

## Screening del rischio di malattie cardiovascolari (Cardiovascular disease risk screening)

Lo screening del rischio di malattie cardiovascolari misura la salute del cuore e dei vasi sanguigni. Quando il medico effettua lo screening, ricevi un punteggio che indica la probabilità di avere un infarto o un ictus nei prossimi 10 anni (se non apporti modifiche allo stile di vita per ridurre il rischio).

Tu e il tuo medico potete utilizzare questo punteggio di screening personale per pianificare e adottare misure mirate a ridurre il rischio. Riducendo il rischio puoi evitare di avere un infarto o un ictus.

### Perché dovrei sottopormi allo screening?

(Why should I get screened?)

**Tutti abbiamo un certo livello di rischio di malattie cardiovascolari.** In Canada le malattie cardiache (un tipo di malattia cardiovascolare) costituiscono la seconda causa di morte. Ogni ora muoiono 12 canadesi di età superiore ai 20 anni affetti da malattie cardiache. La gestione del rischio è importante per la salute e la qualità della vita.

Il rischio può essere influenzato da:

- consumo di tabacco
- pressione sanguigna
- livelli di colesterolo
- diabete
- familiarità
- livello di attività
- età (agli uomini la malattia cardiovascolare viene solitamente diagnosticata tra i 55 e i 64 anni; alle donne tra i 65 e i 74 anni)
- consumo di alcolici
- abitudini alimentari
- sesso (gli uomini hanno una probabilità 2 volte maggiore di essere colpiti da un infarto rispetto alle donne)
- livelli di stress
- peso

Conoscere il rischio personale di malattie cardiovascolari può aiutarti ad agire per ridurlo.

## Come si effettua lo screening del rischio di malattie cardiovascolari?

(How is cardiovascular disease risk screening done?)

In Alberta lo screening del rischio si avvale dei risultati di analisi mediche di laboratorio predisposte dal medico di famiglia o da un altro fornitore di cure primarie. Il medico ti porrà diverse domande sulla tua storia clinica e compilerà il modulo di richiesta per il laboratorio. A questo punto potrai recarti in laboratorio per effettuare le analisi.

Il laboratorio utilizza le informazioni fornite dal medico e i risultati delle analisi del sangue per calcolare la tua percentuale di probabilità di avere un infarto o un ictus nei prossimi 10 anni. Lo strumento utilizzato si chiama punteggio di rischio Framingham (FRS, Framingham risk score).

Chiunque abbia un'età compresa tra i 40 e i 75 anni può sottoporsi allo screening. È particolarmente importante sottoporsi allo screening se si soffre di altre patologie croniche quali il diabete o le malattie renali.

## Vorrei conoscere il mio punteggio di rischio. Posso parlare con il mio medico dell'opportunità di sottopormi allo screening?

(I would like to know my risk score. Can I talk to my doctor about being screened?)

Sì. Chiedere al medico di sottoporsi a uno screening e spiegare i motivi per cui desideri farlo può darti un maggiore controllo sulla tua salute. Può anche fornire a te e al tuo medico le informazioni necessarie per ridurre il rischio di infarto o ictus.

A volte può essere difficile chiedere al medico determinati esami o spiegare perché si desidera farli. Conoscere meglio ciò che può aumentare il rischio di malattie cardiovascolari può aiutarti a parlarne con il tuo medico.

Per avere un'idea del tuo rischio, puoi provare un calcolatore del rischio di malattie cardiovascolari online prima di recarti dal medico. Disporre di queste informazioni prima di recarti dal medico può portare a una conversazione più produttiva e aiutarvi a decidere insieme.

## Come riceverò il mio punteggio di rischio?

(How will I get my risk score?)

Il laboratorio calcolerà il punteggio di rischio e lo invierà al tuo medico. Il punteggio di rischio sarà anche aggiunto al tuo account MyHealth Records. È importante che tu conosca il punteggio di rischio per avere un maggiore controllo sulla tua salute.

## Cosa significa il mio punteggio di rischio?

(What does my risk score mean?)

Il tuo punteggio di rischio sarà classificato come rischio basso, intermedio o alto.

Indipendentemente dal punteggio ottenuto, puoi ridurre il rischio apportando modifiche allo stile di vita.

Se il rischio è intermedio o alto, il medico ti può consigliare di iniziare ad assumere un farmaco a base di statine per ridurlo. Le statine sono un gruppo di farmaci che aiutano a ridurre il colesterolo nel sangue.

Se si è affetti da diabete, malattie cardiache (arteriosclerosi) o malattie renali croniche, si viene automaticamente classificati come soggetti ad alto rischio e viene proposto un trattamento con statine. Se soffri di una di queste patologie, parla con il tuo medico delle opzioni di trattamento.

## Come posso ridurre il mio punteggio di rischio?

(How can I lower my risk score?)

Puoi ridurre il tuo punteggio di rischio apportando modifiche al tuo stile di vita. Esistono due modi principali per ridurre il rischio di infarto o ictus.

**Assumi statine.** Se il punteggio di rischio è alto o intermedio, il medico può consigliarti le statine. Le statine sono uno dei farmaci più comunemente prescritti. Aiutano a prevenire l'infarto e l'ictus. Alcuni pazienti si preoccupano degli effetti collaterali delle statine. Scopri di più sulle statine.

**Cambia stile di vita.** L'assunzione di statine da sola riduce il rischio di infarto o ictus, ma è importante adottare altre misure. I cambiamenti nello stile di vita sono importanti per ridurre il rischio di malattie cardiovascolari. Esistono molti modi per modificare il proprio stile di vita e ridurre il rischio.

- **Bevi meno alcolici**
  - Bere troppo alcol può aumentare la pressione sanguigna. Può anche aumentare la presenza nel sangue di lipidi (sostanze grasse) chiamati trigliceridi. Entrambi questi fattori aumentano il rischio di contrarre malattie cardiovascolari.
  - Le donne non dovrebbero bere più di 1 bicchiere al giorno. Gli uomini non dovrebbero bere più di 2 bicchieri al giorno. A seconda del tuo punteggio di rischio, potresti decidere di limitare ancora di più il consumo di alcol o smettere del tutto.
  
- **Mangia cibi sani**
  - Limitare gli alimenti altamente trasformati come biscotti, patatine o pane bianco è un ottimo punto di partenza.
  - Limita il consumo di sale. Troppo sale può aumentare la pressione sanguigna, un fattore di rischio per le malattie cardiovascolari.
  - Concentra la tua dieta su cereali integrali, verdure, frutta e carni magre.
  - Bevi acqua invece di bevande zuccherate come le bibite.
  - Modificare la propria dieta può essere difficile. Esistono risorse per aiutarti, ad esempio la guida alimentare del Canada.
  - Parla con il tuo medico della possibilità di rivolgerti a un dietologo. Può aiutarti ad adottare abitudini alimentari sane che soddisfino le tue esigenze e condizioni di salute specifiche.

**Fai esercizio fisico**

- L'esercizio fisico regolare aiuta a gestire molti dei fattori di rischio per le malattie cardiovascolari quali obesità e pressione alta.
- È consigliato fare esercizio per circa 30 minuti la maggior parte dei giorni della settimana (o più di 150 minuti ogni settimana). Una passeggiata quotidiana è un ottimo punto di partenza.

**Gestisci lo stress**

- Lo stress intenso a breve e a lungo termine può influire sulla salute del cuore.
- Anche se non è possibile evitare completamente lo stress, allontanarsi dalle situazioni che lo causano, restare fisicamente attivi e praticare la respirazione profonda o la mindfulness sono tutti modi per gestirlo.
- Osservare come si reagisce allo stress può essere un utile punto di partenza. Se noti che hai difficoltà a gestirlo, parla con il tuo medico di come ridurlo.

**Smetti di fumare**

- Il fumo può danneggiare il cuore e i vasi sanguigni. La nicotina aumenta anche la pressione sanguigna.
- Smettere di fumare è difficile, ma puoi farti aiutare. AlbertaQuits ti guiderà in ogni fase.

**Dove posso trovare aiuto per ridurre il rischio?**

(Where else can I get help to lower my risk?)

Apportare questi cambiamenti all'inizio può sembrare una difficoltà insormontabile, tanto da non sapere da dove iniziare. Ampliare il tuo team di cura includendo un dietologo o un assistente sociale può aiutarti a gestire questa transizione. Parla con il tuo medico e contatta l'Alberta Healthy Living Program per conoscere gli aiuti disponibili.

Sono disponibili anche molte risorse online. La Heart and Stroke Foundation rappresenta un ottimo punto di partenza.

**In correlazione con la valutazione del rischio di malattie cardiovascolari**

(Related to cardiovascular disease risk assessment)

- Ridurre la pressione sanguigna
- Mangiare sano
- Tenersi in forma e praticare esercizio fisico
- Smettere di fumare
- Assumere statine

**Per avere una consulenza infermieristica 24 ore su 24, 7 giorni su 7, e informazioni generali sulla salute, chiama Health Link al numero 811.** Se hai bisogno di un interprete, è sufficiente indicare la lingua che preferisci.

**Ultima revisione:** 5 agosto 2022

**Autore:** Cardiovascular Health and Stroke SCN, Alberta Health Services

Questo materiale non sostituisce la consulenza di un professionista della salute qualificato. Questi materiali sono da intendersi solo come informazioni di carattere generale e vengono forniti nelle condizioni e nel contesto in cui si trovano. Sebbene sia stato fatto tutto quanto ragionevolmente possibile per confermare l'accuratezza delle informazioni, Alberta Health Services non rilascia alcuna dichiarazione o garanzia, espressa, implicita o con valore legale, in merito all'accuratezza, all'affidabilità, alla completezza, all'applicabilità o all'idoneità per uno scopo particolare di tali informazioni. Alberta Health Services declina espressamente ogni responsabilità per l'uso di questi materiali e per qualsiasi reclamo, azione, richiesta o causa derivante da tale uso.