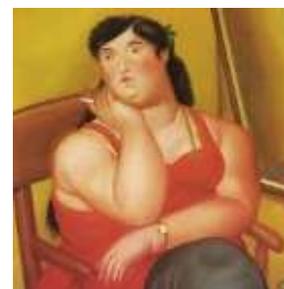


PREVENZIONE DELLA MALATTIA CARDIOVASCOLARE (MCV) IN ADULTI CON FATTORI DI RISCHIO

Counseling comportamentale

Malattie cardiovascolari, quali sono?

Generalmente si parla di malattia cardiovascolare intendendo una patologia che colpisce il cuore e/o i vasi sanguigni. In realtà si tratta di diverse malattie causate dal blocco totale o parziale dell'afflusso di sangue a un determinato organo (ISCHEMIA), che determina la morte delle cellule non più irrorate. La maggiore gravità si ha quando l'organo colpito è il cuore (Infarto Acuto del Miocardio) o il cervello (Ictus cerebrale ischemico o emorragico). Queste malattie sono da 15 anni la prima causa di morte a livello globale (dati OMS).



Quali sono i fattori di rischio?

Abitudine al fumo, eccesso di peso fino all'obesità, ipertensione, diabete, dislipidemia, **manca nza di attività fisica e dieta non salutare**. Questi fattori di rischio sono modificabili e questo permette di ridurre l'impatto della MCV sulla salute della popolazione



Che impatto hanno la dieta e l'attività fisica nella mcv?

Gli adulti che aderiscono a linee guida comportamentali per una dieta salutare e un'attività fisica adeguata hanno una morbilità e mortalità per MCV minori di quelli che non lo fanno.

Come si interviene su questi due fattori?

Mediante un counseling comportamentale intensivo e prolungato nel tempo, con sessioni individuali e/o di gruppo condotte da un'ampia varietà di professionisti: medici, infermieri, dietisti, nutrizionisti, fisioterapisti e istruttori di scienze motorie, esperti di terapia comportamentale e "coaches" motivazionali.

DIETA	CONSIGLI PRATICI	ATTIVITA' FISICA
Diminuzione di grassi saturi, sale, zuccheri Aumento di frutta, verdura e cereali non raffinati		Da 90 a 180 minuti/settimana di attività fisica moderata/vigorosa.

A chi è raccomandato il counseling?

A tutti i soggetti di età >18 anni con aumentato rischio per malattia cardiovascolare.

A cura di: dott.ssa Maddalena Saitta

Aggiornamento: Gennaio 2021

RIFERIMENTI: US Preventive Services Task Force. Recommendation Statement. Healthy Diet and Physical Activity for Cardiovascular Disease Prevention in Adults with Cardiovascular Risk Factors: Behavioral Counseling Interventions. <https://jamanetwork.com/journals/jama/fullarticle/2773280>

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

