

# PREVENZIONE VASCOLARE

## Salute del sistema vascolare

**Informazioni e consigli**  
per prendersi cura del sistema  
cardiocircolatorio

### PREVENZIONE E DIAGNOSI

Ridurre il rischio di aterosclerosi significa prima di tutto adottare uno stile di vita improntato a **buone abitudini**, ma anche sottoporsi a **controlli periodici**, soprattutto quando si è soggetti a fattori predisponenti.

L'**esame** di diagnostica per immagini che viene in soccorso, permettendo una precisa valutazione dello **stato di salute dei vasi**, è l'**Ecocolordoppler**.

Si tratta di una metodica ecografica, quindi non invasiva, senza controindicazioni, non dolorosa, che si svolge in poche decine di minuti e ha refertazione immediata.

La maggior parte dei distretti arteriosi può essere indagata: tronchi sovraortici, arterie degli arti inferiori e superiori, grossi vasi addominali.



### ECOCOLORDOPPLER TRONCHI SOVRAORTICI (TSA)

I **tronchi sovraortici** (vasi nel collo) rappresentano la sede anatomica che offre la possibilità di **valutare l'aterosclerosi** nella maniera più dettagliata, sin dai suoi primissimi stadi, consentendo non solo la **prevenzione** ed il **monitoraggio** della patologia in questo distretto, ma permettendo di ponderare un rischio di danno multidistrettuale (in primis cardiologico).

### I FATTORI DI RISCHIO PER L'ATEROSCLEROSI

In presenza di uno o più dei seguenti fattori di rischio è bene sottoporsi a controlli e avviare immediatamente pratiche di **prevenzione nella vita quotidiana**:

- ipertensione arteriosa;
- elevati livelli ematici di colesterolo;
- fumo di sigaretta;
- diabete mellito;
- elevati livelli plasmatici di omocisteina.

## ATEROSCLEROSI: LA MALATTIA CHE METTE A RISCHIO CUORE E CERVELLO

L'ictus e le malattie cardiovascolari oggi sono le principali cause di morte.

Nella maggioranza dei casi a determinarle è l'aterosclerosi, una situazione patologica caratterizzata da **alterazioni della parete delle arterie** che ne provoca un progressivo restringimento, a volte fino all'occlusione, o un'anomala dilatazione (aneurisma).

Gli studi epidemiologici hanno dimostrato che il **rischio cardiovascolare aterosclerotico** è significativamente riducibile, agendo sui fattori di rischio e, ove necessario, **adottando opportune terapie**.

## STRATEGIE DI PREVENZIONE QUOTIDIANA



### ESERCIZIO FISICO

Ormai non si contano più gli studi e i metastudi scientifici che hanno dimostrato la centralità del **movimento** e dell'**esercizio fisico** nella **prevenzione di tutte le principali patologie**, soprattutto quelle cardiovascolari. È opportuno praticare attività motoria su base quotidiana: è sufficiente mezz'ora di camminata a velocità moderata. Oltre ad agire direttamente in senso preventivo, l'esercizio fisico riduce anche il rischio di incremento ponderale (sovrappeso).



### ALIMENTAZIONE

Un'**alimentazione sana ed equilibrata** è indispensabile per la nostra salute e per prevenire una molteplicità di malattie diverse. È necessario **scegliere con cura gli alimenti**, ma anche la frequenza di assunzione, confrontandosi con uno specialista nel caso si sia soggetti a specifiche terapie farmacologiche, per adeguare, ove necessario, l'alimentazione.



### SMETTERE DI FUMARE

Il **fumo di sigaretta** è un fattore di rischio di grande portata: è necessario **eliminarlo completamente**, smettendo di fumare.

## QUALCHE CONSIGLIO PER MIGLIORARE L'ALIMENTAZIONE

L'**alimentazione** non è universale e valida per chiunque, ma deve sempre essere personalizzata rispetto a numerosi fattori, però esistono **regole alimentari** che dobbiamo mettere in pratica ogni giorno per ridurre i fattori di rischio e migliorare il nostro stato di salute.

Per mantenere il **sistema cardiocircolatorio in salute** è consigliabile:

- aumentare** il consumo di **frutta, verdura e legumi**, differenziando il più possibile quanto a colori;
- preferire** alimenti a **basso contenuto calorico** (scegliendo cibi ricchi di fibre, a base di farine integrali e non raffinate, e riducendo l'assunzione di dolci in genere, che sono ad alto contenuto calorico e sono costituiti da farine raffinate e da elevate quantità di zuccheri e grassi animali saturi: tuorlo, burro, panna);
- prediligere** i **grassi di origine vegetale** (olio di oliva) rispetto a quelli animali (burro);
- ridurre** il consumo di **sale**, facendo attenzione a quegli alimenti confezionati che spesso ne sono ricchi;
- ridurre** l'assunzione di prodotti caseari ad **alto contenuto di colesterolo** e **grassi saturi** (panna, burro, yogurt intero, formaggi freschi grassi, formaggi stagionati), prediligendo quelli a basso contenuto (ricotta, yogurt scremato, formaggi freschi magri);
- ridurre** il consumo di **carni** e, tra queste, **preferire le carni bianche** (pollo, tacchino);
- evitare** il consumo di **carni lavorate e salumi** (non più di una volta a settimana);
- consumare **3/4 porzioni di pesce alla settimana**, preferendo il pesce azzurro ricco in Omega 3;
- eliminare, o ridurre** fortemente, **bevande zuccherate, alcolici e superalcolici** (con l'eccezione della modica quantità di vino rosso che costituisce, invece, un fattore di protezione per il sistema cardiocircolatorio).

