

L'IMPORTANZA DELLO SPORT

L'esercizio fisico regolare può incidere favorevolmente sui fattori di rischio cardiovascolare e può ridurre i processi di infiammazione legati all'invecchiamento dei tessuti e dei vasi.

Al tempo stesso può rappresentare un fattore di sovraccarico funzionale dell'apparato cardiovascolare se l'esercizio è eccessivo rispetto alle condizioni del soggetto.

E' quindi importante definire correttamente le proprie condizioni e prevenire le situazioni di rischio.

LODISALUTE può aiutarvi in questo percorso di prevenzione al fine di vivere lo sport con piacere e benessere.

Potete trovare gli specialisti in cardiologia e in medicina dello sport per affrontare lo sport senza rischi.

CALCOLARE IL RISCHIO

Calcolate il vostro rischio cardiovascolare dalla tabella contenuta in questo volantino!

Se pensate ad una prevenzione specifica soprattutto in caso di riscontro di un rischio di grado medio o più elevato, potete programmare un percorso di accertamenti integrato per valutare in modo approfondito la vostra situazione ed anche propedeutico alla certificazione di idoneità allo sport, in modo da poter affrontare la visita e lo sport senza sorprese.



IN SEGRETERIA AVRETE TUTTE LE INFORMAZIONI PER MODALITÀ E COSTI DI UN PERCORSO INTEGRATO PER LA VALUTAZIONE DEL RISCHIO CARDIOVASCOLARE CON ESAMI DI LABORATORIO, ECOCARDIO E VISITA SPECIALISTICA CARDIOLOGICA



CODOGNO SALUTE

Via Alberici, 28 - Codogno
tel 0377 - 778 049 • info@codognosalute.it

LODISALUTE

Via San Giacomo, 19 - Lodi
tel 0371 - 0987 • info@lodisalute.it

SANTANGELO SALUTE

Via Mazzini, 32 - Sant'Angelo Lodigiano
tel 037 - 091 185 • info@santangelosalute.it

SCARICA L'APP



Coordinatore Medicina dello Sport : dr. Paolo Buselli

SPORT E SALUTE, UN BINOMIO NATURALE

RISCHIO CARDIOVASCOLARE

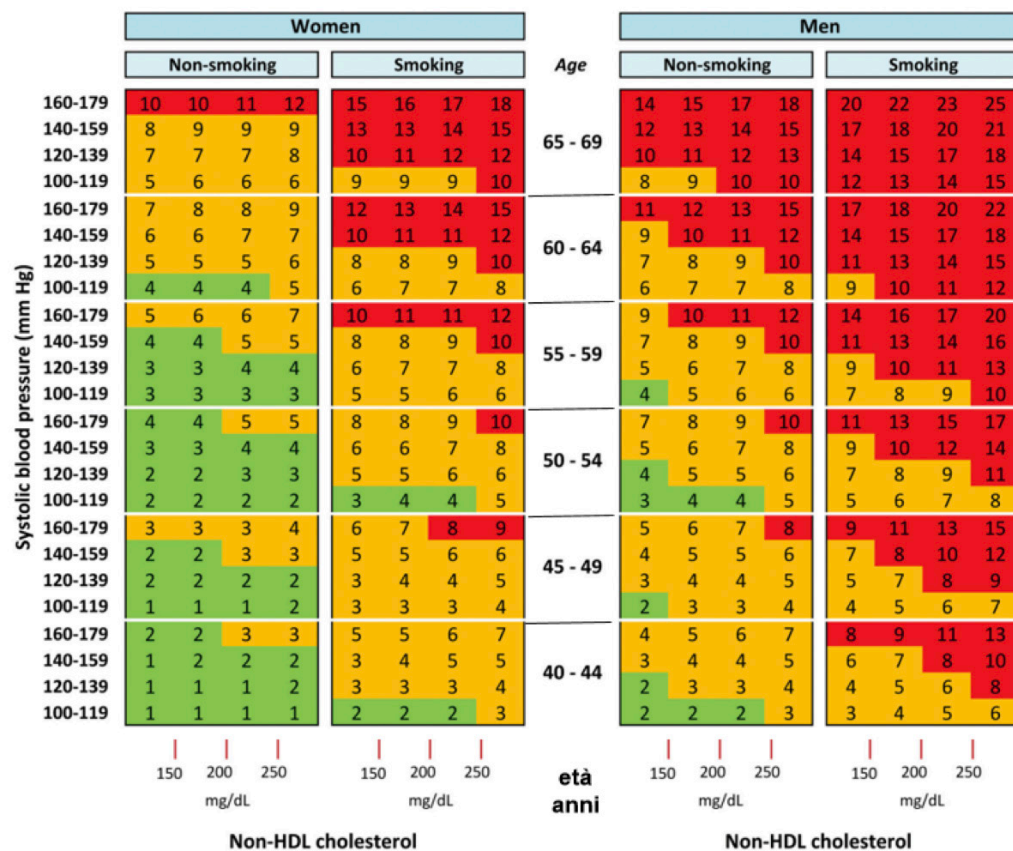


 **LODISALUTE**
 **CODOGNO SALUTE**
 **SANTANGELO SALUTE**
vicini con cura

CALCOLA IL TUO INDICE DI RISCHIO:

- scegli la colonna del sesso
- scegli la colonna del non fumo/fumo
- scegli la colonna del colesterolo
Non-HDL (<150, tra 151 e 200, tra 201 e 250, >250)
- scegli le righe per fascia di età
- scegli la riga della Pressione massima
(<120, tra 120 e 139, tra 140 e 159, >159)

All'intersezione tra la tua colonna e la tua riga trovi l'indice di rischio di subire un evento cardiovascolare nei prossimi 10 anni



La società Europea di Cardiologia ha elaborato un indice di Rischio Cardiovascolare che è stato riassunto nello schema sotto riportato. Questo che è chiamato SCORE2 è stato riproposto dalla Società Italiana di Cardiologia dello Sport e quindi dalla Federazione Medico Sportiva. Si trova pubblicato su European Heart Journal (2021) 42, 2439-2454 "CORE2 risk prediction algorithms: new models to estimate 10-year risk of cardiovascular disease in Europe"

Rischio cardiovascolare nei Master	over 40 uomini over 50 donne	over 60 uomini over 65 donne
Rischio moderato/basso	SCORE inferiore a 5	SCORE inferiore a 5
Rischio elevato	SCORE tra 5 e 8	SCORE tra 5 e 10
Rischio molto elevato	SCORE maggiore di 8	SCORE maggiore di 10

Se non fumi, hai un buon livello di Colesterolo Non-HDL e hai una Pressione Arteriosa regolare puoi risultare con un indice di rischio basso o moderato, per questo è importante uno stile di vita equilibrato con corrette abitudini alimentari e un'attività fisica regolare.

Il rischio cardiovascolare dipende anche da numerosi altri fattori ed in particolare dall'età ed anche da altre condizioni individuali o familiari, riportate qui sotto, che potrebbero però innalzare i fattori di rischio.

MODIFICATORI DEL RISCHIO

- Sesso maschile
- Fumo
- Ipertensione
- Dislipidemia con LDL > 55mg/dl
- Livelli glicemici elevati a digiuno >110 mg/dl
- Obesità (BMI>30),
- Girovita (M>102 - F>88)
- Anamnesi familiare positiva per malattia cardiovascolare

E' inoltre importante come si presenta la Pressione (Massima e Minima) a riposo e soprattutto come si modifica durante la prova da sforzo a carichi crescenti.

Al fine di poter dare una valutazione adeguata e consapevole della condizione del soggetto sottoposto a visita medico-sportiva per l'ottenimento del certificato di idoneità agonistica è opportuno per tutti gli atleti Master presentarsi alla visita con:

• Esami ematici

- (eseguiti negli ultimi 6 mesi)
 - Emocromo con formula,
 - Colesterolo Totale
 - Colesterolo LDL,
 - Trigliceridi

- Nella donna Master si consiglia di aggiungere esame di dosaggio della 25OH Vitamina D

In caso di rischio cardiovascolare di livello elevato chiediamo agli atleti Master di presentarsi alla visita di idoneità con

- EcoCardiogramma eseguito negli ultimi 5 anni (M over 40 / F over 50)
- EcoCardiogramma eseguito negli ultimi 3 anni (M over 60 / F over 65)

Nel caso di rischio cardiovascolare di livello molto elevato chiediamo a tutti gli atleti Master (indipendentemente dall'età) di presentarsi alla visita di idoneità con

- EcoCardiogramma eseguito negli ultimi 3 anni
- EcoColorDoppler dei TronchiSovraAortici eseguito negli ultimi 3 anni