

15 - Fattori di rischio

Poiché il diabete, danneggiando le arterie, aumenta il rischio di ischemia e di infarto miocardico, ictus cerebrale, angina pectoris e arteriopatia agli arti inferiori, è importante non associare altri fattori di rischio e, se ci sono, cercare di controllarli al meglio.

Obesità e ipertensione arteriosa



Per evitare sovrappeso o obesità, occorre raggiungere e mantenere il peso ideale con alimentazione corretta e attività fisica quotidiana.



Con la pressione arteriosa alta (> 140/90 mmHg), i rischi per cuore, cervello, reni e occhi sono maggiori.



È quindi importante ridurre il sale nell'alimentazione, fare attività fisica quotidiana e seguire regolarmente la terapia prescritta.

Colesterolo e trigliceridi



Il colesterolo elevato, soprattutto LDL (< 70 mg) va tenuto sotto controllo con alimentazione adeguata, regolare attività fisica e terapia prescritta dal medico (statine).



Anche i trigliceridi danneggiano le arterie, pertanto è importante limitare il consumo di alcol e dolci ricchi di grassi.

Fumo



Il fumo aumenta notevolmente i rischi cardio-vascolari e il rischio di infarto, oltre che di tumori in particolar modo ai polmoni e al pancreas. Obiettivo da attuare subito: smettere di fumare!

Come ridurre i rischi



I farmaci sono importanti, ma non sostituiscono l'effetto benefico di un'alimentazione corretta,



... associata ad un'attività fisica regolare. Si consigliano 30 minuti di camminata al giorno



... o un'attività sportiva adeguata alle singole capacità, almeno 2-3 volte la settimana.