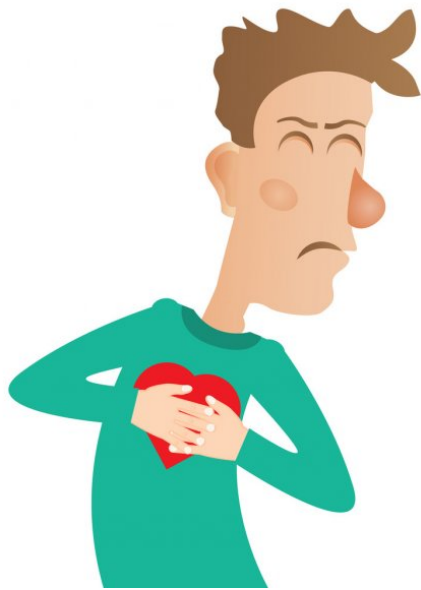
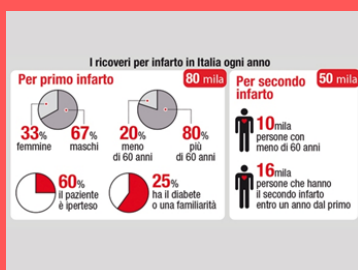


# IL PIÙ GRANDE NEMICO DEL NOSTRO CUORE: L'INFARTO



Il cuore è l'organo più importante del nostro corpo, senza di esso non si può vivere in quanto serve per dare il sangue a tutto il corpo. Il punto più vulnerabile del nostro cuore è il miocardio ovvero il tessuto che lo compone. Questo forma la parete del cuore e lo fa funzionare come una pompa. Una delle peggiori situazioni che può avvenire dopo un'alterazione esponenziale dei battiti è l'infarto. In questo momento le cellule dello stimolo contrattile della frequenza cardiaca, muoiono in poche ore e nel peggiore dei casi parte del tessuto cardiaco può trasformarsi in un tessuto privo di cardiomiociti, ovvero il muscolo rimarrà contratto in quanto non riuscirà più a dare l'input del battito e diventerà fibroso. Questo avviene con un sottoprodotto del cuore che cerca di guarire sé stesso andando a creare una riabilitazione del cuore.

## RISCHI INFARTI



Non esistono delle vere e proprie cause che spieghino come mai un paziente abbia un infarto, ma la presenza di determinati fattori (ogni elemento che favorisce lo svilupparsi della malattia) può accentuarne il rischio. Ad esempio un soggetto maschile con età tra i 30 e 50 anni che fuma, rischia di avere un infarto più facilmente di un suo coetaneo che non fuma, chi ha il colesterolo oppure la pressione alta ha un rischio tre volte più alto di chi ha un livello/pressione normale.

Nel corso degli anni i vari fattori sono stati divisi in:

- fattori di rischio non modificabili
- fattori di rischio modificabili

Tra i primi, i principali sono: età, sesso e origine etnica.

Tra i secondi, invece possiamo trovare: fumo, obesità o sovrappeso, mancanza di attività fisica, abuso di alcol e caffeina, pressione alta (ipertensione) e colesterolo totale e/o colesterolo cattivo (LDL) elevati

Le cifre italiane

- L'infarto rappresenta a tutt'oggi la prima causa di morte
- Secondo una stima del 1997, gli infartuati erano 500.000
- Ogni anno 160.000 persone hanno un infarto (fascia di età compresa tra 35 e 64 anni)
- Gli uomini sono più colpiti delle donne (6 uomini infartuati per ogni donna)
- Una persona ogni 3-4 minuti ha un infarto
- Di queste persone, 1 su 4 non sopravvive.



## come riconoscere un infarto e prevenirlo

### Come riconoscere un infarto?

Solitamente un infarto è caratterizzato dal sintomo del dolore improvviso al centro del torace che anche con il riposo non diminuisce. Quando si presentano questi sintomi è necessario chiamare i soccorsi per richiedere un intervento medico.



### come si può prevenire?

per prevenire un infarto si possono prendere due strade che vanno percorse:

- prevenzione sulla popolazione:
- prevenzione individuale:

Nel caso della prevenzione sulla popolazione si fanno campagne di sensibilizzazione per diminuire i fattori di rischio. Nel secondo, invece, si interviene sul paziente a rischio

Quindi la prevenzione cardiovascolare consiste nella riduzione, o eliminazione totale, dei fattori di rischio che espongono i soggetti a varie patologie e disfunzioni.

ecco cosa bisogna fare per prevenire un infarto:

- promuovere uno stile di vita sano per tutta la vita;
- tutti gli adulti dovrebbero seguire una dieta sana
- gli adulti dovrebbero impegnarsi in almeno 150 minuti a settimana di attività fisica
- per gli adulti con diabete mellito di tipo 2,

dovrebbero migliorare le loro abitudini alimentari  
questi sono alcuni esempi delle prevenzioni legate agli infarti.