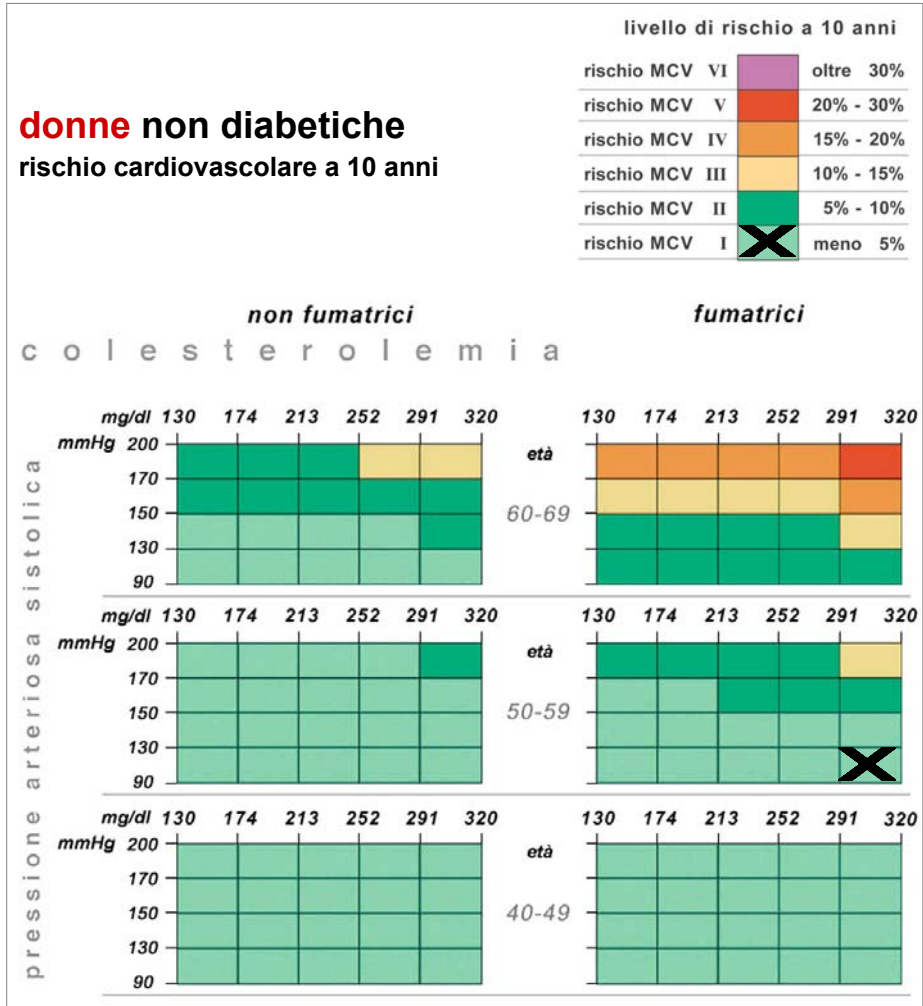


Carta del rischio cardiovascolare



Cognome: Bianchi
Nome: Maria
Sesso: donna
Età: 51 anni
Fumatore: si
Pressione sistolica: 122 mmHg
Colesterolemia totale: 300 mg/dl
Diabetico: no
Data: 27/09/2005

Lei si trova all'interno di una soglia attualmente considerata a basso rischio.
 La probabilità di andare incontro a un primo evento cardiovascolare maggiore è inferiore al 5%. Questo significa che su 100 persone con le stesse caratteristiche meno di 5 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.