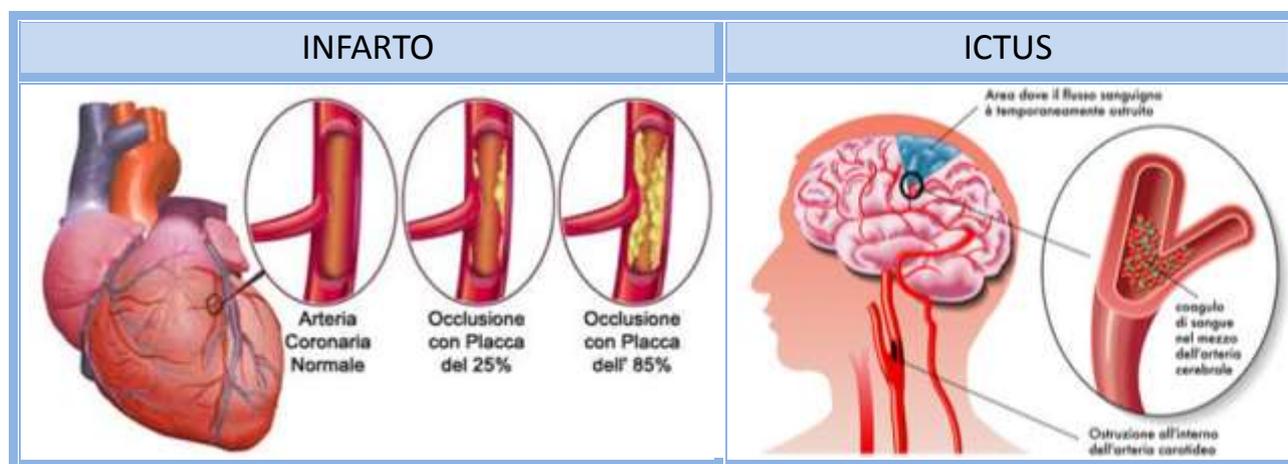


PREVENZIONE DELLA MALATTIA CARDIOVASCOLARE IN ADULTI CON FATTORI DI RISCHIO. COUNSELING COMPORTAMENTALE PER FAVORIRE DIETA SANA E ATTIVITA' FISICA

Che cos'è la Malattia Cardio Vascolare (MCV)?

Il termine può significare cose diverse, ma generalmente fa riferimento al restringimento o al blocco di vasi che trasportano il sangue al cuore o al cervello, con conseguente rischio di infarto o ictus. Sono noti numerosi fattori di rischio per MCV; tra questi, obesità, elevati livelli di colesterolo, pressione arteriosa elevata, diabete o prediabete, fumo. Esiste anche una componente genetica, per cui chi è familiare di persona affetta da malattia cardiovascolare ha maggiori probabilità di esserne colpito.



Che cosa si sa sui fattori di rischio per MCV e sul ruolo della dieta e dell'attività fisica?

Infarto e ictus sono la principale causa di morte in quasi tutti i Paesi del mondo, e i fattori di rischio responsabili sono molto diffusi e frequenti.

Esistono programmi che aiutano persone con fattori di rischio a ridurre la probabilità di avere MCV. Tali programmi hanno l'obiettivo di migliorare la dieta e incrementare l'attività fisica; sono gestiti da counselor che informano il paziente, lo aiutano a raggiungere l'obiettivo fornendo idonei strumenti e seguendolo regolarmente nel tempo. Le persone di riferimento (counselor) sono in genere dietologi, nutrizionisti, fisioterapisti, educatori, psicologi o altre figure professionali adeguatamente formate.

Inoltre, poiché il fumo di tabacco è tra i più importanti fattori di rischio per MCV, è importante che il paziente comprenda la necessità di interrompere questa abitudine e, al proposito, richieda consigli al proprio medico di famiglia.

Quali sono rischi e benefici del counseling per la prevenzione di MCV?

Numerosi studi hanno evidenziato che:

- In soggetti sovrappeso o obesi sono necessari ripetuti interventi di modifica del comportamento; tali interventi possono durare mesi, ed arrivare anche all'anno

- Il counseling intensivo sulla modifica dei comportamenti aiuta gli adulti a migliorare la dieta e a potenziare l'esercizio fisico, riducendo sia il rischio di MCV che di diabete; si possono infatti ottenere perdita di peso, riduzione della pressione sanguigna e dei livelli di colesterolo, e avere un miglior controllo della glicemia
- Programmi di modifica dei comportamenti non presentano alcun rischio; talvolta un esagerato esercizio fisico può provocare stanchezza e dolenzia muscolare. Problemi gravi sono molto rari.

Che cosa raccomanda la letteratura scientifica? Quali sono le persone coinvolte?

POPOLAZIONE COINVOLTA	INTERVENTO RACCOMANDATO	GRADO
 Adulti sovrappeso o obesi e con altri fattori di rischio per MCV	Persone sovrappeso o obese e con altri fattori di rischio per MCV devono essere sottoposte a counseling intensivo, mirato al raggiungimento di una dieta sana e di un'adeguata attività fisica	

Che cosa fare in presenza di uno o più fattori di rischio per MVC?

E' importante parlare con il proprio medico, che darà informazioni su programmi che aiutano a migliorare la propria dieta e ad incrementare l'attività fisica. Tali programmi devono prevedere interventi formativi, definizione di obiettivi da raggiungere e un regolare follow up per conoscere i risultati raggiunti e incoraggiare a mantenerli.

Conversando con il medico si potrà esprimere dubbi, richiedere spiegazioni, parlare di propri comportamenti e stili di vita; tutto ciò per poter identificare la modalità più idonea per ridurre il personale rischio per MCV.

A cura di: dott.ssa Giovanna De Filippi

Aggiornamento. Aprile 2020

RIFERIMENTI

Behavioral Counseling to Promote a Healthful Diet and Physical Activity for Cardiovascular Disease Prevention in Adults with Cardiovascular Risk Factors.

<https://www.uspreventiveservicestaskforce.org/Page/Document/UpdateSummaryFinal/healthy-diet-and-physical-activity-counseling-adults-with-high-risk-of-cvd>

NOTE: La presente raccomandazione è fornita da U.S. Preventive Services Task Force, gruppo di esperti su prevenzione e medicina basata sull'evidenza; forniscono raccomandazioni (screening, counseling, terapia preventiva) su buone prassi per mantenersi in salute, che dovrebbero già essere adottate da chi ancora non presenta segni o sintomi di malattia. Tutte le raccomandazioni di USPSTF sono il frutto di un'accurata analisi di pubblicazioni scientifiche sull'argomento. Ogni raccomandazione è suddivisa in gradi che ne quantificano la forza per una sua applicazione.

GRADO DI RACCOMANDAZIONE DELL'INTERVENTO & BUONA PRASSI (USPSTF)	
A	Intervento fortemente raccomandato
B	Intervento raccomandato
C	Intervento raccomandato, in rapporto alla condizione clinica del paziente
D	Intervento non raccomandato
I	Al momento non vi è evidenza scientifica per raccomandare l'intervento

ASPIC ODV Associazione Studio Paziente Immuno Compromesso

Sede c/o Centro SERVIZI Vol.To, Via Giolitti 21, 10123 Torino

CF. 97574720013 www.aspiconlus.it +39 3343898714 info@aspiconlus.it

