



# STILI DI VITA PER LA SALUTE

Dott. Andrea Cuppini  
Direttore UOC Medicina Interna Budrio

FARMACI, USALI BENE

GIOVEDI' 24 MARZO 2016  
CENTRO SOCIALE LA MAGNOLIA VIA BIANCHI 31 BUDRIO

## Prevenzione e stili di vita

Le malattie cardiovascolari riconoscono un'eziologia multifattoriale, cioè più fattori di rischio (età, sesso, pressione arteriosa, abitudine al fumo di sigaretta, diabete, colesterolemia) contribuiscono contemporaneamente al loro sviluppo. I fattori di rischio sono caratteristiche che aumentano la probabilità di insorgenza della malattia. I fattori di rischio sono stati identificati ed è stata dimostrata la reversibilità del rischio, pertanto la malattia cardiovascolare è oggi prevenibile. È possibile dunque evitare di ammalarsi di infarto e di ictus.

I fattori di rischio cardiovascolare si dividono in *modificabili* (attraverso cambiamenti dello stile di vita o mediante assunzione di farmaci) e *non modificabili*.

I fattori di **rischio non modificabili** sono:

- **età**: il rischio aumenta progressivamente con l'avanzare dell'età
- **sesso maschile**: gli uomini sono più a rischio delle donne. Nella donna il rischio aumenta sensibilmente dopo la menopausa
- **familiarità**: parenti con eventi cardiovascolari in età giovanile (meno di 55 anni negli uomini e di 65 nelle donne).

I fattori di rischio modificabili sono:

**FUMO.** La nicotina accelera il battito cardiaco. Il monossido di carbonio diminuisce la quantità di ossigeno presente nel sangue e favorisce lo sviluppo dell' **ATEROSCLEROSI**.

**PRESSIONE ARTERIOSA.** Una pressione arteriosa elevata costringe il cuore a un superlavoro e accelera la formazione dell' **ATEROSCLEROSI** nelle pareti delle arterie.

**COLESTEROLO TOT.** Il colesterolo, una sostanza normalmente presente nell'organismo, può trovarsi in quantità eccessive nel sangue. Maggiore è la sua quantità, più alto è il rischio che si depositi nelle pareti delle arterie.

**HDL COLESTEROLO.** La HDL-colesterolemia è una lipoproteina utile per rimuovere la colesterolemia in eccesso; minore è la sua quantità, maggiore è il rischio cardiovascolare.

**DIABETE** Il diabete, se non correttamente controllato, favorisce l' **ATEROSCLEROSI**, incrementando il rischio cardiovascolare.

**OBESITA' VISCERALE** come responsabile della sindrome metabolica (diabete mellito, ipertensione arteriosa, bassi valori di HDL, ipertrigliceridemia)

Il rischio che ogni persona ha di sviluppare la malattia cardiovascolare dipende dal numero e dall'entità dei fattori di rischio; il rischio è continuo e aumenta con l'avanzare dell'età, pertanto non esiste un livello a cui il rischio è nullo. Tuttavia è possibile ridurre il rischio cardiovascolare o mantenerlo a livello favorevole abbassando il livello dei fattori modificabili attraverso i farmaci e uno stile di vita sano.

# I CAPISALDI:

## •SANA ALIMENTAZIONE

Un'alimentazione varia che prevede un regolare consumo di pesce (almeno 2 volte alla settimana), un limitato consumo di grassi di origine animale (carne, burro, formaggi, latte intero), povera di sodio e ricca di fibre (verdura, frutta, legumi) mantiene a un livello favorevole la colesterolemia e la pressione arteriosa.

## •ATTIVITA' FISICA REGOLARE

L'esercizio fisico regolare rafforza il cuore e migliora la circolazione del sangue. Non è necessario fare sport o svolgere attività particolarmente faticose: è sufficiente camminare per 30 minuti al giorno come altre piccole modifiche abitudinarie come salire le scale a piedi.

## •CESSAZIONE DEL FUMO

Il fumo, dopo l'età, è il fattore più importante nell'aumento del rischio cardiovascolare. Già dopo pochi anni dall'aver smesso, il rischio cardiovascolare si riduce in modo rilevante. È dannoso sia il fumo attivo che quello passivo.

## •CONTROLLO DEL PESO

Il peso è strettamente collegato al tipo di alimentazione e all'attività fisica svolta: il giusto peso deriva dal giusto equilibrio tra le calorie introdotte con l'alimentazione e quelle spese con l'attività fisica.

# Fumo e malattie cardiovascolari

## Smettere di fumare...

**Smettere di fumare è la cosa più importante che un fumatore può fare per vivere più a lungo.** Non è mai troppo tardi per smettere e i benefici cominciano subito:

- **dopo un anno il rischio di malattia cardiovascolare si dimezza**
- **dopo qualche anno il rischio di malattia cardiovascolare dovuto al fumo scompare completamente.**

## Dieci consigli per smettere di fumare

1. volerlo assolutamente
2. fissare una data favorevole per smettere
3. essere pronti a persistere nel raggiungimento del proprio obiettivo, senza scoraggiarsi se il primo tentativo fallisce
4. tenere presente che lo stress iniziale è normale e diminuisce col tempo
5. fare regolare attività fisica
6. tenersi occupati per pensare il meno possibile alle sigarette
7. non usare un momento di crisi o una buona notizia come scusa per fumare "solo una sigaretta"
8. evitare, in particolare all'inizio, tutte le situazioni che rappresentano un invito a fumare
9. premiarsi di tanto in tanto, per esempio utilizzando i soldi risparmiati per comprare qualcosa di speciale
10. smettere completamente.

Il fumo, dopo l'età, è il **fattore di rischio** più importante per le malattie cardiovascolari.

- La speranza di vita di un fumatore è **otto** anni inferiore a quella di un non fumatore
- chi fuma ha una probabilità **doppia** di essere colpito da infarto rispetto a chi non fuma
- chi fuma ha una probabilità **dieci** volte superiore di essere colpito da cancro ai polmoni.

Due sostanze chimiche presenti nelle sigarette hanno effetti nocivi sul cuore: la nicotina e il monossido di carbonio.

La **nicotina** stimola il corpo a produrre adrenalina, che rende il battito cardiaco più veloce, costringendo il cuore a un maggior lavoro. Inoltre favorisce la formazione di coaguli nel sangue (trombosi). Il **monossido di carbonio** riduce la quantità di ossigeno trasportata dal sangue ai vari organi e tessuti del corpo.

## Pressione arteriosa

Si considera "ottimale" una pressione che non supera i 120 mmHg per la sistolica e gli 80 mmHg per la diastolica.

Il valore della pressione varia normalmente nel corso della giornata: aumenta con lo sforzo, le emozioni, il freddo o il dolore e diminuisce con il riposo e il sonno.

### Come mantenere la pressione arteriosa a un livello favorevole:

La maggior parte dei casi di ipertensione risente di abitudini di vita non corrette. Fin dalla giovane età è consigliabile mantenere la pressione arteriosa a livelli desiderabili seguendo alcune semplici regole di comportamento.

. Avere un'alimentazione regolare in particolare:

- **limitare il consumo del sale.** Ridurre il consumo quotidiano di sale di circa 5 grammi 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.** Frutta e verdura sono ricche di potassio, una sostanza che aiuta a mantenere bassa la pressione
- **mangiare meno**
- **moderare il consumo di caffè.**

. Praticare, con regolarità, 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.

. Non fumare

. Tenere sotto controllo il peso. Con l'aumento di peso il cuore deve pompare con più energia per mandare il sangue in tutti i tessuti.

. Rilassarsi. Quando si è arrabbiati, eccitati, impauriti, sotto stress o mentre si fuma la pressione aumenta.

**Colesterolo e trigliceridi** costituiscono la maggior parte dei grassi contenuti nel nostro organismo.

Il **colesterolo** è prodotto dal fegato ed è presente in tutte le cellule dell'organismo. Serve per la sintesi di alcuni ormoni, gioca un ruolo fondamentale nella produzione della vitamina D, è un costituente delle membrane cellulari e di vari tessuti. **Però, se presente in eccesso, può essere molto dannoso per l'organismo.**

Oltre alla quota prodotta normalmente dal corpo, il colesterolo può essere introdotto dall'esterno con l'alimentazione: è presente nei cibi ricchi di grassi animali, come carne, burro, salumi, formaggi, tuorlo dell'uovo, frattaglie. I cibi di origine vegetale (frutta, verdura, cereali) non contengono colesterolo.

Il fegato costruisce anche i **trigliceridi**, che rappresentano un'importante fonte di energia per il nostro organismo; il loro livello nel sangue aumenta quando la dieta contiene troppi grassi, carboidrati (zucchero, pane, pasta) o alcol.

Colesterolo e i trigliceridi vengono trasportati nel sangue da specifiche proteine, le lipoproteine:

- le lipoproteine a bassa densità (**Low Density Lipoproteins, LDL**) distribuiscono il colesterolo a tutti gli organi
- le lipoproteine ad alta densità (**High Density Lipoproteins, HDL**) rimuovono il colesterolo in eccesso e lo portano al fegato dove viene eliminato.

Il valore del colesterolo totale è “desiderabile” quando non supera i 200 mg/dl.

Il valore del colesterolo-LDL è “desiderabile” quando non supera i 100 mg/dl.

Il valore del colesterolo-HDL è “desiderabile” quando è uguale o superiore a 50 mg/dl.

Il valore dei trigliceridi è “desiderabile” se non supera i 150 mg/dl.

## Come mantenere i valori di colesterolo e trigliceridi a livello favorevole

L'ipercolesterolemia è in parte conseguente ad una predisposizione genetica ed in parte legata alle abitudini di vita

Un'alimentazione sana può ridurre il colesterolo nel sangue fra il 5% e il 10%; una riduzione del 10% della colesterolemia riduce la probabilità di morire di una malattia cardiovascolare del 20%. La principale causa dell'ipercolesterolemia è un'alimentazione **tropo ricca di grassi saturi** (di origine animale come carni rosse, formaggi, insaccati): i grassi saturi aumentano il livello di LDL-colesterolo e diminuiscono il livello di HDL-colesterolo. I grassi polinsaturi (come l'olio di semi) e monoinsaturi (come l'olio d'oliva), in quantità limitata, hanno un effetto positivo perché tendono ad abbassare il livello di LDL-colesterolo.

Per questo è importante:

- limitare il consumo di grassi in generale
- sostituire i grassi saturi (burro, formaggi, carne grassa, insaccati) con quelli polinsaturi (olio di semi) e monoinsaturi (olio di oliva) non cotti
- aumentare il consumo di frutta, verdura e legumi che possono ridurre l'assorbimento intestinale di colesterolo.

I trigliceridi sono invece strettamente correlati al grasso addominale (viscerale) e tendono ad aumentare nel sangue a seguito di un eccessiva assunzione di zuccheri semplici (dolci) ed alcool.

Elevati livelli di trigliceridi non favoriscono direttamente l'aterosclerosi, ma sono spesso associati a valori alti di colesterolo-LDL e bassi di colesterolo-HDL e ad altre malattie, come il diabete e l'obesità

Per questo è importante:

- limitare il consumo di dolci
- limitare il consumo di alcol.

## Alimentazione

La salute e l'efficienza dell'uomo dipendono in gran parte dall'alimentazione, che contribuisce a costruire, rigenerare, mantenere il corpo e a fornire l'energia indispensabile al buon funzionamento dell'organismo.

Mangiare troppo e in maniera non corretta può causare sovrapeso, ipercolesterolemia, ipertensione arteriosa, diabete, e quindi aumentare il rischio di malattie cardiovascolari, diabete e tumori.

## Alimentazione

L'ampia varietà di cibi di origine animale e vegetale costituisce il fondamento di un'alimentazione sana e bilanciata.

- **Aumentare il consumo di frutta fresca, verdure e ortaggi** di tutti i tipi, privi di grassi e ricchi di vitamine, minerali e fibre.
- **Aumentare il consumo di legumi**, come fagioli, piselli, ceci, fave e lenticchie. I legumi rappresentano una fonte preziosa di proteine e sono privi di grassi: per questo possono sostituire la carne.
- **Aumentare il consumo di pesce**. L'effetto protettivo è dovuto al tipo di grassi contenuti nel pesce (omega-3) che riducono il rischio di malattie cardiovascolari. Mangiare pesce due o tre volte alla settimana.
- **Privilegiare gli oli vegetali**, in particolare l'olio extra-verGINE di oliva e gli oli di semi (di mais, di girasole) da usare prevalentemente crudi, limitando il consumo di grassi di origine animale come il burro, il lardo, lo strutto e la panna, che contengono elevate quantità di grassi saturi. Ricordare che gli oli hanno un alto valore energetico.
- **Privilegiare le carni magre**, come pollo e tacchino (senza pelle), vitello e coniglio, limitando il consumo di carni rosse e grasse, come maiale, oca, anatra. È buona norma eliminare il grasso visibile e non raccogliere il grasso di cottura. È preferibile la cottura alla griglia, alla piastra o al vapore, limitando tutti i piatti che necessitano di salse ricche di grassi. Non consumare carne tutti i giorni.
- **Limitare il consumo di insaccati**, come salsicce, wurstel, salame, mortadella. Preferire i salumi magri, come prosciutto crudo, speck, bresaola, ricordando comunque che possiedono un alto contenuto di sale.
- **Limitare il consumo di formaggi**, preferire i formaggi freschi a basso contenuto di grassi (come la ricotta di mucca). I formaggi non vanno mangiati alla fine del pasto, ma vanno considerati sostitutivi della carne o del pesce.

- **Ridurre il consumo di dolci**, perché questi alimenti sono ricchi di grassi e zuccheri. Preferire i dolci fatti in casa, purché preparati con grassi vegetali e in quantità moderate. Limitare il consumo di dolci di produzione industriale.
- **Privilegiare gli alimenti ricchi di amido**, come pane, pasta, patate, polenta, cercando di utilizzare prodotti integrali ricchi di fibre. Questi alimenti hanno un alto valore energetico ma non contengono elevate quantità di grasso. Limitare pasta, pane e riso in caso di sovrappeso o obesità.
- **Limitare il consumo di cibi con elevato contenuto di colesterolo**, come le uova, a non più di due alla settimana. Fanno parte di questa categoria anche le frattaglie (cervello, fegatini, rognone).
- **Limitare il consumo di sale**, perché aumenta la pressione arteriosa. Ridurre il sale aggiunto agli alimenti sia durante la cottura che prima del consumo, sostituendolo con spezie ed erbe aromatiche. Prestare attenzione al sale contenuto nei cibi confezionati (formaggi, pane, cibi in scatola, insaccati, alimenti conservati sotto sale, sott'olio o in salamoia).
- **Limitare l'uso di bevande zuccherate**, preferendo spremute e succhi di frutta non zuccherati.
- **Controllare il consumo di bevande alcoliche**: non più di 2-3 bicchieri di vino al giorno per gli uomini e 1-2 per le donne, tenendo conto che una lattina di birra o un bicchierino di liquore possono sostituire un bicchiere di vino.
- **Mangiare lentamente** riduce il rischio di sovrappeso e obesità: assaporare i cibi e masticare a lungo permette ai recettori del gusto di inviare al cervello il "messaggio di sazietà".



# Come limitare il consumo di sodio?



## CON POCO SFORZO

- Preferisci i cibi freschi a quelli in scatola e ai "piatti pronti" surgelati
- Diminuisci il consumo di salumi crudi
- Limita gli snack salati
- Evita il dado da brodo
- Leggi l'etichetta dei cibi per controllare la quantità di sodio



## PER I PIÙ DECISI

Evita del tutto i cibi pronti, i salumi, le aggiunte di sale, gli snack salati e consuma pane sciapo

## UN PO' DI PIÙ

- Diminuisci l'aggiunta di sale in cucina, anche utilizzando le spezie
- Preferisci pane poco salato

## Attività fisica

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, per attività fisica si intende **"qualunque sforzo esercitato dal sistema muscolo-scheletrico che si traduce in un consumo di energia superiore a quello in condizioni di riposo"**.

In questa definizione rientrano quindi non solo le attività sportive ma anche semplici movimenti quotidiani come camminare, andare in bicicletta, ballare, giocare, fare giardinaggio e lavori domestici.



## 30 MINUTI DI.....

## CORRISPONDONO A.....

Guidare l'auto	25 calorie	n. 3 caramelle n. 3 olive n. 1 biscotto secco	
Lavorare seduti Scrivere al computer Stare in piedi		40 – 45 calorie	n. 1 fetta di salame n. 1 noce
Pulire i vetri Stirare Spolverare		50 – 70 calorie	n. 1 bicchiere di latte parz. scremato n. 1 succo di frutta c. c. 125 n. 2 cucchiaini di marmellata
Passare l'aspirapolvere Pulire i pavimenti Lavare l'auto		90 – 120 calorie	n. 1 budini crem caramel n. 1 pacchettino cracker n. 3 biscotti wafer n. 1 cucchiaio di maionese
Camminare in piano Fare i letti Lavorare in giardino		150 calorie	n. 8 quadrettini di cioccolato (g. 30) n. 1 lattina di coca cola o aranciata n. 1 sacchettino piccolo di patatine
Salire le scale Pedalare veloce Pallavolo (allenamento) Pallacanestro (allenamento)		250 calorie	n. 1 gelato tipo cornetto n. 2 bigné n. 1 cannolo alla crema n. 1 piatto medio di tortellini in brodo n. 2 palline di gelato al fior di latte
Nuoto Corsa Arti marziali Calcio		300 – 350 calorie	n. 1 panino medio (g. 80) con salame (g. 30) n. 3 palline di gelato fior di latte n. 1 fetta di torta alla frutta n. 1 pizza al taglio n. 1 cioccolata in tazza con panna

**La sedentarietà è un fattore di rischio per le malattie cardiovascolari, il diabete e i tumori. Quindi un'attività fisica regolare è uno degli elementi più importanti per mantenersi in buona salute.**

**Con la pratica di un'attività fisica regolare il cuore diventa più robusto e resistente alla fatica.**

L'attività aerobica aumenta la richiesta di ossigeno da parte del corpo e il carico di lavoro di cuore e polmoni, rendendo la circolazione più efficiente. Un cuore allenato pompa una quantità di sangue maggiore senza dispendio supplementare di energia: 10 battiti cardiaci in meno al minuto significano 5.256.000 battiti all'anno risparmiati.

**Praticare esercizio fisico in modo regolare e moderato:**

- aiuta a ridurre il sovrappeso
- riduce la pressione arteriosa
- riduce il tasso di colesterolo e trigliceridi nel sangue
- aiuta a prevenire e controllare il diabete
- è un ottimo antistress
- fa diminuire la voglia di fumare
- è un buon modo per socializzare
- è il miglior cosmetico.

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.

Non è mai troppo tardi per cominciare a muoversi, non c'è un livello minimo per avere dei benefici: un po' di attività è meglio di niente. E i benefici cominciano non appena si inizia a essere più attivi.

Ogni settimana prova ad aumentare il livello della tua attività fisica.

Ecco come cominciare...

**Se sei inattivo** (raramente svolgi attività fisica)

Aumenta il numero di attività giornaliere che sono alla base della piramide:

- fai le scale invece di prendere l'ascensore
- nascondi il telecomando e alzati dalla poltrona ogni volta che cambi canale
- cammina di più: attorno alla casa, in giardino
- fai stretching mentre sei in fila
- sfrutta ogni occasione per camminare.

**Se sei discontinuo** (svolgi attività fisica non regolare)

Cerca di diventare più costante dedicandoti alle attività indicate al centro della piramide:

- trova attività che ti piacciono
- pianifica le attività da svolgere nell'arco della giornata
- poniti obiettivi realistici.

**Se sei costante** (fai attività fisica almeno quattro volte a settimana)

Scegli attività dall'intera piramide e, se ti annoi:

- cambia la tue attività quotidiane
- prova nuove attività.

## Sovrappeso e obesità

Comunemente si utilizzano due indicatori che tengono conto del peso, dell'altezza e della quantità di grasso presente nel corpo: l'indice di massa corporea (body mass index, BMI) e la circonferenza della vita. Un accumulo di grasso intorno alla vita è particolarmente dannoso, soprattutto per le malattie cardiovascolari.

L'indice di massa corporea si ottiene dividendo il peso (espresso in chilogrammi) per il quadrato dell'altezza (espressa in metri).

$$\text{BMI} = \frac{\text{Peso (kg)}}{\text{Altezza} \times \text{Altezza (m}^2\text{)}}$$

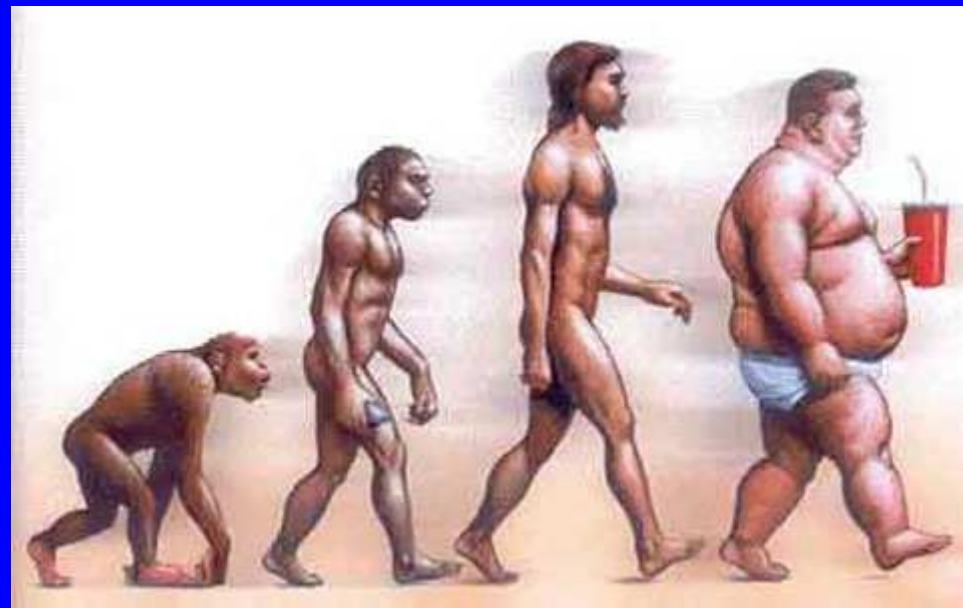
Una persona si definisce:

- sottopeso, se il suo indice di massa corporea è minore di 18,5 Kg/m<sup>2</sup>
- normopeso, se il suo indice di massa corporea è compreso tra 18,5 Kg/m<sup>2</sup> e 24,9 Kg/m<sup>2</sup>
- sovrapeso, se il suo indice di massa corporea è compreso tra 25 Kg/m<sup>2</sup> e 29,9 Kg/m<sup>2</sup>
- obeso, se il suo indice di massa corporea è uguale o superiore a 30 Kg/m<sup>2</sup>.

**La circonferenza vita deve essere misurata appena sopra l'ombelico. Viene considerata “desiderabile” se è inferiore a 102 centimetri negli uomini e 88 nelle donne.**



Diabesità:  
un errore  
dell'evoluzione?



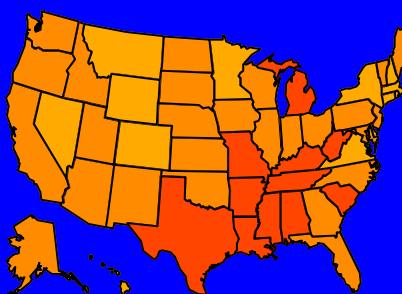
# Age-Adjusted Prevalence of Obesity and Diagnosed Diabetes Among U.S. Adults Aged 18 Years or older

## Obesity (BMI $\geq 30$ kg/m $^2$ )

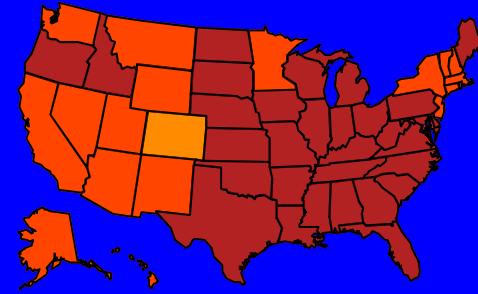
1994



2000

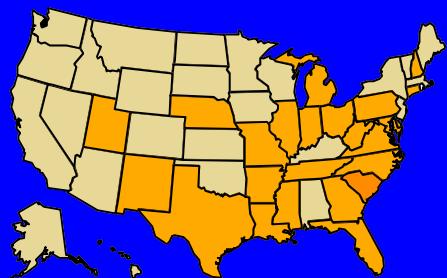


2010

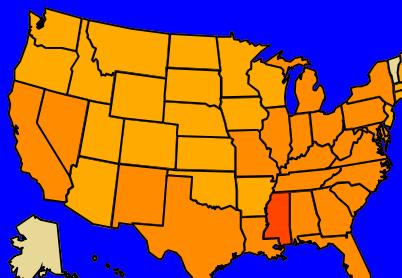


## Diabetes

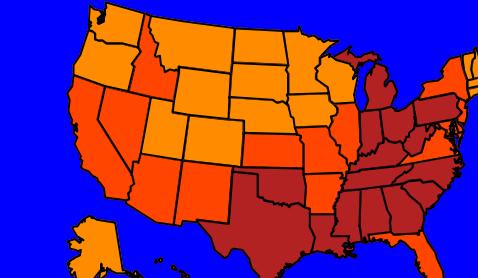
1994



2000



2010



CDC's Division of Diabetes Translation. National  
Diabetes Surveillance System available at [www.cdc.gov/diabetes](http://www.cdc.gov/diabetes)



## **Eccesso di peso e malattie cardiovascolari**

L'eccesso di peso aumenta il rischio di ipertensione, ipercolesterolemia e diabete, condizioni che aumentano il rischio di malattia cardiovascolare e ictus.

Il peso del nostro corpo dipende dal rapporto tra energia assunta, attraverso il cibo che mangiamo, ed energia utilizzata. Ogni rottura dell'equilibrio tra fabbisogno e assunzione di calorie si traduce in aumento o diminuzione di peso: essere sovrappeso significa assumere più calorie di quante se ne consumano.

**Per mantenere il peso a un livello favorevole è necessario sia avere un'alimentazione equilibrata e sana (riducendo i grassi, il consumo di alcol e, più in generale, l'apporto di calorie) sia svolgere regolarmente attività fisica.**

Se abbiamo deciso di perdere peso è fondamentale farlo lentamente e costantemente: è più sano ed è più difficile riprendere i chili persi. La perdita di peso porta alla riduzione della pressione, della glicemia e del colesterolo LDL, all'aumento del colesterolo HDL, e quindi a una diminuzione del rischio di malattie cardiovascolari.

Inoltre, perdendo peso ci si sente meglio e si ha un aspetto migliore.

# Portion Distortion II Interactive Quiz



## COFFEE

20 Years Ago

Coffee  
(with whole milk and sugar)



45 calories  
8 ounces

Today

Mocha Coffee  
(with steamed whole milk and  
mocha syrup)



How many calories  
are in today's coffee? 





# COFFEE

20 Years Ago

Coffee  
(with whole milk and sugar)



45 calories  
8 ounces

Today

Mocha Coffee  
(with steamed whole milk and  
mocha syrup)



350 calories  
16 ounces

Calorie Difference: 305 calories



# Portion Distortion II Interactive Quiz



## POPCORN

20 Years Ago



Today



270 calories

5 cups



How many calories  
are in today's large  
popcorn?



# Portion Distortion II Interactive Quiz



## POPCORN

20 Years Ago



Today



270 calories  
5 cups

630 calories  
11 cups

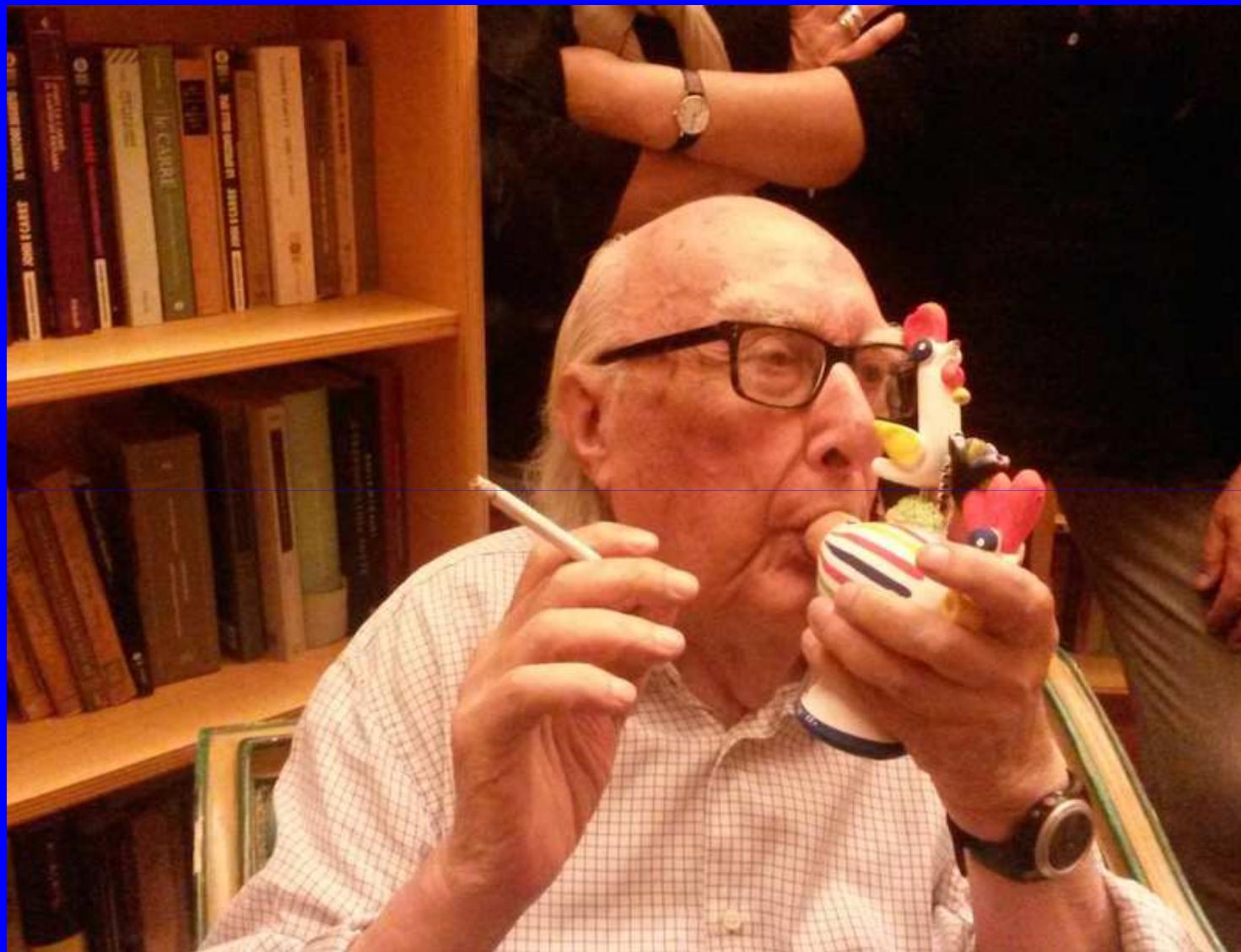
Calorie Difference: 360 calories



Non è mai troppo tardi per migliorare lo stile di vita!



E POI ESISTONO ECCEZIONI





**GRAZIE PER L'ATTENZIONE**