

Associazione tra gli 8 parametri di salute cardiovascolare essenziali della vita e gli eventi cardiovascolari

Descrizione

Marco Cambielli, medico specialista in Medicina interna e Malattie apparato digerente, già medico MG Varese.

Saffi Ettore Giustini, già medico Generalista Montale – Pistoia

Le malattie cardiovascolari (CV) sono ancora le condizioni patologiche più comuni al mondo, quindi sono state proposte delle modalità con cui le persone normali possano aiutare se stesse a ridurre il rischio. Quindi negli USA è stato sviluppato un semplice elenco di parametri chiamato *Life Essentials* (Essenziali per la vita).

La versione più recente è *Life's Essential* 8 (LE8) e questa ha alcuni aggiornamenti rispetto a *Life's Essential* 7.

Sono quattro i comportamenti salutari inclusi: dieta, attività fisica, esposizione alla nicotina e sonno. Il sonno è stato aggiunto a questo nuovo modello rispetto a LE7.

Sono inclusi anche 4 fattori correlati alla salute: indice di massa corporea, pressione sanguigna, glicemia e colesterolo non HDL.

Il colesterolo non HDL ha sostituito il colesterolo totale perché rappresenta tutto il colesterolo "cattivo". Ricordiamo che le particelle HDL sono le uniche che trasportano il colesterolo lontano dal cuore, quindi sono come i camion della spazzatura.

Tutte le altre particelle di colesterolo trasportano il colesterolo al cuore e agli organi. Pertanto, il colesterolo non HDL è considerato il migliore predittore di eventi cardiovascolari (CV).

Tutti questi parametri hanno lo scopo di rendere questo modello efficace nel prevedere chi avrà un evento CV.

Per aiutare in questo sforzo, a ogni parametro viene assegnato un punteggio da 0 a 100, dove 100 è il migliore e 0 è il peggiore. I dati utilizzati per assegnare questi punteggi provenivano da sei studi di coorte esistenti con 32.896 partecipanti e oltre 642.262 anni-persona di *follow-up*.

È stata calcolata la media dei punteggi degli 8 parametri per ottenere un punteggio finale su 100.

Ad esempio una pressione arteriosa inferiore a 120/80 mmHg vale 100 punti e man mano che la pressione arteriosa aumenta i punti si riducono fino a raggiungere una pressione arteriosa superiore a 160/100 mm Hg che sarebbe 0 punti.

Con questi piccoli incrementi la valutazione del rischio può essere più precisa.

Questo nuovo modello (LE8) può prevedere gli eventi CV e la mortalità per tutte le cause con maggiore precisione e può farlo in tutta la gamma di età. Per questa versione, gli autori hanno raggruppato i partecipanti in tre categorie: giovani

Ordine Provinciale dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri Via G.C. Vanini, 15 – 50129 Firenze Tel. 055 496522 Fax 055 481045 email protocollo@omceofi.it. Copyright by Ordine dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri della Provincia di Firenze

(20–39 anni), di mezza età (40–59 anni) e anziani (60–79 anni).

C’è nell’articolo una tabella per aiutare a calcolare il punteggio ed è abbastanza semplice.

La persona ideale che ottiene 100 in ciascuna categoria dovrebbe avere questi parametri:

- BMI < 25 kg/ m2
- Pressione arteriosa < 120/80 mmHg
- Non HDL < 130
- Assenza di diabete mellito e glicemia a digiuno < 100 mg/dl (o HbA1c < 5,7%)
- Dieta ? 95° percentile (calcolata sulla dieta MEPA, *Mediterranean Eating Partner for Americans*, che prevede ogni giorno vegetali, frutta, grassi solo vegetali; ogni settimana legumi, pesce, pollo, fagioli, modeste dosi di formaggio e limitazioni per le carni rosse e lavorate e di cibi con zucchero aggiunto)
- Fumo – Mai
- Esercizio ? 150 minuti/settimana
- Dormire dalle 7 alle 9 ore

Si tratta di un modello di soggetto da proporre a disposizione dei singoli e cercare di raggiungere: ciò sarà positivo per i cittadini e potrebbe ridurre il peso sul nostro sistema sanitario.

drsaffigiustini@gmail.com

CATEGORY

1. Scienza e professione

POST TAG

1. Studi e ricerche

Categoria

1. Scienza e professione

Tag

1. Studi e ricerche

Data di creazione
12/07/2024
Autore
redazione-toscana-medica
Campi meta

Nome E Cognome Autore 1 :	Marco Cambielli
Nome E Cognome Autore 2 :	Saffi Ettore Giustini
Views :	11114

Ordine Provinciale dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri Via G.C. Vanini, 15 – 50129 Firenze Tel. 055 496522 Fax 055 481045 email protocollo@omceofi.it. Copyright by Ordine dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri della Provincia di Firenze