

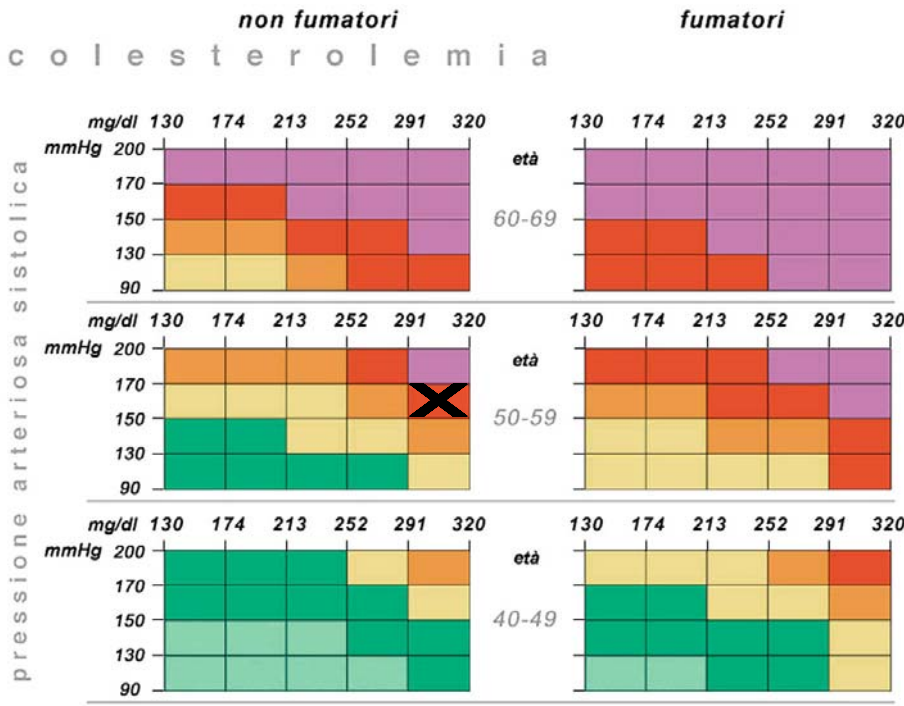
Carta del rischio cardiovascolare

uomini diabetici
rischio cardiovascolare a 10 anni

livello di rischio a 10 anni

rischio MCV VI	oltre 30%
rischio MCV V	20% - 30%
rischio MCV IV	15% - 20%
rischio MCV III	10% - 15%
rischio MCV II	5% - 10%
rischio MCV I	meno 5%

Cognome: Rossi
Nome: Mario
Sesso: uomo
Età: 55 anni
Fumatore: no
Pressione sistolica: 158 mmHg
Colesterolemia totale: 320 mg/dl
Diabetico: si
Data: 27/09/2005



Lei si trova all'interno di una soglia attualmente considerata a rischio elevato.

La probabilità di andare incontro a un primo evento cardiovascolare maggiore è compresa tra 20 e 30 %. Questo significa che su 100 persone con le stesse caratteristiche tra 20 e 30 saranno colpite da infarto del miocardio o ictus nei prossimi 10 anni.

Le suggeriamo di valutare questo risultato con il suo medico curante.

E' importante ricordare che il rischio cardiovascolare aumenta con l'età, ma è possibile mantenerlo a un livello favorevole, poiché i fattori di rischio cardiovascolare sono modificabili con lo stile di vita. Per questo basta seguire alcune indicazioni:

- evitare il fumo. Sono dannosi sia il fumo attivo che quello passivo: già dopo 2-5 anni dall'aver smesso di fumare il rischio si riduce in modo significativo
- avere un'alimentazione bilanciata, con un'ampia varietà di cibi di origine animale e vegetale. E' consigliabile aumentare il consumo di verdura, frutta, legumi, cereali, pesce e ridurre il consumo di grassi, cibi ad alto apporto calorico, carni rosse, limitare il consumo di sale e bevande alcoliche
- svolgere regolarmente attività fisica e tenere sotto controllo il peso. Si consiglia di camminare tutti i giorni per circa 30 minuti e, se possibile, salire le scale a piedi.