



Prendetevi cura del vostro cuore  
Vademecum personale  
Società Europea di Cardiologia



Questo libretto non sostituisce le indicazioni che il vostro medico può darvi sulla base delle conoscenze specifiche del vostro caso.

Per ulteriori informazioni sul  
Programma EuroAction,  
rivolgetevi a:

Infermiera/e EuroAction  
Programma EuroAction  
Unità Operativa di Cardiologia  
Padiglione Ospedaliero Boldrini  
Via Boldrini 1  
Thiene 36016  
Telefono: 0445 388343  
Fax: 0445 388631  
e-mail:  
[euroaction\\_italia@tiscali.it](mailto:euroaction_italia@tiscali.it)



## Perché vi è stato inviato questo libretto?

Vi abbiamo inviato questo libretto perché siete parenti stretti – un fratello, una sorella, un figlio o una figlia – di una persona che soffre prematuramente di una malattia coronarica.

Il fatto che questo vostro parente si sia ammalato di cuore ad un'età relativamente giovane significa che lo stesso potrebbe succedere a voi. Questo non vuol dire che diventerete cardiopatici, ma che siete esposti ad un rischio maggiore rispetto alla media di questo paese.

Fortunatamente potete fare molto per ridurre il vostro rischio di cardiopatia. E, se siete già cardiopatici, ad esempio se soffrite di angina o se avete appena avuto un infarto, potete ridurre il rischio di incorrere in ulteriori problemi cardiaci.

### Il presente libretto:

- spiega le implicazioni dell'appartenenza ad una famiglia con un maggiore rischio di cardiopatie
- illustra i 'fattori di rischio' della cardiopatia, ovvero ciò che aumenta il rischio di diventare cardiopatici
- spiega cosa voi e il vostro medico potete fare per prevenire la cardiopatia o, se ne soffrite già, cosa potete fare per ridurre il rischio di problemi cardiaci futuri.



# Cosa bisogna sapere delle malattie coronariche

## Cos'è la malattia coronarica?

Il cuore è un muscolo che pompa il sangue in tutto il corpo. Il muscolo cardiaco viene rifornito di sangue e ossigeno dalle arterie, dette 'arterie coronariche'. Nei soggetti affetti da malattia coronarica, tali arterie sono foderate di depositi di grasso, detti ateromi. Nel tempo, questi possono indurirsi ad opera di un processo chiamato 'aterosclerosi' che può degenerare in angina o infarto.

## Fattori di rischio per la malattia coronarica

Il vostro 'stile di vita' può aumentare il rischio di cardiopatie. Il fumo, una dieta non sana e la sedentarietà possono portare ad un aumento della pressione arteriosa e del colesterolo, al diabete e alla formazione di depositi di grasso nelle arterie.

I 'fattori di rischio' principali delle malattie coronariche sono elencati nel riquadro alla pagina seguente. Questi sono i fattori che è possibile cambiare. Per alcuni di essi potrebbe essere necessaria l'assistenza del vostro medico. Anche i cambiamenti più piccoli possono fare una GRANDE differenza per la vostra salute!

## Perché nella mia famiglia vi è un maggior rischio di cardiopatie?

Quando un individuo relativamente giovane diventa cardiopatico, il rischio che lo stesso possa accadere ad altri membri della stessa famiglia aumenta.

I soggetti che sono cresciuti nella stessa famiglia possono aver avuto abitudini e stili di vita identici o simili, ad esempio il fumo, un'alimentazione scorretta o la sedentarietà. Tali abitudini potrebbero avervi accompagnato per tutta la vita, ma riuscire a modificarle ora può aiutarvi a ridurre il vostro rischio di avere malattie coronariche in futuro. Questo aiuterà anche gli altri membri della vostra famiglia.

Alcune famiglie ereditano il colesterolo alto, il quale aumenta il rischio di una cardiopatia prematura. Il vostro medico può aiutarvi a scoprire se la vostra famiglia è colpita da questo fenomeno.

## Fattori di rischio per la malattia coronarica

Fattori di rischio che SI POSSONO cambiare

- ✓ Fumo
- ✓ Abitudini alimentari errate
- ✓ Sedentarietà
- ✓ Sovrappeso
- ✓ Ipertensione
- ✓ Colesterolo alto
- ✓ Diabete



# In che modo il Programma EuroAction può aiutarvi

Parleremo più dettagliatamente di come è possibile cambiare il vostro stile di vita e dei fattori di rischio delle malattie coronariche alle pagine 8-15. Qui vi spiegheremo invece in cosa consiste il Programma EuroAction.

## 1 Prima valutazione

Per cominciare, verrete sottoposti ad una prima valutazione per individuare i vostri fattori di rischio personali.

Riempite il *Questionario EuroAction* allegato. Dovreste rispondere da soli alle domande relative al fumo, all'alimentazione e all'attività fisica, poi dovreste prendere un appuntamento con il vostro medico che risponderà alle altre domande.

Il vostro medico

- vi misurerà il peso, l'altezza e la circonferenza vita
- vi misurerà la pressione sanguigna
- vi ordinerà un prelievo del sangue per controllare il livello di colesterolo e glucosio. (L'esame del glucosio serve a determinare se avete il diabete.)

Quando il medico ha riportato tutti i risultati nel questionario, inviatelo cortesemente al personale infermieristico EuroAction servendovi della busta allegata.

## 2 Impegno a ridurre i vostri fattori di rischio

Quando il medico avrà completato la vostra valutazione, sarà in grado di definire quali sono i fattori di rischio sui quali dovete concentrarvi.

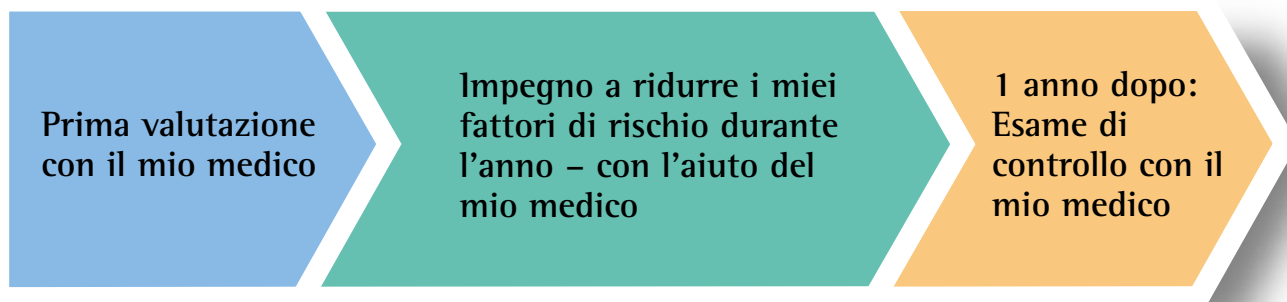
Il vostro medico potrebbe aiutarvi in questo. Ad esempio, se siete fumatori, il vostro medico potrebbe prescrivervi una terapia sostitutiva della nicotina. Se siete sovrappeso, potrebbe indirizzarvi presso un altro professionista sanitario che vi consigli su come perdere peso. Se al momento non fate abbastanza movimento, potreste farvi consigliare su come aumentare il vostro livello di attività gradualmente, in modo da non superare i limiti imposti dal vostro stato di salute.

Potete fare molto anche da soli. Alle pagine 8-15 del presente libretto troverete alcune idee su come ridurre i vostri fattori di rischio.



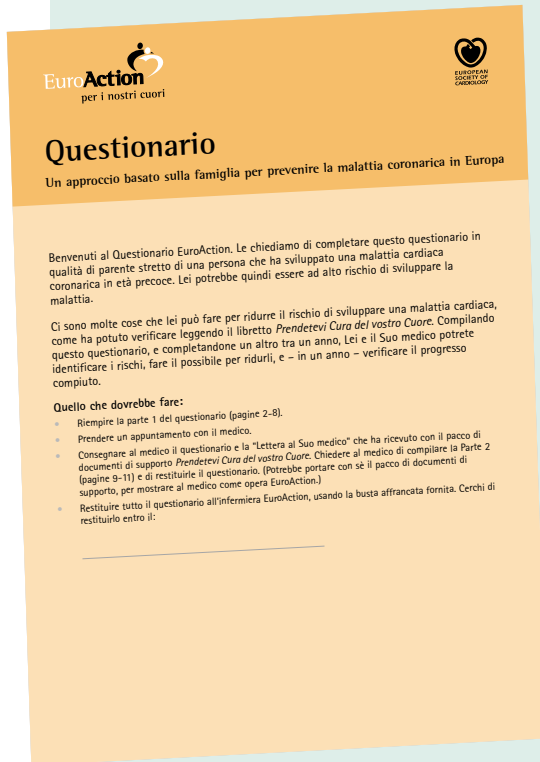
### Esame di controllo

Dodici mesi dopo la vostra prima valutazione, vi verrà chiesto di riempire nuovamente lo stesso questionario. Inoltre noi chiederemo al vostro medico di ripetere gli stessi esami. In questo modo sarete in grado di vedere i risultati derivanti dal vostro impegno a ridurre il rischio di malattie coronariche.



# Domande e risposte su EuroAction

## Cosa fare con il *Questionario EuroAction*?



- Riempite la Parte 1 del *Questionario EuroAction* nella tasca alla fine di questo libretto.

- Prendete un appuntamento con il vostro medico.

- Date al vostro medico il questionario e la "lettera al vostro medico" qui allegata. Chiedetegli/le di riempire la Parte 2 del questionario.

- Inviare il questionario completato al personale infermieristico EuroAction, a mezzo della busta affrancata allegata.

- Chiedete al vostro medico di identificare i fattori di rischio sui quali dovete lavorare e su come ridurli.

Se avete domande, non esitate a rivolgervi al personale infermieristico EuroAction. L'indirizzo si trova all'interno della copertina del presente libretto.



### **Quando è necessario completare il questionario?**

La cosa migliore è completarlo al più presto, ma non oltre la data indicata nel questionario.

### **Se ho già la malattia coronarica (cioè se soffrite già di angina o avete già avuto un infarto), vale comunque la pena riempire il questionario?**

Sì. Riducendo i vostri fattori di rischio, potete fare ancora molto per prevenire problemi cardiaci futuri.

### **Cosa fare se il medico si rifiuta di eseguire ulteriori esami?**

In questo vademecum è contenuta una lettera che potete dare al vostro medico per spiegare tutto quanto concerne EuroAction. Ricordate di dargliela perché lo/la aiuterà a capire quanto importante sia scandagliare i vostri fattori di rischio delle malattie coronariche. Se il vostro medico continua a rifiutarsi, potete chiedere al personale infermieristico EuroAction di parlare con il vostro medico.

### **EuroAction mi contatterà di nuovo?**

Sì. Riceverete un altro questionario a distanza di un anno dal primo. Ma potete contattare il personale infermieristico EuroAction in qualsiasi momento se avete difficoltà o problemi. La cura costante del vostro cuore è nel vostro interesse. Perciò lavorate sodo con il vostro medico per raggiungere i vostri obiettivi. Noi saremo lieti di avere vostre notizie tra un anno.

### **Dove è possibile ottenere ulteriori informazioni su EuroAction?**

È possibile conoscere meglio EuroAction visitando il sito Web della Società Europea di Cardiologia ([www.escardio.org](http://www.escardio.org)) o contattando il personale infermieristico EuroAction. (L'indirizzo si trova all'interno della copertina.)

# Cosa potete fare per ridurre il vostro rischio di cardiopatie

## Smettere di fumare



Se fumate, smettere è la cosa più importante che potete fare per evitare problemi cardiaci futuri.

## Come smettere

È fondamentale smettere completamente. Ridurre il numero di sigarette non è altrettanto efficace quanto smettere del tutto. Non c'è un modo facile e veloce per farlo, quindi preparatevi bene e scoprite in che modo potete aiutarvi o farvi aiutare. Consultate i *Suggerimenti per smettere di fumare* alla pagina seguente.

## In che modo il fumo causa la cardiopatia?

- Fumare danneggia le pareti delle arterie.
- La nicotina, l'additivo contenuto nelle sigarette, aumenta il battito cardiaco e la pressione sanguigna, costringendo il cuore a lavorare di più.
- Quando si fuma, il monossido di carbonio viene veicolato nel sangue al posto dell'ossigeno, rendendo più difficile per il cuore approvvigionarsi di ossigeno.

### Obiettivo

Non fumare.

## Suggerimenti per smettere di fumare

- ✓ Siate positivi.
- ✓ Cercate aiuto presso un centro specializzato.
- ✓ Chiedete al vostro medico informazioni riguardanti la terapia sostitutiva della nicotina o bupropione. Il bupropione è un farmaco che non contiene nicotina ma che aiuta a ridurre il desiderio di fumare e ad attenuare alcuni dei sintomi che possono comparire durante la disassuefazione.
- ✓ Scrivete una lista di ragioni per le quali smettere. Potete usare lo spazio sottostante.
- ✓ Dite ai vostri amici e familiari che intendete smettere di fumare.
- ✓ Fissate una data in cui sbarazzarvi di sigarette e portacenere.
- ✓ Tenetevi occupati. La noia potrebbe indurvi a fumare.
- ✓ Siate attivi. Cercate di fare un po' di esercizio fisico giornalmente.
- ✓ Mettete da parte i soldi che avreste speso in sigarette e usateli per ricompensarvi.
- ✓ Se avete un momento di debolezza chiamate un amico o qualsiasi altra persona che ritenete sia in grado di sostenervi.
- ✓ Non gettate la spugna!

Le mie ragioni per smettere di fumare:

---

---

---

---

## Alimentazione sana per il cuore

Un'alimentazione sana può ridurre il rischio di cardiopatie. Perciò siate positivi, continuate a leggere e cominciate a pensare ai modi in cui migliorare la vostra dieta e il vostro stile di vita.

### Obiettivo

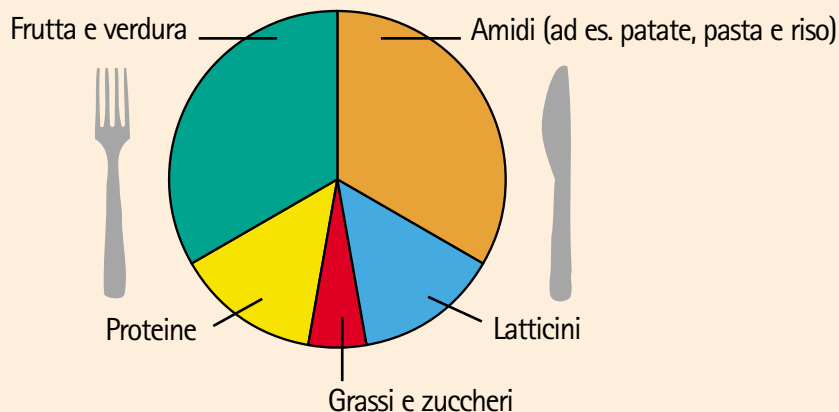
Potete usare alcune delle idee contenute tra i *Suggerimenti per un'alimentazione sana* nel riquadro a lato.



### Suggerimenti per un'alimentazione sana

- ✓ Sostituite i grassi saturi con i grassi monosaturi e polinsaturi. (Ad esempio usate la margarina a base di polinsaturi piuttosto del burro, e usate l'olio d'oliva, di semi di girasole o di colza piuttosto dell'olio di cocco o di palma.) E assumete meno grassi in totale.
- ✓ Aumentate le dosi di pesce a carne grassa quale sgombri, sarde e sardine.
- ✓ Mangiate più frutta e verdura: almeno cinque porzioni al giorno.
- ✓ Assumete più fibre: soprattutto le fibre solubili che si trovano ad esempio nei legumi e nei cereali.
- ✓ Evitate di usare troppo sale. Per insaporire il cibo, ricorrete piuttosto alle erbe, al limone o all'aglio.
- ✓ Evitate di usare troppo zucchero o di assumere troppi dolci o bevande zuccherine.
- ✓ Mantenete l'assunzione di alcol entro i limiti raccomandati.

Mirate a bilanciare in questo modo la vostra dieta complessiva.



### Altri suggerimenti

- ✓ Abbondate nelle verdure da cucinare o preparare.
- ✓ Servitevi prima le verdure, in modo che occupino quasi la metà del piatto.
- ✓ Poi servitevi gli amidi, ad esempio le patate o il riso.
- ✓ Mettete nel piatto la carne o il formaggio per ultimi, in modo da contenerne le porzioni.

## Attività ed esercizio fisico

Fare attività fisica può ridurre il rischio di cardiopatie.

### In che modo l'attività fisica aiuta

- L'attività fisica migliora la circolazione del sangue.
- Aiuta a controllare il peso, la pressione sanguigna, il colesterolo e il glucosio nel sangue.
- Contribuisce a ridurre il rischio di infarto e ictus.
- Riduce stress, ansia e depressione e conferisce un senso di benessere.

### Che tipo di esercizio adottare?

Tra le attività fisiche migliori per voi vi sono: camminare, andare in bicicletta, ballare e azioni quotidiane come salire le scale. Qualunque tipo di esercizio scegliate, fate in modo che sia sempre agevole e che non vi procuri mai alcun dolore.

### Come regolarsi?

Un esercizio moderato è la formula migliore. Dovreste sentirvi a vostro agio ma leggermente affannati e accaldati. Se non riuscite a portare avanti una conversazione mentre fate esercizio, significa che vi state sforzando troppo.

Per acquistare una buona forma fisica, dovete fare esercizio frequentemente e regolarmente. Aumentate le vostre attività gradualmente e fate loro posto nella vostra quotidianità. Cercate di fare almeno 30 minuti di attività fisica moderata al giorno, per almeno 5 giorni alla settimana.



## Obiettivo

30 minuti di attività moderata al giorno, per almeno 5 giorni alla settimana.

Se avete problemi di salute o non sapete bene cosa fare, chiedete consiglio al vostro medico prima di intraprendere qualsiasi attività.

## Un menu per il successo!

*Provate a fare quanto segue almeno cinque volte alla settimana.*

- Antipasto:** Riscaldatevi per almeno 10-15 minuti prima di cominciare l'attività principale.
- Piatto principale:** Un esercizio moderato, come una camminata a passo spedito. Iniziate con 5 minuti ed aumentate la durata gradualmente, settimana dopo settimana, fino a raggiungere 20-30 minuti.
- Dolce:** Rallentate per 10 minuti.

## Alcune cose importanti da fare e non fare

### Fare...

- ✓ Indossate abiti non attillati e comodi e scarpe con un buon plantare.
- ✓ Cercate di fare esercizio prima dei pasti. Se questo non vi è possibile, aspettate almeno un'ora dopo aver mangiato.
- ✓ Se avete dolore al petto, vi sentite deboli o confusi, fermatevi e consultate il vostro medico.

### Non fare...

- ✗ Non esagerate. Ricaverete maggiori benefici da un esercizio moderato che da uno vigoroso.
- ✗ Non fate esercizio se siete malati o avete la febbre, ad esempio se avete un raffreddore, la tosse o l'influenza.

### Mantenere una forma e un peso salutari

Contenere il peso corporeo entro i limiti raccomandati riduce il rischio di cardiopatie. Due cose sono importanti:

- il peso
- la distribuzione del grasso corporeo.

L'accumulo di grasso attorno alla vita aumenta il rischio di cardiopatie.

### Come scoprire se avete troppo grasso attorno alla vita?

Misurate la vostra circonferenza 2 centimetri e mezzo al di sopra dell'ombelico. Se misurate più dell'obiettivo riportato nel riquadro in alto, è importante che perdiate peso in quella regione del corpo.

### Siete sovrappeso?

Chiedete al vostro medico se siete sovrappeso.

- **Se il vostro peso è a posto:** complimenti e cercate di continuare così.
- **Se siete sovrappeso:** è importante che cerchiate di perdere peso. Leggete gli utili *Suggerimenti* nel riquadro a lato.

Per dimagrire, è importante porsi un obiettivo realistico. Se riuscite a perdere 5-10% del vostro peso attuale, migliorerete la vostra salute generale.

### Obiettivi

- Vita:** *Uomini:* inferiore a 94cm  
*Donne:* inferiore a 80cm
- Peso:** *Chiedete al vostro medico quale peso dovete raggiungere.*

### Altri suggerimenti

- ✓ Provate a mangiare a pasti regolari.
- ✓ Scegliete i prodotti dietetici più magri. Evitate i fritti. Quando cucinate, usate meno grasso e olio possibile.
- ✓ Mangiate piccole porzioni di carne, di preferenza pollo e pesce.
- ✓ Mangiate una porzione di amidi (ad esempio patate, pasta o riso) ad ogni pasto.
- ✓ Mangiate almeno cinque porzioni di frutta e verdura al giorno.
- ✓ Evitate bevande e alimenti zuccherini.
- ✓ Limitate la quantità di alcol.
- ✓ Fate più esercizio fisico.



## Pressione sanguigna

Il vostro medico dovrebbe aiutarvi a contenere la vostra pressione sanguigna al di sotto di 140/90 o, se siete diabetici, al di sotto di 130/85. Una pressione entro questi valori aiuta a proteggere il cuore.

## Il colesterolo

Il vostro medico dovrebbe aiutarvi a contenere il livello di colesterolo nel sangue al di sotto di 190 mg/dl (5 mmol/l). Questo contribuirà a proteggere il vostro cuore.

## Diabete e livelli di glucosio

Il vostro medico dovrebbe controllare se avete il diabete o una tolleranza al glucosio ridotta. I soggetti affetti da diabete hanno maggiori probabilità di incorrere in una malattia coronarica di altri.

Se avete il diabete, è necessario tenerlo sotto controllo. È importante alimentarsi in modo sano e fare movimento. Consultate i consigli alle pagine 10-13. Il vostro medico potrebbe anche prescrivervi delle pasticche.

Se vi è stata comunicata una tolleranza al glucosio ridotta, aumentano le vostre probabilità di contrarre il diabete in futuro. Chiedete al vostro medico di controllare il vostro livello di glucosio nel sangue una volta all'anno.

### Obiettivi

<b>Pressione sanguigna</b>	Inferiore a 140/90
<i>Per i diabetici:</i>	Inferiore a 130/85
<b>Il colesterolo</b>	
Colesterolo totale:	Inferiore a 190 mg/dl Inferiore a 5 mmol/l
Colesterolo LDL:	Inferiore a 115 mg/dl Inferiore a 3 mmol/l
<b>Livello di glucosio nel sangue a digiuno</b>	
	Inferiore a 110 mg/dl Inferiore a 6,1 mmol/l

## Cosa è possibile fare?

I consigli alle pagine 8-14, riguardo al non fumare, al mangiare in modo sano e all'essere attivi fisicamente, vi aiuteranno a raggiungere i livelli di pressione sanguigna, colesterolo e glucosio prefissati. È altresì importante prendere tutte le medicine che il medico vi ha prescritto.

# Ci auguriamo che questo libretto vi sia utile e contribuisca a mantenere il vostro cuore nella migliore forma possibile.

Prendetevi cura del vostro cuore. *Smettete di fumare, alimentatevi in modo sano e siate più attivi fisicamente.*



## Se vi sentite ansiosi...

È possibile che l'aver ricevuto questo vademecum vi abbia procurato un po' di ansia. Ricordate tuttavia che se il vostro rischio di cardiopatie è maggiore, è più probabile che ciò sia dovuto al vostro stile di vita – fumo, abitudini alimentari errate, sedentarietà – piuttosto che a fattori ereditari.

Perciò, come avete scoperto leggendo questo libretto, potete fare molto per ridurre tale rischio. Se siete preoccupati o se desiderate parlare di come vi sentite con qualcuno, il vostro medico dovrebbe essere in grado di aiutarvi. Oppure contattate il personale infermieristico EuroAction. L'indirizzo si trova all'interno della copertina.

In questa tasca si trovano un questionario, una lettera per il vostro medico e una busta affrancata.

- Riempite la Parte 1 del questionario.
- Prendete un appuntamento con il vostro medico.
- Consegnate il questionario e la lettera al vostro medico. Chiedetegli/le di riempire la Parte 2 del questionario e di riconsegnarvi il questionario riempito.
- Inviare il questionario completato al personale infermieristico EuroAction, a mezzo della busta affrancata allegata.

# Programma EuroAction

Il Programma EuroAction mira ad aiutare voi, il vostro partner e i vostri parenti a ridurre il rischio di progressione della cardiopatia nella vostra famiglia.



EUROPEAN  
SOCIETY OF  
CARDIOLOGY

EuroAction è un'iniziativa della Società Europea di Cardiologia per la prevenzione delle malattie cardiovascolari in Europa.

Questo progetto è finanziato da un grant elargito dalla AstraZeneca.



© ESC, 2003

Société Européenne de Cardiologie, La Maison Européenne du Cœur,  
2035 Route des Colles, BP 179 Les Templiers, FR-06903 Sophia Antipolis, France. [www.escardio.org](http://www.escardio.org)