

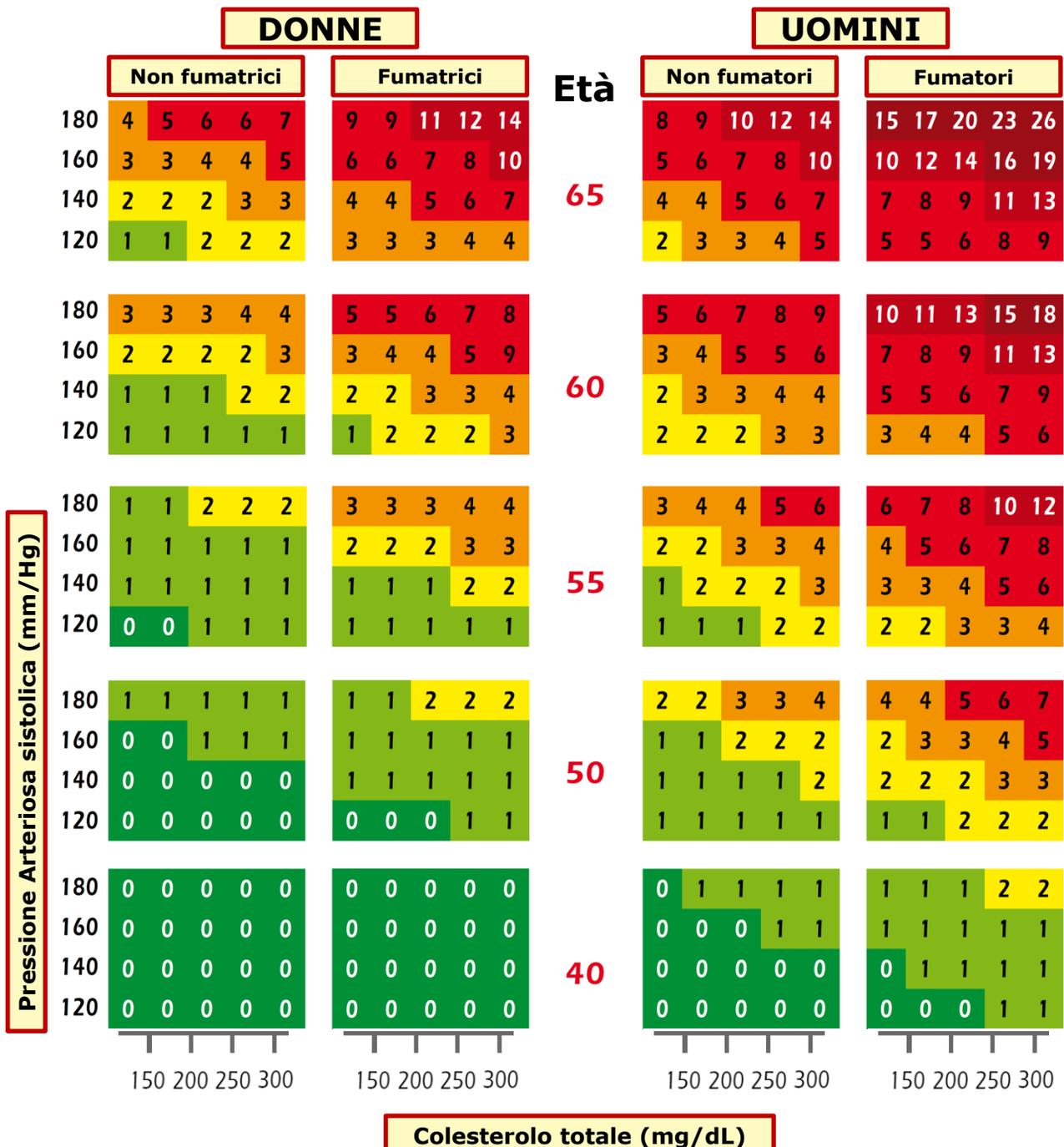
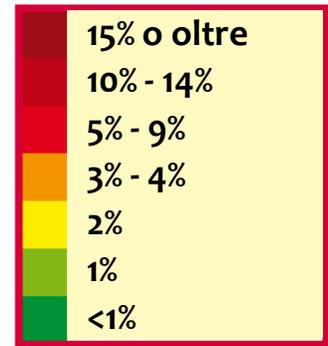


Carte EUROPEE - progetto SCORE

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

Come utilizzare le carte.

Nella tabella identificare il riquadro corrispondente al proprio sesso, all'età e all'abitudine al fumo. All'interno del riquadro, incrociare i valori di Pressione Arteriosa sistolica («massima») e di colesterolemia totale. Il colore della cella corrisponde all'intervallo di rischio riportato nella legenda. Il numero riportato all'interno delle singole celle rappresenta il rischio di eventi cardiovascolari fatali entro 10 anni, espresso in percentuale (%).





Carte EUROPEE – progetto SCORE

(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.
- La CVD colpisce sia uomini che donne ed è la prima causa di morte in Europa (43% per le donne e 36% per gli uomini).
- La mortalità cardiovascolare si sta tuttavia riducendo anno dopo anno.
- 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.
- Ci sono ancora ampi margini di miglioramento nel controllo dei fattori di rischio, anche per soggetti a rischio molto elevato.

QUALI SONO LE PRIORITÀ?

Rischio molto elevato	<p>Soggetti con una delle seguenti condizioni:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Malattia cardiovascolare • Diabete tipo 2 • Diabete tipo 1 con danni d'organo bersaglio • Insufficienza renale cronica (GFR < 60mL/min/1,73m²) • Calcolo del rischio (SCORE) ≥ 10%
Rischio alto	<p>Soggetti con:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Singoli fattori di rischio molto elevati, come: <ul style="list-style-type: none"> • Dislipidemia familiare • Ipertensione severa • Calcolo del rischio (SCORE) ≥ 5% e < 10%
Rischio moderato	<p>Calcolo del rischio (SCORE) ≥ 1% e < 5% a 10 anni, da valutare assieme a:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Storia familiare di malattia cardiovascolare • HDL-Colesterolo • Trigliceridi • Obesità addominale • Proteina C Reattiva-hs • Scarsa attività fisica
Rischio Basso	<p>Calcolo del rischio (SCORE) inferiore a 1% e assenza di altri fattori</p>



QUALI SONO GLI OBIETTIVI?

Fumo	Evitare ogni tipo di fumo
Dieta	Pochi grassi saturi. Preferire prodotti integrali, verdura, frutta, pesce
Attività fisica	Da 2 a 5 ore di attività fisica mediamente intensa per settimana oppure 30-60 minuti al giorno
Peso	BMI 20-25 Circonferenza addominale < 94 cm (maschi), < 80 (femmine)
Pressione arteriosa	< 140/90
Lipidi	<p>LDL colesterolo, ridurre i livelli a:</p> <ul style="list-style-type: none"> < 70 mg/dL se a Rischio molto elevato < 100 mg/dL se a Rischio alto < 130 mg/dL se a Rischio moderato-basso <p>HDL Colesterolo, aumentare i livelli. Non ci sono obiettivi, ma valori > 40 mg/dL nell'uomo e > 50 mg/dL nella donna indicano un rischio più basso</p> <p>Trigliceridi, ridurre i livelli. Non ci sono obiettivi, ma valori inferiori a 200 mg/dL indicano un rischio più basso, mentre valori elevati suggeriscono di valutare gli altri fattori di rischio</p>
Diabete	<p>Mantenere L'emoglobina glicata (HbA1C) < 55 mmol/L (< 7%) Pressione arteriosa < 140/80</p>

COME VALUTARE IL PROPRIO RISCHIO?

La sezione PRIORITÀ 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 coloro che hanno 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, presentate in prima pagina, possono essere utilizzate per determinare la propria categoria di rischio.