.
Il questionario non ha alcun fine diagnostico e non sostituisce il alcun modo il parere del proprio Medico curante.

**Le ricordiamo che la "Carta del Rischio Cardiovascolare" prevede la rilevazione della Colesterolemia su plasma venoso che può essere realizzata solo nei laboratori di analisi. Il dato ottenibile in Farmacia su sangue capillare consentirà comunque una valutazione complessiva del rischio che, eventualmente, il medico curante potrà decidere di ripetere con esame su plasma venoso.*

Compila il Questionario.

Il tuo Farmacista Apoteca Natura ti aspetta per una risposta personalizzata.

Puoi effettuare il questionario anche online su www.apotecanatura.it

QUESTIONARIO

È in gravidanza? *(Se Sì, la invitiamo a rivolgersi al suo medico e a non proseguire nella compilazione delle risposte)*	Sì	No

Peso	Kg
Altezza	cm
Circonferenza addominale *(vedi istruzioni)*	cm
Glicemia	mg/dl
Colesterolemia ☐ *Analisi di laboratorio* ☐ *Autodiagnosi in Farmacia*	mg/dl

Pressione arteriosa *(vedi istruzioni)*	Diastolica (min)	Sistolica (max)

Diabete noto	Si	No

Fumo di sigaretta	No*	< 10 sigarette	11-20 sigarette	> 20 sigarette

**Si considera non fumatore chi ha smesso da almeno 12 mesi*

Genitori o fratello o sorella con infarto/ictus *< 55 anni se M o < 66 se F*	Sì	No

Attività fisica nel tempo libero	Assente sporadica	Leggera	Media	Regolare intensa
Attività fisica lavorativa	Assente sporadica	Leggera	Media	Regolare intensa

Pregresso episodio di ICTUS o IMA (infarto) o diagnosi di ANGINA PECTORIS o interventi di RIVASCOLARIZZAZIONE (bypass, stent coronarici)?	Sì	No
Diagnosi nota di ANEURISMA DELL'AORTA o pregresso INTERVENTO VASCOLARE (protesi vascolare, stent, bypass, endoarteriectomia carotidi)?	Sì	No

ISTRUZIONI

Pressione arteriosa

La pressione arteriosa sistolica deve essere misurata due volte, a distanza di qualche minuto l'una dall'altra. Il valore della pressione da utilizzare per la valutazione del rischio è la media delle due misure.

Procedura

1. Prima dell'applicazione del bracciale è necessario rimuovere tutti gli indumenti che costringono il braccio. La misura va effettuata per due volte di seguito al braccio destro
2. Applicato il bracciale, la persona deve essere lasciata tranquilla. in posizione seduta e deve rilassarsi per circa cinque minuti prima della misurazione
3. Il braccio destro deve trovarsi a 45 gradi rispetto al tronco; il bracciale deve essere posizionato all'altezza del cuore
4. Durante la misurazione, sia la persona che l'operatore devono stare seduti
5. Palpare il polso dell'arteria radiale ed insufflare nel bracciale fino a 20-30 mmHg sopra la scomparsa del polso. Questo è il livello massimo a cui deve essere mandata la colonnina di mercurio durante la misurazione. Sgonfiare il manicotto attendere qualche secondo
6. Gonfiare il manicotto. Posizionare il diaframma dello stetoscopio sull'arteria brachiale nella fossa antecubitale e sgonfiare lentamente il bracciale, facendo scendere la colonnina di mercurio alla velocità di 2 mmHg al secondo. Non posizionare la membrana del fonendoscopio sotto il manicotto
7. Registrare il primo tono udibile seguito da uno identico, corrispondente al livello della pressione arteriosa sistolica; registrare l'ultimo tono udibile, corrispondente alla pressione arteriosa diastolica. La misura della pressione arteriosa deve essere effettuata con l'approssimazione di 2 mmHg
8. Dopo aver sgonfiato completamente il manicotto, eseguire una seconda misurazione a distanza di qualche minuto; ripartire dal punto "6". Utilizzare come valore la media fra due misure successive. Lo sfigmomanometro a mercurio è da preferirsi rispetto agli strumenti aneroidi, che sono difficili da standardizzare e possono deteriorarsi.

Comuni cause di imprecisione

1. apparecchiatura difettosa;
2. mancato azzeramento della colonna di mercurio;
3. intasamento dello scarico dell'aria;
4. inadeguate dimensioni del bracciale.

Tecnica difettosa

1. bracciale non a livello del cuore;
2. tubicini schiacciati dal braccio;
3. posizione scomoda del paziente;
4. sgonfiamento troppo rapido del bracciale;
5. ipoacusia (sordità) del misuratore.

Misurare la circonferenza addominale

1. soggetto in stazione eretta con i piedi uniti, su un piano parallelo al terreno, con le mani appoggiate ai fianchi;
2. posizionare un metro a nastro, non elastico, intorno all'addome nudo, un paio di cm sopra la cresta iliaca (a metà circa dello spazio compreso tra ultima costa e cresta iliaca, guardando il paziente di fianco);
3. assicurarsi che il metro sia teso ma che non comprima la pelle e sia parallelo al piano del pavimento;
4. il paziente deve essere rilassato e respirare mentre si effettua la misurazione che va effettuata alla fine di una respirazione normale.

Servizi Permanenti di Prevenzione in Farmacia.

Scopri i servizi offerti dalle farmacie Apoteca Natura in collaborazione con SIMG (Società di Medicina Generale) per approfondire aspetti importanti della tua Salute.

Seguici su Facebook

www.apotecanatura.it

APOCARDIOPU-B