



1997-99
EMERGENCY CARDIOVA
CARE PROGRAM

American Heart
Association®
Fighting Heart Disease
and Stroke



Lions Club Napoli Castel Sant'Elmo

Effetti benefici della Dieta Mediterranea sul cuore

ISIS NITTI - Napoli - 24 Marzo 2012

Dott. Maurizio Santomauro
Dipartimento di Cardiologia e Cardiochirurgia
Università Federico II, NAPOLI
Presidente Nazionale GIEC
santomau@unina.it

Il cuore ed il sistema circolatorio

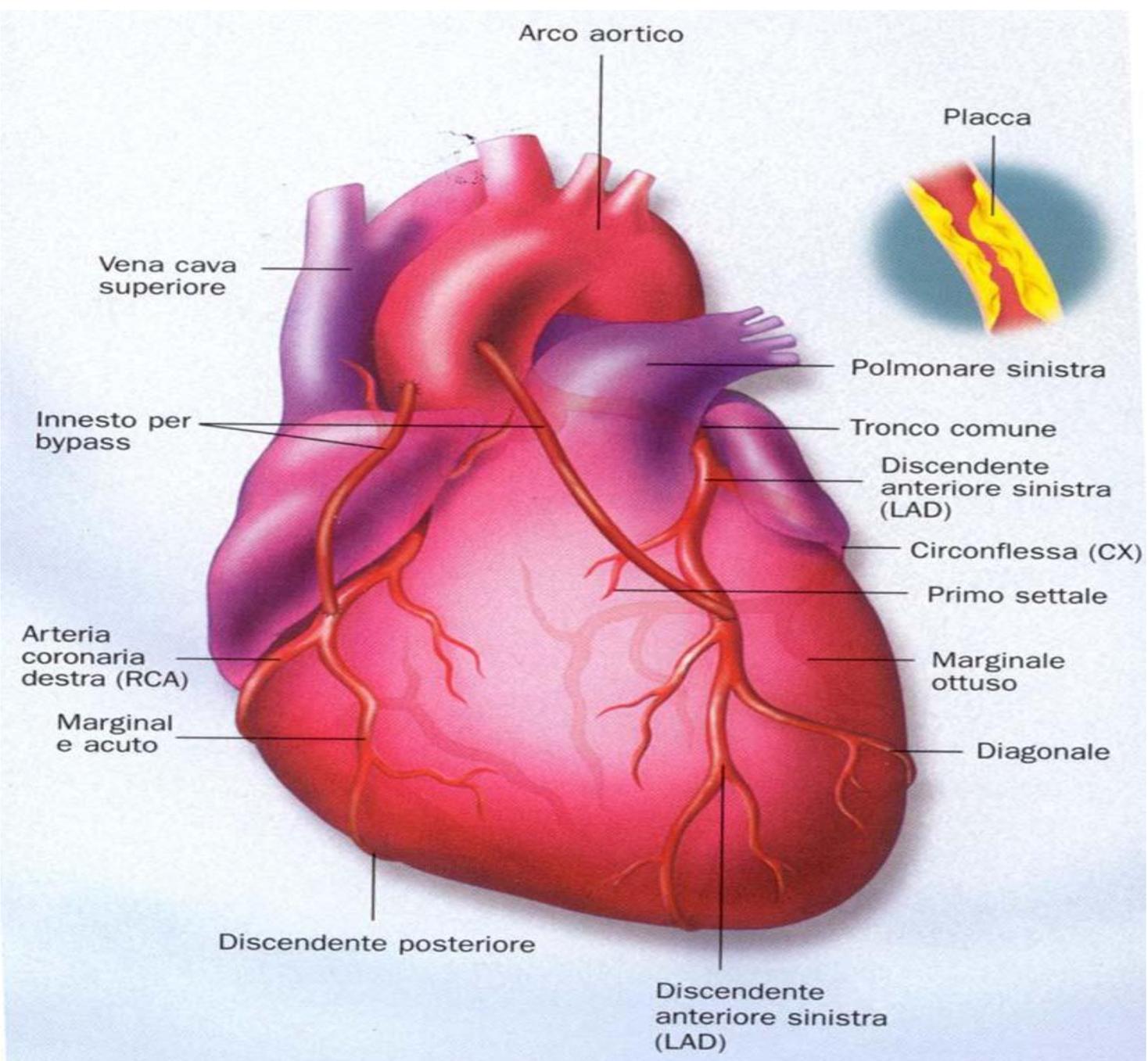


Il cuore è un muscolo che pompa sangue pieno di ossigeno verso tutte le parti del corpo.

Il cuore ed il sistema circolatorio



Come ogni altro muscolo il cuore ha bisogno di ossigeno per vivere e lavorare. Le arterie coronarie si diramano dall'aorta e trasportano il sangue ricco di ossigeno lungo la superficie del cuore e nel muscolo stesso.





Patologia coronarica



Nella patologia coronarica, le arterie coronarie subiscono un restringimento o un blocco a causa di accumulo graduale di grasso (colesterolo) nella parete arteriosa che riduce il flusso di sangue al muscolo cardiaco. Questo accumulo viene denominato placca aterosclerotica.

I fattori di rischio della malattia coronarica



Sono necessari parecchi anni perché la malattia coronarica si sviluppi.

Essa inizia molte volte nell'infanzia e progredisce con gli anni, senza provocare disturbi se non quando è ad uno stadio avanzato.

I fattori di rischio della malattia coronarica



È favorita dalla presenza di numerosi fattori di rischio, la maggior parte dei quali è legata alle abitudini di vita.

I fattori di rischio della malattia coronarica



Se conosci i fattori di rischio puoi impegnarti, qualunque sia la tua età, per ridurre le tue probabilità di sviluppare la malattia coronarica.

Conosci i fattori di rischio



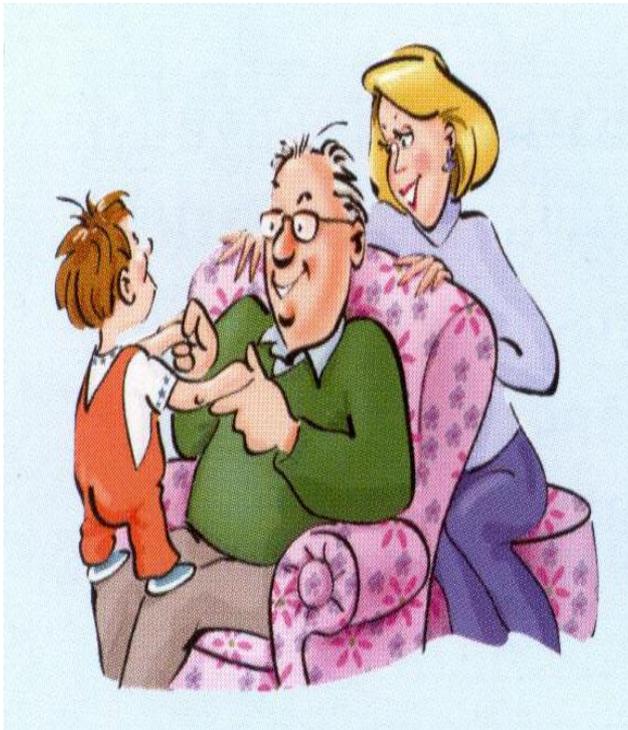
È utile conoscere tutti i fattori di rischio di malattia coronarica per poter identificare il proprio rischio coronarico globale. Esso aumenta con la quantità di fattori di rischio presenti: tanto più esso è alto, tanto più elevata è la tua probabilità di sviluppare la malattia coronarica.

Fattori di rischio che non puoi controllare (immodificabili)



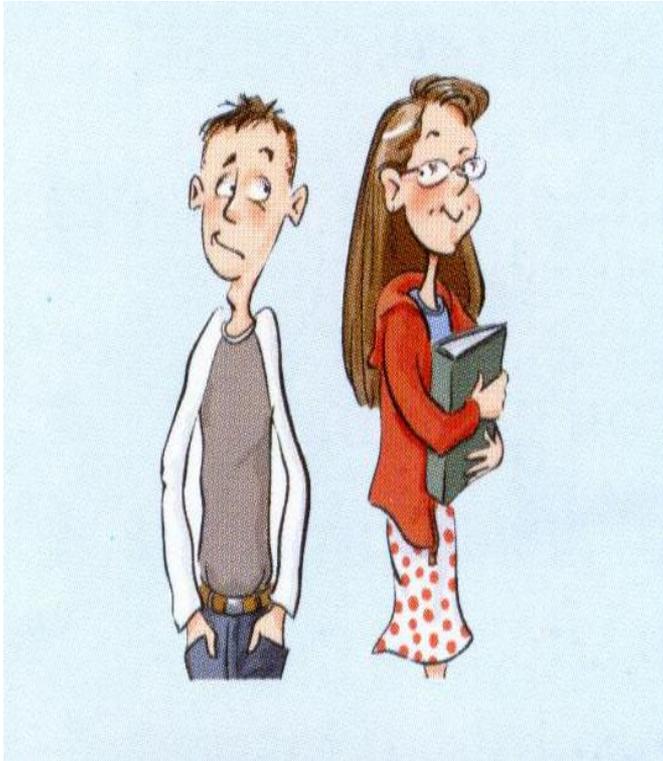
Alcuni fattori di rischio della malattia coronarica non possono essere controllati poiché non dipendono dal tuo stile di vita.

Fattori di rischio che non puoi controllare



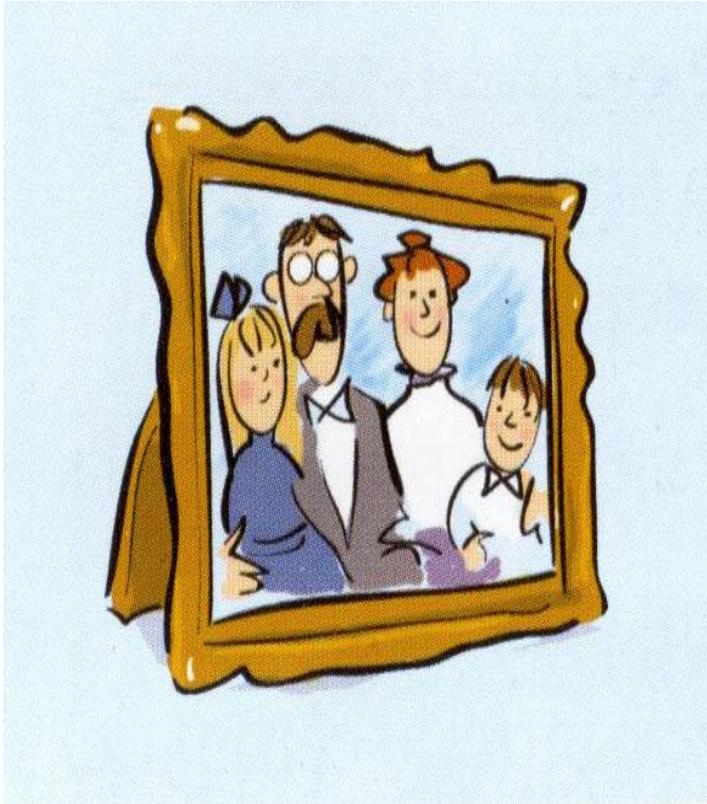
Età

Anche in assenza di altri fattori di rischio, l'aterosclerosi è un processo che si verifica più frequentemente con l'avanzare dell'età. Perciò man mano che progredisce negli anni, è sempre più probabile che tu possa sviluppare la malattia coronarica.



Sesso

Se sei un uomo al di sotto dei 55 anni hai un rischio 2-3 volte superiore rispetto ad una donna della stessa età, di contrarre una malattia cardiaca. Dopo i 55 anni il rischio è uguale.



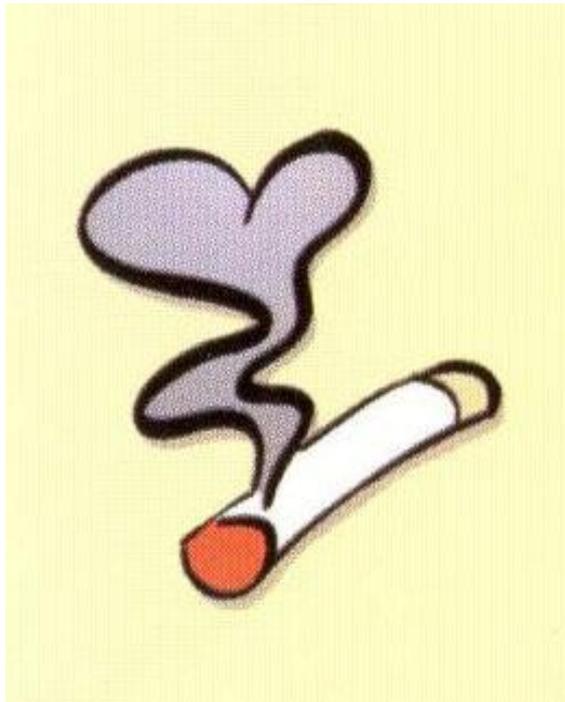
Storia familiare

Se hai un parente stretto che ha avuto malattie coronariche e il diabete da giovane, il tuo rischio aumenta e si fa ancora maggiore se un tuo parente stretto è morto di infarto da giovane.

Fattori di rischio controllabili (modificabili)



Sono fattori di rischio controllabili quelli sui quali tu puoi agire per ridurli o annullarli. In molti casi bastano poche modifiche dello stile di vita per ottenere grandi risultati.



Fumo

Il fumo danneggia la parete interna dei vasi sanguigni e fa aumentare la pressione

Che cosa puoi fare?

Smettere di fumare



Pressione alta (ipertensione)

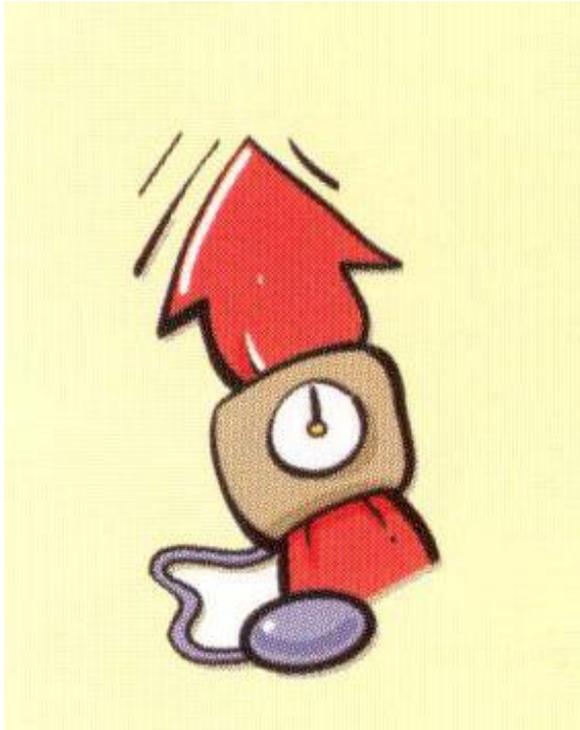
Costringe il cuore a lavorare di più e danneggia il rivestimento interno delle arterie favorendo la malattia cardiaca

Che cosa puoi fare ?

Smettere di fumare

Mangiare in modo sano

Fare attività fisica





Colesterolo elevato

Il colesterolo è una sostanza grassa presente nel sangue. Troppo colesterolo intasa le arterie.

Che cosa puoi fare ?

Mangiare in modo sano

Fare attività fisica

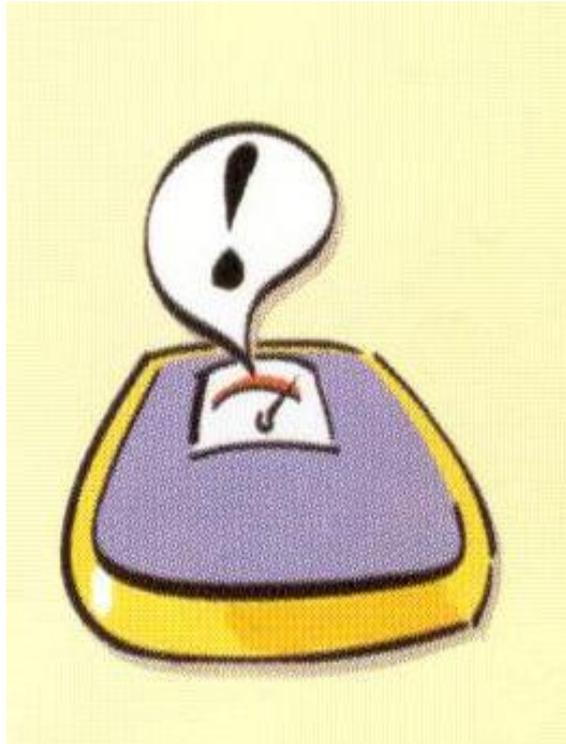


Vita sedentaria

Le persone sedentarie raddoppiano il rischio di contrarre una malattia cardiaca.

Che cosa puoi fare ?

Fare attività fisica



Sovrappeso

Se il tuo peso è eccessivo, il tuo cuore deve lavorare maggiormente e il rischio di infarto aumenta.

Che cosa puoi fare ?

Mangiare in modo sano con meno calorie

Fare attività fisica



Stress

Lo stress fa aumentare la pressione e la frequenza cardiaca

Che cosa puoi fare ?

Controllare lo stress

Fare attività fisica



Diabete

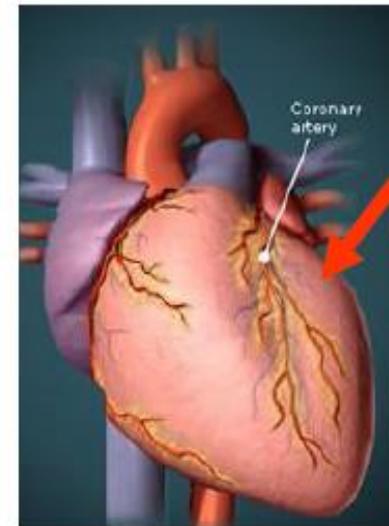
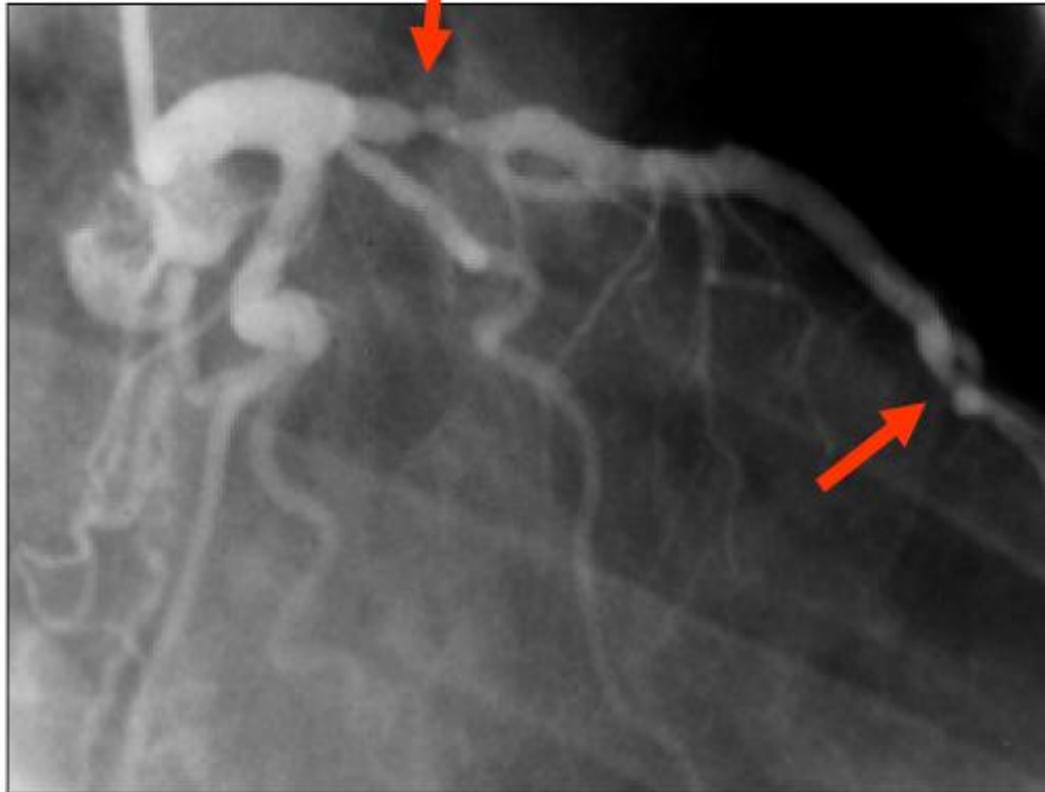
Un alto tasso di zuccheri nel sangue danneggia le pareti interne delle arterie favorendo la malattia cardiaca.

Che cosa puoi fare ?

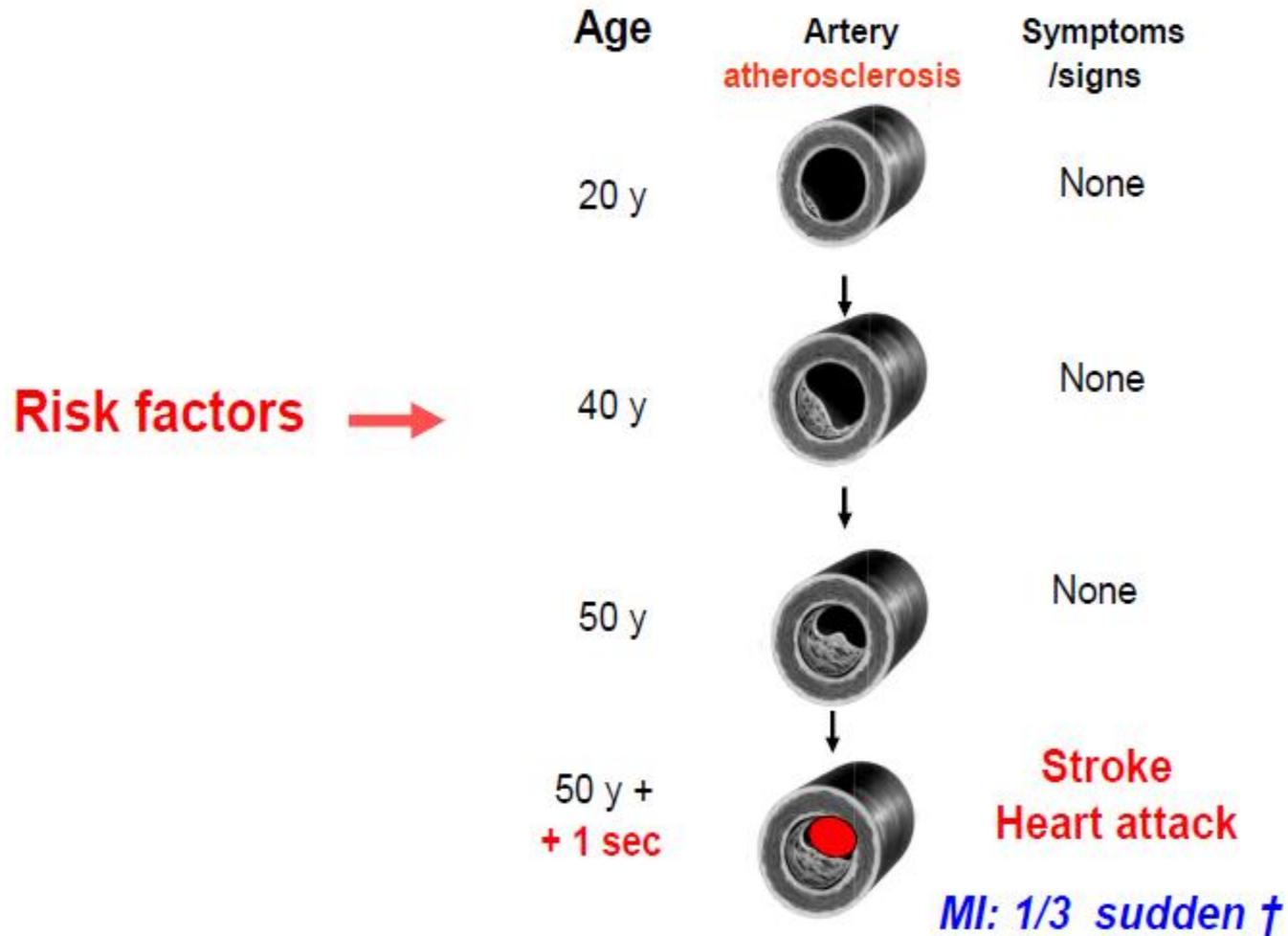
Mangiare in modo sano

Fare attività fisica

Narrowing (“stenosis”) of arteries (“atherosclerosis”):
the common characteristic of all cardiovascular diseases



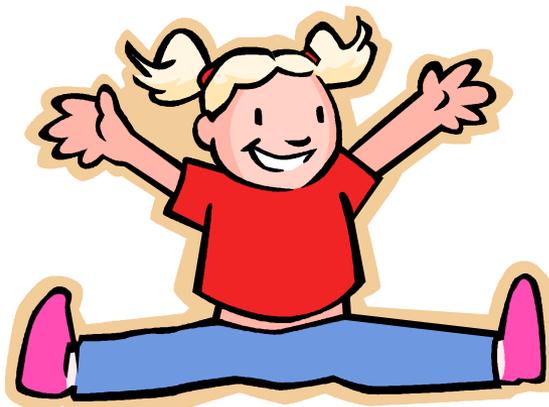
Natural history of cardiovascular disease: long evolution without symptoms



EDUCAZIONE ALIMENTARE



Una sana alimentazione rappresenta il primo intervento di prevenzione a tutela della salute e dell'armonia fisica





FABBISOGNO ALIMENTARE

E' la somma dei nutrienti necessari contenuti nel cibo, capaci di assicurare all'organismo uno stato di salute ottimale e di assicurare al bambino un accrescimento corrispondente al suo potenziale genetico ed alla sua età

LIVELLI di ASSUNZIONE RACCOMANDATI

Sono le quantità di alimenti sufficienti a coprire i bisogni nutrizionali di una persona sana

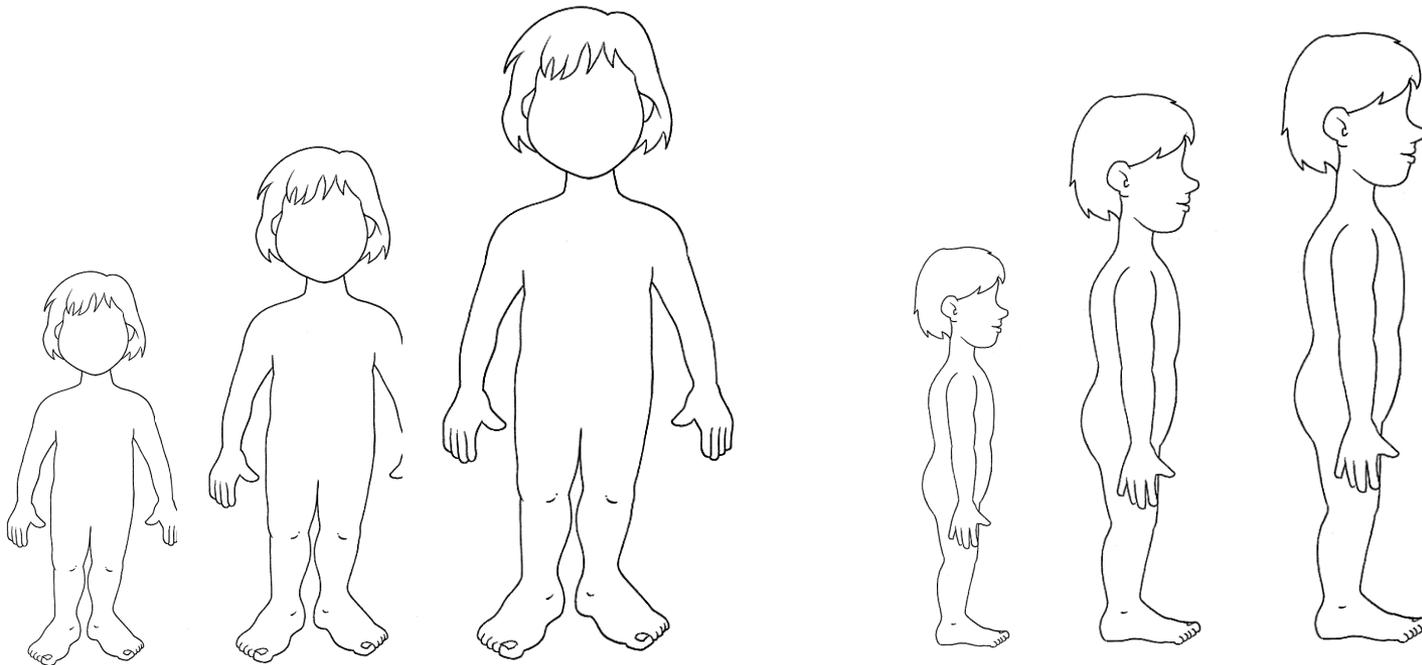
Società Italiana di Nutrizione Umana

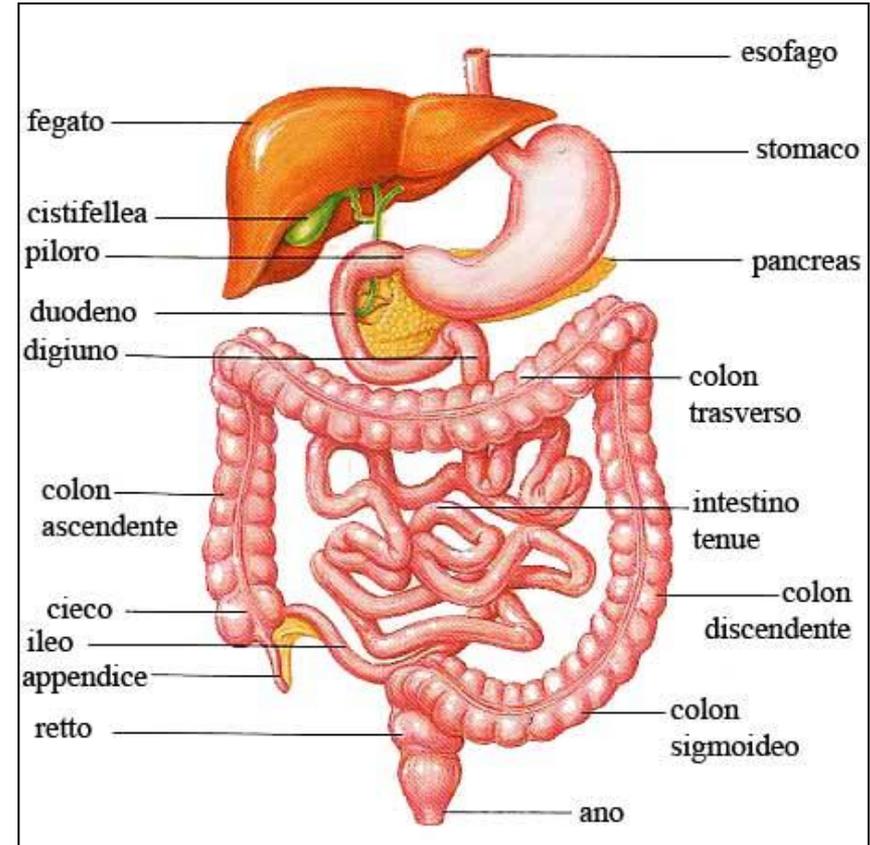
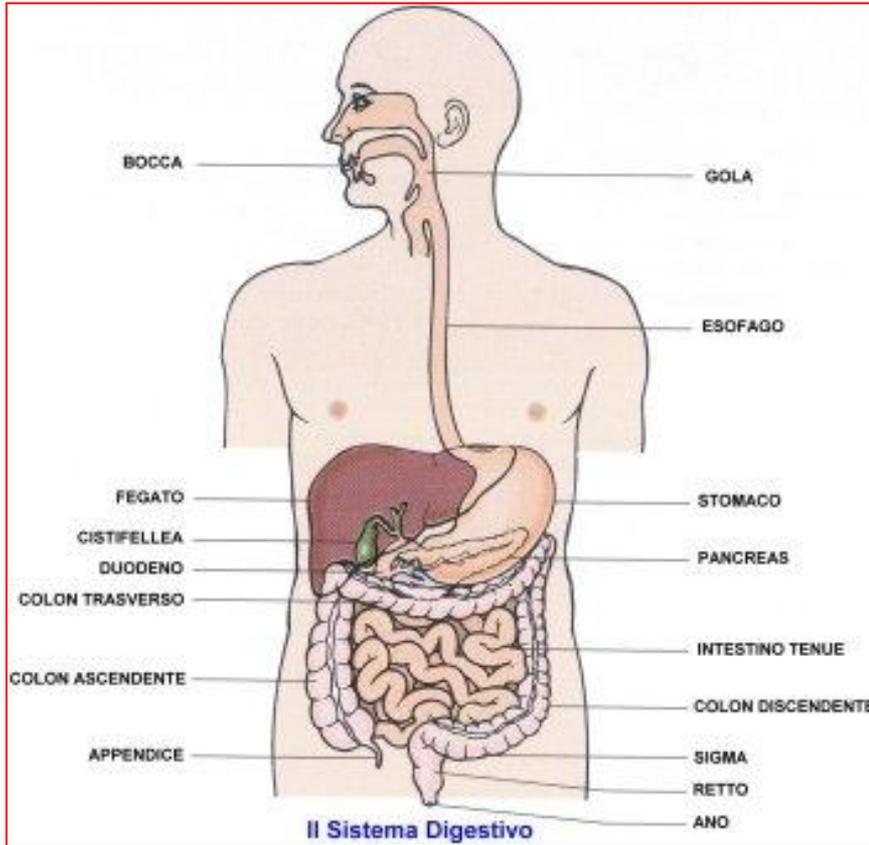
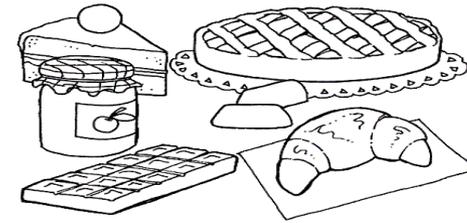
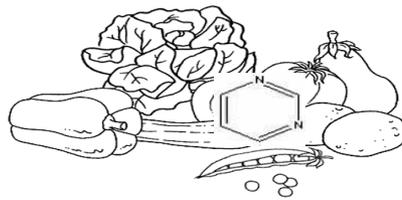
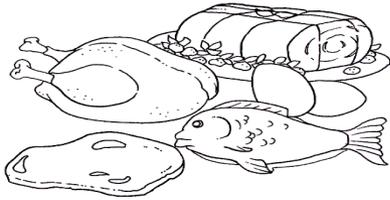


ACCRESIMENTO

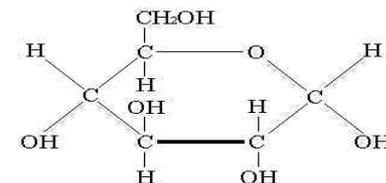
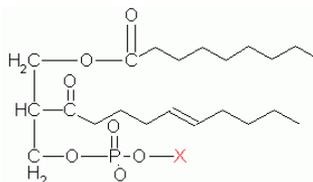
Non è un semplice aumento delle dimensioni corporee

Comporta modificazioni biochimiche e trasformazioni metaboliche necessarie all'organismo per svolgere e mantenere ogni attività vitale





QuickTape™ e un decompressore HIF (Non compresso) sono necessari per visualizzare quest'immagine.



Attualmente si preferisce la dieta mediterranea che apporta sottoforma di CARBOIDRATI il 55-60% delle calorie, RIDUCENDO la quota LIPIDICA ed in parte quella PROTEICA

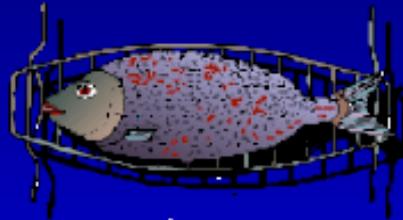


LA DIETA MEDITERRANEA

Elevato consumo di frutta, verdura, legumi, cereali, olio di oliva



Consumo moderatamente alto di pesce



Consumo da basso a moderato di latticini



Basso consumo di carne, pollame e grassi saturi



Consumo regolare ma moderato di alcool, soprattutto **vino** e durante i pasti.

