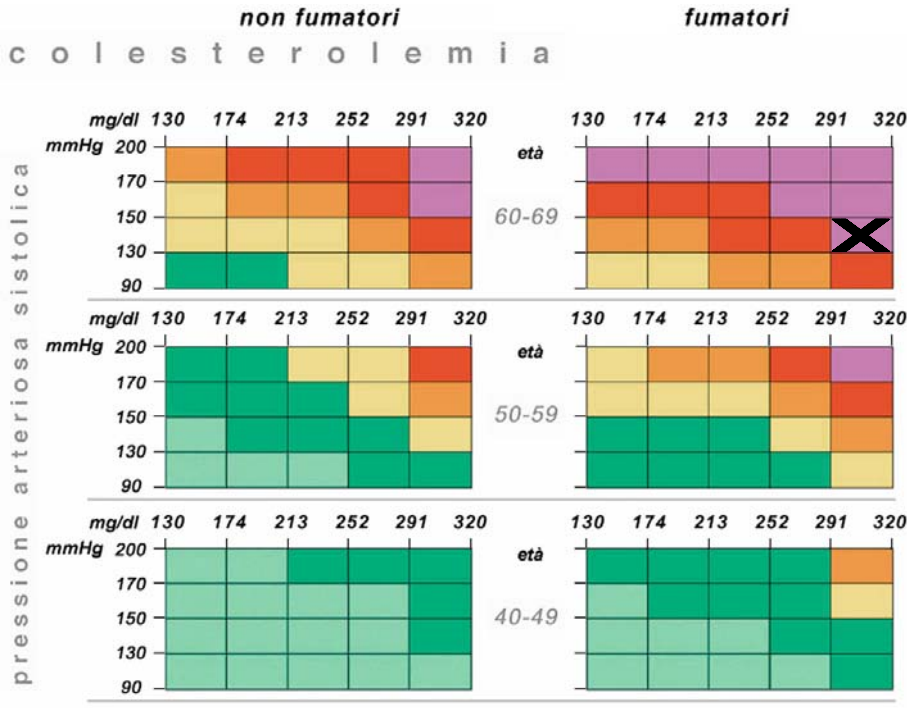


# Carta del rischio cardiovascolare

**uomini non 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:** 64 anni  
**Fumatore:** si  
**Pressione sistolica:** 133 mmHg  
**Colesterolemia totale:** 300 mg/dl  
**Diabetico:** no  
**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 superiore al 30%. Questo significa che su 100 persone con le stesse caratteristiche più di 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.