

PERCORSI SIMPeSV per un AMBULATORIO DEGLI STILI DI VITA

Vasculopatie periferiche e stili di vita

G. Marri

1-7 OTTOBRE 2018
Complesso Chia (S. Margherita di Pula – Cagliari)

SIMP
eSV

Società Italiana di Medicina
di Prevenzione e degli Stili di Vita



lo stile di vita gioca un ruolo fondamentale nella prevenzione tanto primaria, quanto secondaria di gran parte delle patologie, tra cui le vasculopatie

Media e social hanno riversato la loro attenzione sugli stili di vita e ognuno ne dà una interpretazione per lo meno personale e il più delle volte legata, dichiaratamente o meno a interessi specifici.



Cardini di un corretto stile di vita

- Bilanciamento tra calorie indotte e spesa energetica
- Adeguato apporto di verdure e frutta fresche
- Attività fisica regolare
- Abitudine tabagica
- Assunzione di alcool <25 g/die ♀, <40 g/die ♂
- Assunzione di caffeina <300 mg/die
- Regolarità del sonno
- Gestione dello stress



Bilanciamento tra calorie indotte e spesa energetica

Uno sbilanciamento delle calorie con prevalenza dell'assunzione sul consumo determina inevitabilmente lo sviluppo di sovrappeso e obesità.

Tra i fattori di rischio modificabili dell'aterosclerosi, l'obesità ha un posto rilevante proprio per alcune malattie a essa correlate quali, sindrome metabolica, diabete mellito tipo II, ipertensione arteriosa

In ognuna delle patologie di questa triade son presenti e rilevanti le arteriopatie periferiche e non solo periferiche



Bilanciamento tra calorie indotte e spesa energetica

L'obesità crea danni non soltanto all'albero arterioso, ma anche a quello venoso e linfatico.

Numerosi studi dimostrano che sovrappeso e l'obesità concorrono a importanti modificazioni della micro e macro circolazione con manifestazioni di stasi dovute verificarsi di compressione del distretto venoso profondo e superficiale e linfatico degli arti inferiori.

Le alterazioni del flusso che si manifestano tendono ad aumentare l'aggregazione, la viscosità e l'alterazione della deformabilità eritrocitaria.



Adeguato apporto di verdure e frutta fresche

Frutta, verdura, ortaggi, cereali integrali, legumi, erbe selvatiche e spezie, ma anche semi oleaginosi e frutta secca hanno grande importanza nelle vasculopatie.

Le verdure forniscono importanti vitamine e sali minerali.

Le verdure a foglia sono ricche di folati, (vit.B9), che, insieme alle altre vitamine del gruppo B, possono contribuire a ridurre nel sangue il livello di omocisteina, fattore di rischio per le malattie cardiovascolari.



Adeguato apporto di verdure e frutta fresche

La regola delle 5 porzioni al giorno è una raccomandazione facile da tenere a mente e utile per aiutare.

Con la regola aurea del 5 si intendono 2 porzioni di verdura e 3 di frutta, come minimo, ogni giorno.

Per porzione si intende, ad esempio, un frutto intero (mela, pera, arancia) o 2-3 piccoli (albicocche, susine), un piatto di insalata (almeno 50 grammi), un mezzo piatto di verdure cotte o crude, una coppetta di macedonia o un bicchiere di spremuta o di centrifugato.

Per un adulto con una dieta da 2000 calorie al giorno, si calcolano 50 grammi di insalata, 250 grammi di ortaggi (a crudo) e 150 grammi di frutta per ogni porzione.

Fondazione Veronesi



Colore per colore, gli alimenti che non devono mancare in tavola:

BLU-VIOLA

come ...melanzane, radicchio, fichi, lamponi, mirtilli, more, ribes, prugne, uva nera

- sono alimenti ricchi di antocianine, beta carotene, vitamina C, potassio e magnesio

VERDE

come... asparagi, basilico, biette, broccoli, cavoli, carciofi, cetrioli, insalata, rucola, prezzemolo, spinaci, zucchine, uva bianca, kiwi

- contengono beta carotene, magnesio, vitamina C, acido folico e luteina

BIANCO

come... aglio, cavolfiori, cipolle, finocchi, funghi, mele, pere, porri, sedani

- garantiscono un apporto di polifenoli, flavonoidi, composti solforati, potassio, vitamina C, selenio

Fondazione Veronesi



Colore per colore, gli alimenti che non devono mancare in tavola:

GIALLO

come... arance, limoni, mandarini, pompelmi, meloni, albicocche, pesche, nespole, carote, peperoni, zucca, mais

- sono ricchi di flavonoidi, beta carotene, vitamina C, potassio

ARANCIO/ROSSO

come... angurie, arance rosse, barbabietole, ciliegie, fragole, peperoni, pomodori, rape rosse, ravanelli

- contengono licopene e antocianine

Fondazione Veronesi



La New York University School of Medicine afferma a conclusione di uno studio ad hoc che è stato possibile osservare che ai maggiori consumatori di frutta e verdura si associava una probabilità minore di sviluppare una arteriopatia periferica.

Il consumo regolare di frutta e verdura aiuta a stare lontani dalle sigarette.

In uno studio pubblicato sulla Rivista Nicotine and Tobacco Research si afferma che:

- il fumatore che si è allontanato dall'uso di tabacco consuma più frutta e verdura rispetto a chi fuma ancora
- chi consuma più frutta e verdura rispetto agli altri ha la probabilità tre volte maggiore di smettere di fumare per almeno un mese.

Frutta e verdura fanno bene contro le arteriopatie periferiche, anche in presenza di alcuni importanti fattori di rischio come il fumo



Attività fisica regolare

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), per attività fisica si intende “qualunque sforzo esercitato dal sistema muscolo-scheletrico che si traduce in un consumo di energia superiore a quello in condizioni di riposo”.

Il movimento è il modo migliore per garantire qualità e quantità di vita a qualsiasi età.



Anche in presenza di una patologia l'attività fisica è salutare, logicamente se modulata secondo le esigenze del paziente

È un farmaco e come tale deve essere adeguato alla patologia e consigliato da medico curante.

Il medico di famiglia dovrebbe essere in grado di valutare il paziente, stabilire gli obiettivi clinici corretti e definire il tipo e la quantità di esercizio fisico adeguato al caso.



La claudicatio intermittens: una difficoltà di deambulazione che recede col riposo.

La claudicatio che porta il soggetto a muoversi sempre meno per la limitazione funzionale, legata alla comparsa di dolore in corso di esercizio è il classico esempio di manifestazione di arteriopatia periferica.

Anche in questo caso va incrementata l'attività fisica, pur se appare come un paradosso, infatti questa rappresenta la più valida opportunità terapeutica a disposizione.



Percorso terapeutico per la claudicatio

Con il treadmill test si misura la distanza di claudicatio iniziale e la distanza di claudicatio assoluta (distanza raggiunta) parametri che servono al medico per impostare il trattamento.

Normalmente l' esercizio ha una durata di almeno 30 minuti, da svolgere almeno in 3 sedute settimanali e per almeno 6 mesi.

Miglioramento dell' efficienza della camminata e della tolleranza allo sforzo oltre a validata efficacia dal punto di vista metabolico.



Nelle flebopatie e in particolare l'insufficienza venosa l'attività fisica offre un aiuto concreto, attivando i muscoli delle gambe, tonificando la parete delle vene, favorendo il ritorno del sangue al cuore.

Sono da evitare sport come il tennis che determinano contrazioni muscolari improvvise e violente

Da preferire sport che determinano invece contrazioni muscolari regolari e non violente come il nuoto, acquagym o cyclette in acqua, da praticare almeno 2-3 volte la settimana



Abitudine tabagica

Il fumo determina l'infiammazione e la costrizione delle arterie e aumenta la probabilità di aterosclerosi.

I molteplici componenti chimici del fumo di sigaretta avvelenano le cellule endoteliali delle arterie, le deformano, raggrinzendole e lacerandole.

I due componenti più importanti e noti sono il monossido di carbonio (CO) e la nicotina, responsabili di una serie di effetti negativi sui vasi arteriosi (ma anche venosi).

Il monossido di carbonio, gas che interferisce con il trasporto dell'ossigeno, ne compromette l'utilizzo da parte dell'intero sistema cardiocircolatorio.

La nicotina determina una vasocostrizione a livello periferico con l'innalzamento della pressione arteriosa e tachicardia.



Abitudine tabagica

I due componenti più importanti e noti sono il monossido di carbonio (CO) e la nicotina, responsabili di una serie di effetti negativi sui vasi arteriosi (ma anche venosi).

Il monossido di carbonio, gas che interferisce con il trasporto dell'ossigeno, ne compromette l'utilizzo da parte dell'intero sistema cardiocircolatorio.

La nicotina determina una vasocostrizione a livello periferico con l'innalzamento della pressione arteriosa e tachicardia.



Assunzione di alcool <25 g/die ♀, <40 g/die ♂

In relazione alle vasculopatie periferiche, predomina l'aterosclerosi dovuta alla frequente dislipidemia, all'ipertensione arteriosa e alla tachiaritmia imputabili all'eccessivo e prolungato uso di bevande alcoliche

Consumo moderato di alcol:

per l' uomo	2-3 Unità Alcoliche (U.A.) al giorno
per la donna	1-2
per gli anziani.	1

L' equivalente calorico di un grammo di alcol è pari a 7 kcal

Fondazione Veronesi



Assunzione di alcool <25 g/die ♀, <40 g/die ♂

Unità alcoliche per bevanda:

Vino da pasto (11 gradi, un bicchiere da 125ml): 1 U.A

Vino da pasto (13,5 gradi, un bicchiere da 125ml): 1,1 U.A

Birra (4,5 gradi, una lattina da 330ml): 1 U.A

Birra doppio malto (8 gradi, un boccale da 200ml): 1 U.A

Aperitivi alcolici (20 gradi, un bicchierino da 75ml): 1 U.A

Cognac, Grappa, Vodka (40 gradi, bicchierino da 40ml): 1,1 U.A

Fonte INRAN



Assunzione di alcool <25 g/die ♀, <40 g/die ♂

OMS

La regola generale dell'Organizzazione Mondiale della Sanità è:

Alcol? Meno è meglio!



Assunzione di caffeina <300 mg/die

Il caffè diventa fattore di rischio solo se si supera frequentemente o regolarmente la soglia dei 300 mg/die per i suoi effetti cardiovascolari in particolar modo per i lenti metabolizzatori.

300 mg/die corrispondono all'assunzione 4 tazzine di caffè di miscela arabica



Regolarità del sonno

Uno studio del Spanish National Centre for Cardiovascular Research (Cnic) di Madrid presentato al Congresso dell' European Society of Cardiology ha dimostrato che dormire poco, meno di 6 ore per notte, o ha un sonno interrotto ripetutamente è più esposto al rischio di aterosclerosi.

Le persone con un sonno breve o interrotto avevano anche una maggiore probabilità di avere la sindrome metabolica.

Il mancato sonno e il mancato riposo durante la notte dovrebbero essere considerati fattori di rischio per l' ostruzione o il restringimento delle arterie.



Gestione dello stress

Il perdurare dello stress negativo in risposta agli stimoli determinati da tensione nervosa, ansia, ecc... può causare danni derivanti dall'aterosclerosi e patologie correlate.

Questo perché, nelle situazioni di stress, aumenta la concentrazione ematica di alcuni ormoni tra cui, soprattutto, del cortisolo, con conseguente innalzamento della pressione arteriosa e del glucosio ematico.

