

Carte EUROPEE - Score2 E Score2-OP

(Systematic COronary Risk Evaluation)

Valutazione complessiva del rischio cardiovascolare

PERCHÈ PREVENIRE LA MALATTIA CARDIOVASCOLARE ATEROSCLEROTICA?

- La malattia aterosclerotica cardiovascolare (CVD) e la malattia coronarica in particolare (CHD), sono la principale causa di morte prematura in tutto il mondo. Colpisce sia uomini che donne ed è la prima causa di morte in Europa (43% per le donne e 36% per gli uomini).
- La prevenzione funziona: oltre il 50% di riduzione della mortalità da CHD dipende dalla riduzione dei fattori di rischio, e il 40% dal miglioramento dei trattamenti.
- La prevenzione dovrebbe essere fatta per tutta la vita, dalla nascita (se non addirittura prima) alla vecchiaia, per tutti gli individui.
- Nonostante non tutto sia ancora chiarito, ci sono ampie prove per giustificare sia interventi intensivi di prevenzione generale, sia gli sforzi individuali.

QUALI SONO LE PRIORITÀ?

Rischio molto elevato	<p>Soggetti con una delle seguenti condizioni:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Malattia cardiovascolare su base aterosclerotica documentata clinicamente o tramite imaging • Diabete Mellito con danni d'organo (microalbuminuria, retinopatia, neuropatia), o almeno 3 fattori di rischio CV • Diabete tipo 1 comparso precocemente e presente da più di 20 anni • Insufficienza renale cronica (GFR < 30mL/min/1,73m²) • Calcolo del rischio (SCORE2/SCORE2-OP) ≥ 10% • Ipercolesterolemia familiare con malattia cardiovascolare su base aterosclerotica o un altro fattore di rischio CV.
Rischio alto	<ul style="list-style-type: none"> • Singoli fattori di rischio particolarmente elevati, come colesterolo totale >310 mg/dL (>8 mmol/L), • LDL-C >190 mg/dL (>4,9 mmol/L) o pressione arteriosa ≥180/110 mmHg. • Ipercolesterolemia familiare senza altri fattori di rischio CV. • Diabete mellito senza danno d'organo, ma presente da almeno 10 anni o in concomitanza ad un altro fattore di rischio CV. • Nefropatia cronica moderata (eGFR 30–59 mL/min/1,73 m²). • Calcolo del rischio SCORE2/SCORE2-OP ≥5% e <10% per il rischio a 10 anni di CVD fatale.
Rischio moderato	<ul style="list-style-type: none"> • Diabete in soggetti giovani (T1DM <35 anni, T2DM <50 anni), presente da meno di 10 anni e in assenza di altri fattori di rischio • SCORE2/SCORE2-OP ≥1% e <5% per il rischio a 10 anni di CVD fatale
Rischio Basso	Calcolo del rischio (SCORE2/SCORE2-OP) inferiore a 1% e assenza di altri fattori

Carte per la stima del Rischio Cardiovascolare

LINEE GUIDA ESC/EAS 2021 Carte SCORE2/SCORE2-OP

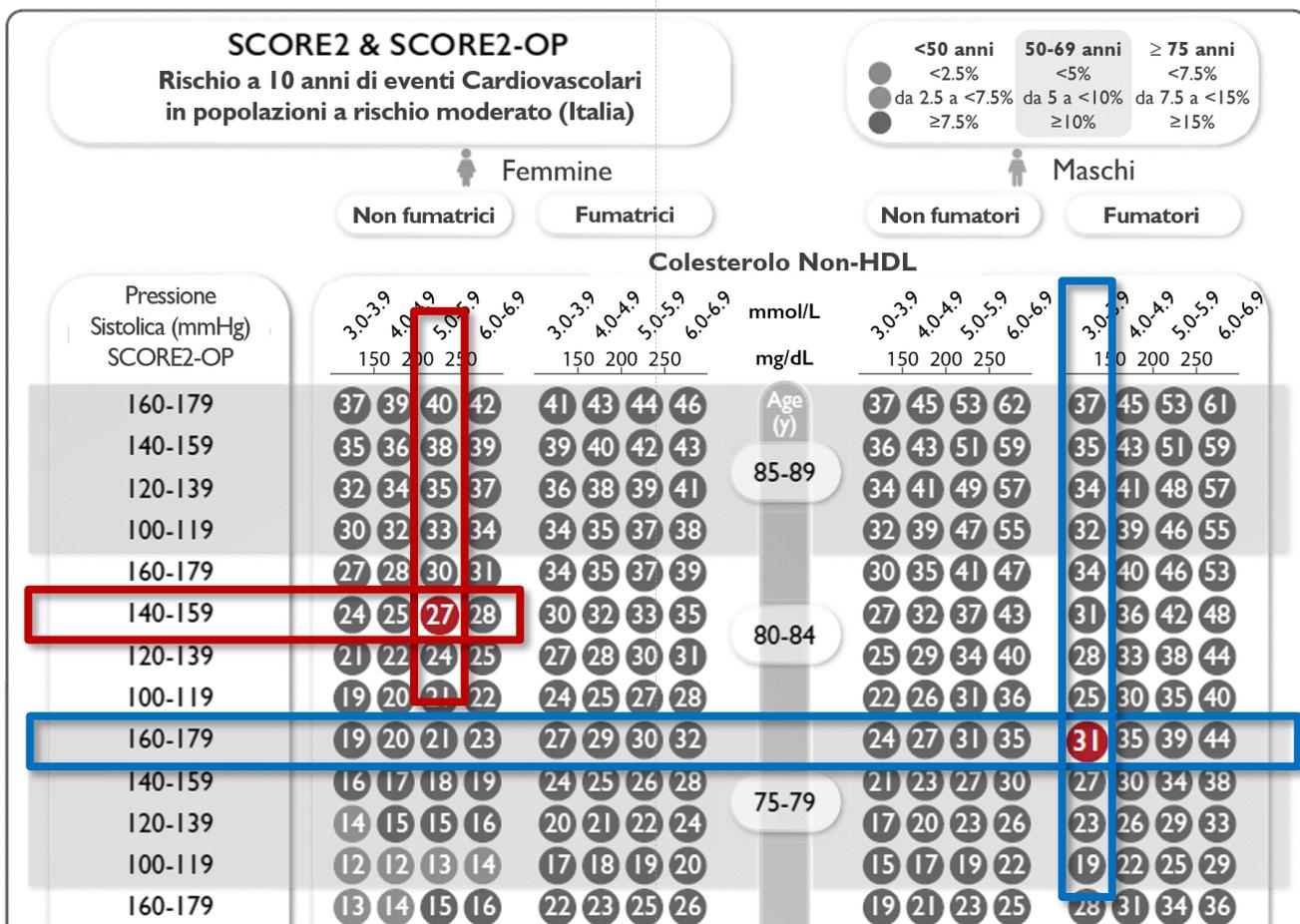
Rischio di eventi cardiovascolari a 10 anni (Italia), per soggetti in apparente stato di salute (non cardiopatici, diabetici o con insufficienza renale)

Come utilizzare le carte:

- Nella tabella identificate la propria macro-colonna di interesse, composta da 4 colonne di numeri, in base al proprio sesso e abitudine al fumo
- All'interno della macro-colonna, identificate la colonna corrispondente al vostro valore di **Colesterolo non HDL**: inferiore a 150 mg/dL, 1^a colonna; tra 150 e 200, 2^a colonna; tra 200 e 250, 3^a colonna; maggiore di 250, 4^a colonna.
- Identificare la macro-riga corrispondente alla vostra classe di età, nella colonna centrale.
- Identificare al suo interno la riga corrispondente alla vostra pressione sistolica
- All'incrocio tra la riga e la colonna identificate, leggete il vostro valore di rischio - Il numero riportato all'interno delle singole celle rappresenta il **rischio di eventi cardiovascolari entro 10 anni, espresso in percentuale (%)**. Il colore indica il livello de rischio: verde= basso; arancione= moderato; rosso= alto-molto alto.

Esempio 1 (rosso) Donna non fumatrice, 81 anni, Pressione sistolica 145 mmHg, Colesterolo non HDL 211 mg/dL. **RISCHIO 27%** di avere un evento cardiovascolare nei prossimi 10 anni

Esempio 2 (blu) Uomo di 75 anni fumatore, Pressione sistolica 165 mmHg, Colesterolo non HDL 145 mg/dL. **RISCHIO 31%** di avere un evento cardiovascolare nei prossimi 10 anni



Stima il tuo rischio con la carta alla pagina seguente

SCORE2 & SCORE2-OP
Rischio a 10 anni di eventi Cardiovascolari
in popolazioni a rischio moderato (Italia)

<50 anni <2.5%
da 2.5 a <7.5% ≥7.5%

50-69 anni <5%
da 5 a <10% ≥10%

≥ 75 anni <7.5%
da 7.5 a <15% ≥15%

Femmine

Maschi

Non fumatrici

Fumatrici

Non fumatori

Fumatori

Colesterolo Non-HDL

Pressione Sistolica (mmHg) SCORE2-OP	3.0-3.9				4.0-4.9				5.0-5.9				6.0-6.9				mmol/L mg/dL	3.0-3.9				4.0-4.9				5.0-5.9				6.0-6.9			
	150	200	250		150	200	250		150	200	250		150	200	250			150	200	250		150	200	250		150	200	250					
160-179	37	39	40	42	41	43	44	46	37	45	53	62	37	45	53	61	Age (y)	37	45	53	62	37	45	53	61	37	45	53	61	37	45	53	61
140-159	35	36	38	39	39	40	42	43	36	43	51	59	35	43	51	59	85-89	36	43	51	59	35	43	51	59	36	43	51	59	35	43	51	59
120-139	32	34	35	37	36	38	39	41	34	41	49	57	34	41	48	57	80-84	34	41	49	57	32	39	46	55	32	39	46	55	32	39	46	55
100-119	30	32	33	34	34	35	37	38	30	35	47	55	32	39	46	55	75-79	32	39	47	55	30	35	46	53	30	35	46	53	30	35	46	53
160-179	27	28	30	31	34	35	37	39	30	35	41	47	34	40	46	53	80-84	30	35	41	47	27	32	37	43	27	32	37	43	27	32	37	43
140-159	24	25	27	28	30	32	33	35	27	32	37	43	31	36	42	48	75-79	27	32	37	43	25	29	34	40	25	29	34	40	25	29	34	40
120-139	21	22	24	25	27	28	30	31	22	26	31	36	28	33	38	44	80-84	22	26	31	36	22	26	31	36	22	26	31	36	22	26	31	36
100-119	19	20	21	22	24	25	27	28	22	26	31	36	25	30	35	40	75-79	22	26	31	36	19	20	21	22	19	20	21	22	19	20	21	22
160-179	19	20	21	23	27	29	30	32	24	27	31	35	31	35	39	44	80-84	24	27	31	35	19	20	21	22	19	20	21	22	19	20	21	22
140-159	16	17	18	19	24	25	26	28	21	23	27	30	27	30	34	38	75-79	21	23	27	30	16	17	18	19	16	17	18	19	16	17	18	19
120-139	14	15	15	16	20	21	22	24	17	20	23	26	23	26	29	33	80-84	17	20	23	26	14	15	15	16	14	15	15	16	14	15	15	16
100-119	12	12	13	14	17	18	19	20	15	17	19	22	19	22	25	29	75-79	15	17	19	22	12	12	13	14	12	12	13	14	12	12	13	14
160-179	13	14	15	16	22	23	25	26	19	21	23	25	28	31	34	36	80-84	19	21	23	25	13	14	15	16	13	14	15	16	13	14	15	16
140-159	11	11	12	13	18	19	20	22	15	17	18	20	23	25	28	30	75-79	15	17	18	20	11	11	12	13	11	11	12	13	11	11	12	13
120-139	9	9	10	11	15	16	17	18	12	13	15	16	19	20	22	24	80-84	12	13	15	16	9	9	10	11	9	9	10	11	9	9	10	11
100-119	7	7	8	8	12	13	13	14	10	11	12	13	15	16	18	20	75-79	10	11	12	13	7	7	8	8	7	7	8	8	7	7	8	8
SCORE2																																	
160-179	10	10	11	12	15	16	17	18	14	15	17	18	20	22	23	25	65-69	14	15	17	18	10	10	11	12	10	10	11	12	10	10	11	12
140-159	8	9	9	9	13	13	14	15	12	13	14	15	17	18	20	21	60-64	12	13	14	15	8	9	9	9	8	9	10	10	8	9	10	10
120-139	7	7	7	8	10	11	12	12	10	11	12	13	14	15	17	18	55-59	10	11	12	13	7	7	7	8	7	7	8	8	7	7	8	8
100-119	5	6	6	6	9	9	9	10	8	9	10	10	12	13	14	15	60-64	8	9	10	10	5	6	6	6	5	6	6	6	5	6	6	6
160-179	7	8	8	9	12	13	14	15	11	12	13	15	17	18	20	22	55-59	11	12	13	15	7	8	8	9	7	8	8	9	7	8	8	9
140-159	6	6	7	7	10	11	11	12	9	10	11	12	14	15	17	18	60-64	9	10	11	12	6	6	7	7	6	7	7	8	6	7	7	8
120-139	5	5	5	6	8	9	9	10	7	8	9	10	11	13	14	15	55-59	7	8	9	10	5	5	5	6	5	5	5	6	5	5	5	6
100-119	4	4	4	5	6	7	7	8	6	7	7	8	9	10	11	12	60-64	6	7	7	8	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	5
160-179	5	6	6	7	10	11	11	12	9	10	11	12	14	16	17	20	55-59	9	10	11	12	5	6	6	7	5	6	6	7	5	6	6	7
140-159	4	4	5	5	8	8	9	10	7	8	9	10	11	13	14	16	60-64	7	8	9	10	4	4	5	5	4	4	5	5	4	4	5	5
120-139	3	3	4	4	6	7	7	8	5	6	7	8	9	10	11	13	55-59	5	6	7	8	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4
100-119	3	3	3	3	5	5	6	6	4	5	6	6	7	8	9	10	60-64	4	5	6	6	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
160-179	4	4	5	5	8	8	9	10	7	8	9	10	11	13	15	17	55-59	7	8	9	10	4	4	5	5	4	4	5	5	4	4	5	5
140-159	3	3	4	4	6	6	7	8	5	6	7	8	9	10	12	14	60-64	5	6	7	8	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4
120-139	2	2	3	3	5	5	6	6	4	5	5	6	7	8	9	11	55-59	4	5	5	6	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3
100-119	2	2	2	2	3	4	4	5	3	4	4	5	5	6	7	8	60-64	3	4	4	5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
160-179	3	3	3	4	6	7	8	9	5	6	7	8	9	11	13	15	55-59	5	6	7	8	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4
140-159	2	2	3	3	5	5	6	6	4	5	5	6	7	8	10	12	60-64	4	5	5	6	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3
120-139	2	2	2	2	3	4	4	5	3	4	4	5	5	7	8	9	55-59	3	4	4	5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
100-119	1	1	1	2	3	3	3	4	2	3	3	4	4	5	6	7	60-64	2	3	3	4	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2
160-179	2	2	3	3	5	5	6	7	4	5	6	7	8	9	11	13	55-59	4	5	6	7	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3
140-159	1	2	2	2	3	4	5	5	3	4	4	5	6	7	8	10	60-64	3	4	4	5	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2
120-139	1	1	1	2	3	3	3	4	2	3	3	4	4	5	6	8	55-59	2	3	3	4	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2
100-119	1	1	1	1	2	2	2	3	2	2	2	3	3	4	5	6	60-64	2	2	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

COME VALUTARE IL PROPRIO RISCHIO?

La sezione **PRIORITÀ** in prima pagina indica che alcuni soggetti sono dichiarati di per sé a rischio molto elevato o alto, senza la necessità di utilizzare la carta SCORE (Systematic Coronary Risk Evaluation). Essi sono ad esempio coloro che hanno già una malattia cardiovascolare nota, il diabete tipo 2 o il tipo 1 con danno di organi bersaglio, una insufficienza renale cronica moderata o grave (tutti a rischio elevato), oppure coloro che hanno un singolo fattore di rischio molto elevato. Questi soggetti necessitano di una immediata attenzione per tutti i fattori di rischio.

Per i soggetti in apparente stato di salute e che non ricadono nelle categorie precedenti, le Carte EUROPEE - progetto SCORE, possono essere utilizzate per determinare la propria categoria di rischio.

QUALI SONO I VALORI DESIDERABILI E GLI OBIETTIVI PER RIDURRE IL RISCHIO?

Fumo	Evitare ogni tipo di fumo				
Dieta	Pochi grassi saturi. Preferire prodotti integrali, verdura, frutta, pesce				
Attività fisica	Da 3,5 a 7 ore di attività fisica mediamente intensa per settimana oppure 30-60 minuti al giorno				
Peso	Indice di massa corporea (BMI) 20-25 kg/m ² e circonferenza della vita <94 cm (uomini) e <80 cm (donne).				
Press. arteriosa	< 140/90				
Lipidi	RISCHIO	Molto alto	Alto	Moderato	Basso
	LDL-C (mg/dL)*	<55	<70	<100	<116
	Non-HDL-C (mg/dL)*	<85	<100	<130	
	Trigliceridi (mg/dL)	Nessun obiettivo specifico, anche se livelli <150 mg/dL indicano un rischio basso, mentre livelli più alti indicano a necessita di valutare altri fattori di rischio.			
	ApoB* (g/L)	<0,65	<0,80	<1,00	
Diabete	Mantenere: L'emoglobina glicata (HbA1C) < 55 mmol/mol (< 7%) Pressione arteriosa < 140/80 mmHg				

*LDL-C: Colesterolo LDL; Non-HDL-C: Colesterolo non HDL; ApoB: Apolipoproteina B.