

CONSIGLI PER LA PREVENZIONE DELLE MALATTIE DELLE ARTERIE

- 1) **NON FUMARE** e soffermarsi il meno possibile in ambienti dove altri fumano
- 2) **LA PRESSIONE ARTERIOSA** deve essere controllata periodicamente: se si è ipertesi bisogna seguire attentamente la terapia e adeguarla, sotto controllo medico, quando non risulta efficace.
- 3) **SE DIABETICO, SEGUIRE SCRUPolosAMENTE LA DIETA APPROPRIATA E LA RELATIVA TERAPIA**, con controlli periodici della glicemia e della emoglobina glicosilata.
- 4) **CONTROLLARE PERIODICAMENTE I VALORI DI COLESTEROLO TOTALE, HDL (IL COLESTEROLO “BUONO”), LDL (IL COLESTEROLO “CATTIVO”) E DEI TRIGLICERIDI NEL SANGUE**; in caso risultassero superiori alla norma il vostro medico di fiducia vi indicherà quale terapia iniziare: solitamente al primo riscontro di alterazione di tali parametri si prova per 3-6 mesi a correggerli con una dieta ipolipidica e aumentando l'attività fisica, successivamente se non si sono ottenuti dei risultati soddisfacenti si inizia una terapia farmacologica con statine o altri farmaci ipolipidemizzanti.
- 5) **OSSERVARE UNA DIETA EQUILIBRATA**, riducendo i cibi ricchi di grassi animali (carni di maiale, salumi, burro, ecc.), i dolci, le bevande alcoliche (ad es. è consigliabile al massimo 1 bicchiere di vino a pasto). Abolire i superalcolici. Dare la preferenza a cereali, legumi, formaggi magri, latte parzialmente scremato, pesce, verdura e frutta ricche di vitamine e antiossidanti. Ridurre anche l'utilizzo del sale.
- 6) E' inoltre importante **RIDURRE IL SOVRAPPESO**. L'obesità e il sovrappeso comportano infatti numerosi effetti negativi sulla pressione sanguigna, sui livelli di colesterolo e trigliceridi e sulla resistenza all'insulina (che prelude all'insorgenza del diabete); con l'aumentare del sovrappeso aumenta il rischio di coronaropatie, ictus ischemico e diabete mellito. Per sapere il proprio peso forma basta calcolare **L'INDICE DI MASSA CORPOREA** ($BMI = \text{Peso in Kg} / (\text{altezza in mt})^2$) al quadrato) e consultare una apposita tabella (**visualizza tabella**). Un altro parametro molto utile per valutare il rischio cardiovascolare è la **CIRCONFERENZA ADDOMINALE** che risulta proporzionale alla percentuale di grasso viscerale, il quale è riconosciuto come un fattore di rischio per le malattie cardiovascolari, per il diabete e per la mortalità in genere. In pratica, a parità di grasso corporeo, avere la caratteristica pancia anziché una distribuzione omogenea del grasso in eccesso si traduce in una minor aspettanza di vita. Per definizione la circonferenza addominale rappresenta la circonferenza minima tra la gabbia toracica e l'ombelico con il soggetto in piedi e con i muscoli rilassati. In caso riteniate di essere in sovrappeso conviene comunque sempre affidarsi ai consigli di un medico dietologo.

	CIRCONFERENZA ADDOMINALE	
	UOMO	DONNA
RISCHIO	cm	cm
BASSO	< 94	< 80
ALTO	94 – 102	80 – 88
MOLTO ALTO	> 102	> 88

7) **L'ESERCIZIO FISICO** è molto importante sia nella prevenzione dell'aterosclerosi sia come vera e propria terapia in chi è già affetto da un arteriopatìa ostruttiva cronica delle arterie degli arti inferiori: ad esempio camminare per almeno 3km al giorno, andare in bicicletta, eseguire un attività fisica costante per 1 ora al giorno almeno 3 giorni alla settimana; non è necessario raggiungere sforzi fisici intensi.

8) I pazienti affetti da grave arteriopatìa ostruttiva cronica agli arti inferiori possono avere **DOLORE AI PIEDI E ALLE GAMBE SOPRATTUTTO DI NOTTE**: in questi casi **NON** lo si deve calmare ponendo le gambe penzoloni fuori dal letto ma è preferibile usare appositi farmaci analgesici.

9) E' molto importante soprattutto nei pazienti con arteriopatìa degli arti inferiori aver cura dei propri piedi, proteggendoli dal freddo ed evitando il contatto con fonti di calore eccessive; osservare sempre una scrupolosa **IGIENE**, indossare calze e scarpe comode e morbide, evitando traumatismi che possono favorire l'insorgenza di ulcere.

10) Eseguire ogni 6-12 mesi (secondo il bisogno) gli esami del sangue di routine per controllare gli indici di rischio aterosclerotico. **ESEGUIRE SCRUPOLOSAMENTE LA TERAPIA PRESCRITTA PER LA MALATTIA DELLE ARTERIE (FARMACI, ECC.) CON CONTROLLI SPECIALISTICI VASCOLARI A RITMI REGOLARI.**

Sottopeso < 18
 Normopeso 18,5-24,9
 Sovrappeso 25,0-29,9

Obesità di classe I 30,0-34,9
 Obesità di classe II 35,0-39,9
 Obesità di classe III ≥ 40

Peso in Kg.
B M I = -----
(altezza in metri) ²

Altezza (cm)

198-199	7 8 8 9 10	10 10 11 12 12	13 13 14 14 15	15 16 16 17 17	18 18 19 19 20	20 21 21 22 22	23 23 24 24 25	26 26 27 27 28	28 29 29 30 30	31 31 32 32 33
196-197	8 8 9 9 10	10 10 11 12 12	13 14 14 15 15	16 16 17 17 18	18 19 19 20 20	21 21 22 22 23	23 24 24 25 26	26 27 27 28 28	29 29 30 30 31	31 32 32 33 33
194-195	8 8 9 10 10	10 11 11 12 13	13 14 14 15 15	16 17 17 18 18	19 19 20 20 21	21 22 22 23 23	24 24 25 26 26	27 27 28 28 29	29 30 30 31 31	32 32 33 33 34
192-193	8 8 9 10 10	10 11 12 12 13	14 14 15 15 16	16 17 17 18 18	19 20 20 21 21	22 22 23 23 24	24 25 26 26 27	27 28 28 29 29	30 30 31 31 32	33 33 34 34 35
190-191	8 9 9 10 11	10 11 12 12 13	14 14 15 16 16	17 17 17 18 19	19 20 20 21 22	22 23 23 24 24	25 25 26 27 27	28 28 29 29 30	30 31 32 32 33	33 34 34 35 35
188-189	8 9 10 10 11	11 12 12 13 13	14 15 15 16 16	17 18 18 19 19	20 20 21 22 22	23 23 24 24 25	25 26 27 27 28	28 29 29 30 31	31 32 32 33 33	34 34 35 36 36
186-187	8 9 10 11 11	11 12 12 13 14	15 15 16 16 17	17 18 19 19 20	20 21 21 22 23	23 24 24 25 25	26 27 27 28 28	29 29 30 31 31	32 32 33 33 34	35 35 36 36 37
184-185	9 9 10 11 11	11 12 13 13 14	15 15 16 17 17	18 18 19 20 20	21 21 22 22 23	24 24 25 25 26	27 27 28 28 29	30 30 31 31 32	32 33 34 34 35	35 36 37 37 38
182-183	9 10 10 11 12	12 12 13 13 14	15 16 16 17 18	18 19 19 20 21	21 22 22 23 24	24 25 25 26 27	27 28 28 29 30	30 31 31 32 33	33 34 34 36 36	36 37 37 38 39
180-181	9 10 10 11 12	12 13 13 14 15	16 16 17 17 18	19 19 20 20 21	22 22 23 23 24	25 25 26 27 27	28 28 29 30 30	31 31 32 33 33	34 35 35 36 36	37 38 38 39 39
178-179	9 10 11 11 12	12 13 14 14 15	16 16 17 18 18	19 20 20 21 21	22 23 23 24 25	25 26 27 27 28	28 29 30 30 31	32 32 33 33 34	35 35 36 37 37	38 38 39 40 40
176-177	10 10 11 12 12	13 13 14 15 15	16 17 17 18 19	19 20 21 21 22	23 23 24 25 25	26 26 27 28 28	29 30 30 31 32	32 33 34 34 35	35 36 37 37 38	39 39 40 41 41
174-175	10 11 11 12 13	13 14 14 15 16	17 17 18 19 19	20 21 21 22 22	23 24 24 25 26	26 27 28 28 29	30 30 31 32 32	33 34 34 35 36	36 37 38 38 39	40 40 41 42 42
172-173	10 11 12 12 13	13 14 15 15 16	17 18 18 19 20	20 21 22 22 23	24 24 25 26 26	27 28 28 29 30	30 31 32 32 33	34 34 35 36 36	37 38 38 39 40	40 41 42 43 43
170-171	10 11 12 13 13	14 14 15 16 16	17 18 19 19 20	21 21 22 23 24	24 25 26 26 27	28 28 29 30 30	31 32 33 33 34	35 35 36 37 37	38 39 39 40 41	41 42 43 44 44
168-169	10 11 12 13 14	14 15 15 16 17	18 18 19 20 21	21 22 23 23 24	25 26 26 27 28	28 29 30 30 31	32 33 33 34 35	35 36 37 38 38	39 40 40 41 42	42 43 44 45 45
166-167	11 12 12 13 14	14 15 16 16 17	18 19 20 20 21	22 23 23 24 25	25 26 27 28 28	29 30 30 31 32	33 33 34 35 36	36 37 38 38 39	40 41 41 42 43	43 44 45 46 46
164-165	11 12 13 13 14	15 15 16 17 18	19 19 20 21 22	22 23 24 25 25	26 27 28 28 29	30 30 31 32 33	33 34 35 36 36	37 38 39 39 40	41 42 42 43 44	45 45 46 47 47
162-163	11 12 13 14 15	15 16 16 17 18	19 20 21 21 22	23 24 24 25 26	27 27 28 29 30	30 31 32 33 34	34 35 36 37 37	38 39 40 40 41	42 43 43 44 45	46 46 47 48 49
160-161	12 13 13 14 15	15 16 17 18 18	20 20 21 22 23	23 24 25 26 27	27 28 29 30 30	31 32 33 34 34	35 36 37 37 38	39 40 41 41 42	43 44 44 45 46	47 48 48 49 50
158-159	12 13 14 14 15	16 17 17 18 19	20 21 22 22 23	24 25 26 26 27	28 29 30 30 31	32 33 34 34 35	36 37 38 38 39	40 41 42 42 43	44 45 46 46 47	48 49 50 50 51
156-157	12 13 14 15 16	17 18 18 19 20	21 21 22 23 24	25 26 26 27 28	29 30 30 31 32	33 34 35 35 36	37 38 39 39 40	41 42 43 43 44	45 46 47 48 48	49 50 51 52 52
154-155	13 14 14 15 16	17 17 18 19 20	21 22 23 24 25	25 26 27 28 29	30 30 31 32 33	34 35 35 36 37	38 39 40 40 41	42 43 44 45 45	46 47 48 49 50	50 51 52 53 54
152-153	13 14 15 16 16	17 18 19 20 20	22 23 23 24 25	26 27 28 29 29	30 31 32 33 34	35 35 36 37 38	39 40 41 41 42	43 44 45 46 47	48 48 49 50 51	52 53 54 54 55
150-151	13 14 15 16 17	18 18 19 20 21	22 23 24 25 26	27 28 28 29 30	31 32 33 34 35	36 36 37 38 39	40 41 42 43 43	44 45 46 47 48	49 50 51 51 52	53 54 55 56 57
	30 32 34 36 38	40 42 44 46 48	50 52 54 56 58	60 62 64 66 68	70 72 74 76 78	80 82 84 86 88	90 92 94 96 98	100 102 104 106 108	110 112 114 116 118	120 122 124 126 128
	31 33 35 37 39	41 43 45 47 49	51 53 55 57 59	61 63 65 67 69	71 73 75 77 79	81 83 85 87 89	91 93 95 97 99	101 103 105 107 109	111 113 115 117 119	121 123 125 127 129

Peso (Kg)

Peso (Kg)

Peso (Kg)