

ALLEGATO:

Note informative a corredo del risultato analitico utili al paziente ed al suo medico al quale comunque si rimanda per una corretta interpretazione dei dati.

Cod. ID: **906-06**

Data: **Martedì 14 Febbraio 2006**

Paziente: **ROSSI MARIO**



Referto a cura di:

NatrixLab

Via Cavallotti, 16

42100 Reggio Emilia

Aut. n° 22713 del 7.11.05

Direttore Sanitario

Dott. Tommaso Fasano

www.natrixlab.it

CARDIO WELLNESS TEST

(L'indice di benessere del tuo sistema cardiocircolatorio)

LE PRINCIPALI PATOLOGIE CARDIOVASCOLARI

COS'E' IL CARDIO WELLNESS TEST

INDICE DI RISCHIO CARDIOVASCOLARE

GUIDA ALLA LETTURA DEL TEST

L'IMPORTANZA DELLO STILE DI VITA

L'IMPORTANZA DI UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE

LA RIPETIZIONE DEL TEST

L'IMPORTANZA DEL PARERE DEL MEDICO

Le principali patologie cardiovascolari

Le patologie cardiovascolari sono malattie che colpiscono il cuore e il sistema circolatorio: tra le più conosciute possiamo ricordare l'ipertensione, l'infarto, l'angina, l'ictus e l'ipercolesterolemia, lo scompenso cardiaco.

Ipertensione.

Viene chiamata dagli esperti il "killer silenzioso", dato che può essere asintomatica per parecchi anni per poi sfociare in maniera inaspettata e fatale (infarto, ictus); a lungo andare può essere causa di danni renali e problemi di vista.

Risulta evidente l'importanza del controllo della propria pressione e degli interventi di carattere nutrizionale che possono essere intrapresi per la sua regolarizzazione; riveste inoltre un ruolo fondamentale l'attività fisica: una regolare attività sportiva aiuta il mantenimento della propria pressione entro i limiti internazionalmente riconosciuti come accettabili (80/120 mm/Hg).

Infarto del miocardio.

Si parla di infarto del miocardio quando in una parte del muscolo cardiaco non arriva sufficiente ossigeno a causa di una ostruzione vascolare delle arterie del cuore.

Sebbene l'infarto possa sembrare un fenomeno improvviso, in realtà il processo che ne provoca l'insorgenza è lungo (richiede diversi anni) e con semplici accorgimenti dello stile di vita quest'ultimo può essere ritardato o bloccato.

Angina.

E' un fenomeno che si viene a creare quando il muscolo cardiaco necessita di una maggior quantità di ossigeno (attività fisica intensa) e le coronarie, a causa di una ostruzione più o meno marcata, non riescono a sopperire a questa maggior necessità; col risultato di una carenza di ossigeno al muscolo cardiaco che si manifesta con una sensazione di dolore intenso.

Gli effetti che l'angina ha sulla esistenza di un individuo sono molto vari: alcuni pazienti conducono una vita normale, senza però potersi permettere dell'attività fisica, in altri casi invece si instaura una invalidità permanente. Sebbene esistano terapie farmacologiche per la cura sintomatica dell'angina, non va dimenticato, anche in questo caso, l'importanza che riveste la prevenzione: il fumo e l'ipertensione sono due fattori scatenanti da evitare e tenere sotto controllo.

Ictus.

E' una patologia cardiovascolare che colpisce i vasi sanguigni che riforniscono il cervello; l'ictus si verifica quando vi è un ostacolo fisico (trombo) che impedisce un regolare flusso ematico con il relativo trasporto di ossigeno e nutrienti.

Sono sufficienti pochi minuti per causare la morte delle cellule nervose; come risultato queste ultime (che non possono venire sostituite) non eserciteranno più la loro funzione provocando un danno permanente.

Anche in questo caso la prevenzione e lo stile di vita sono fattori fondamentali.

Ipercolesterolemia.

L'ipercolesterolemia è una delle maggiori cause dell'aterosclerosi, caratterizzata da lesioni infiltrate da lipidi (placche); fenomeno che a sua volta può essere considerato l'inizio di molte altre malattie cardiocircolatorie.

L'ipercolesterolemia può essere controllata con l'associazione fra trattamento farmacologico e miglioramento della propria alimentazione.

Scompenso cardiaco.

Per scompenso cardiaco si intende l'incapacità del cuore di pompare sangue in misura sufficiente a soddisfare le esigenze del nostro organismo.

Il cuore, in condizioni normali, funziona da pompa affinché il sangue riesca a scorrere nelle arterie e ad arrivare, grazie anche alla contrazione delle arterie stesse, a tutti gli organi. Nello scompenso, il cuore non è più in grado di svolgere correttamente questo compito fondamentale.

Cos'è il Cardio Wellness Test

Il Cardio Wellness Test analizza otto parametri, riconosciuti e convalidati dalle più recenti ricerche, che sono correlati con la prevenzione e all'insorgenza delle patologie del sistema circolatorio:

- colesterolo totale;
- HDL;
- LDL;
- trigliceridi;
- omocisteina;
- proteina C reattiva (metodo ad alta sensibilità);
- lipoproteina A;
- acidi grassi plasmatici (rapporto omega-6/omega-3).

Indice di rischio cardiovascolare

Il Cardio Wellness Test oltre a riportare il risultato delle otto analisi sopraccitate, riporta un dato di valutazione chiamato indice di rischio cardiovascolare assoluto espresso in percentuale di possibilità di ammalarsi di un primo evento cardiovascolare maggiore (infarto o ictus) nei successivi dieci anni.

La valutazione del rischio cardiovascolare viene effettuata integrando i parametri ottenuti dalle analisi effettuate e dalla scheda di anamnesi del paziente secondo una metodologia illustrata dall'Istituto Superiore della Sanità.

Questo valore vuole essere una semplificazione per il paziente, non più costretto alla lettura di molteplici dati di difficile interpretazione.

La valutazione del rischio cardiovascolare è in definitiva uno strumento semplice e obiettivo per valutare il proprio stato di salute cardiovascolare.

Il Cardio Wellness Test è, in definitiva, una preziosa fonte di informazioni sulla correttezza del proprio stile di vita e sullo stato di salute del proprio sistema circolatorio.

Guida alla lettura del test

L'esito del Cardio Wellness Test è così suddiviso:

1. in prima pagina vengono presentati i valori relativi ai seguenti parametri: proteina C reattiva, LDL, colesterolo totale, HDL, trigliceridi, omocisteina, lipoproteina a;
2. in seconda pagina viene presentato il risultato relativo al profilo completo degli acidi grassi ematici;
3. in terza pagina viene presentato l'indice di rischio cardiovascolare assoluto, calcolato secondo le linee guida fornite dall'Istituto Superiore della Sanità.

L'importanza dello stile di vita

Il volersi bene è la prima arma che si possiede contro ogni tipo di malattia!

Vi sono delle abitudini che se mantenute proteggono il nostro sistema cardiovascolare:

- evitare l'uso dell'ascensore, preferire le scale
- non fumare
- svolgere una moderata e costante attività fisica
- evitare di stressarsi (prendere la vita con più serenità migliorando il proprio atteggiamento mentale).

Questi semplici accorgimenti sono in grado di migliorare notevolmente il nostro stato di benessere, favorendo la perfetta forma del nostro cuore!

L'importanza di una corretta alimentazione

Le attenzioni da dedicare al sistema cardiovascolare non sono mai troppe!

Poche persone prendono in seria considerazione il fatto che la propria dieta giochi un ruolo importante nell'insorgenza e nello sviluppo delle cardiopatie!

Le sane abitudini alimentari rivestono un ruolo fondamentale e sono la prima linea per la prevenzione; va inoltre ricordato che le patologie cardiovascolari sono molto diverse tra loro, ma che prevenendone una si prevengono praticamente tutte; la prevenzione è quindi un arma molto efficace che allunga le aspettative e la qualità della vita.

Nel campo della prevenzione il vino ricopre un ruolo fondamentale, infatti gli studi e le ricerche sull'argomento ormai sono molteplici e portano tutti alla stessa conclusione: un bicchiere di vino a pasto (75 mL) è salutare per il sistema cardiovascolare (si arriva a una riduzione del 32% del rischio di patologie cardiovascolari).

Bisogna però non abusare dell'alcol, è infatti molto piccolo il passo tra buona e cattiva abitudine: già 4 bicchieri di vino al giorno possono rendere inefficace il lavoro preventivo del bicchiere di vino a pasto!

Risulta molto importante (soprattutto per coloro che soffrono di ipertensione) la riduzione del sale che permette un miglior controllo della pressione sanguigna e una riduzione del dosaggio dei farmaci utilizzati per la cura di questa patologia (sentito il necessario parere del medico), è quindi consigliabile non aggiungere sale agli alimenti: ne contengono già in quantità sufficiente; sebbene in un primo tempo i cibi potranno sembrare insipidi, in un secondo tempo si gusteranno meglio i sapori!

Sono inoltre molteplici gli studi che indicano che un consumo regolare di cioccolato scuro riduce la pressione arteriosa.

E' importantissimo inoltre un regolare consumo di frutta e vegetali (circa 400 grammi al giorno); oltre a ridurre l'incidenza di patologie cardiocircolatorie, questa sana abitudine regolarizza l'intestino.

Un importante ruolo nella prevenzione delle malattie cardiovascolari è svolto dall'aglio: un regolare consumo di aglio diminuisce la colesterolemia di circa 17 mg/dL; il mangiare lo spicchio d'aglio usato per cucinare, invece di buttarlo, sarebbe una buona abitudine!

Inoltre recenti studi hanno dimostrato che un consumo quotidiano di mandorle (68 grammi al giorno di frutto sgusciato) riduce di circa 10 mg/dL il livello del colesterolo plasmatico.

Un maggior consumo di pesce settimanale (ricco di acidi grassi della famiglia degli omega-3) porta ad una riduzione dell'insorgenza di patologie cardiovascolari del 14%: per ottenere questo effetto sarebbe sufficiente mangiare circa 120 grammi di pesce azzurro per 4 volte a settimana.

E' consigliabile quindi se non si assume regolarmente del pesce di integrare la propria alimentazione con degli acidi grassi della famiglia degli omega-3 (va comunque sentito il parere del medico); sono infatti ormai innumerevoli gli studi che ne mostrano l'utilità nella prevenzione dei fenomeni infartuali.

Quindi il semplice consiglio di diminuire l'assunzione di carni rosse (ricche di acidi grassi della famiglia degli omega-6) e di aumentare quella di pesce (preferibilmente non di allevamento) darebbe sul lungo termine dei risultati, intesi come miglioramento dello stato di benessere, quasi stupefacenti.

Alcuni studi hanno correlato una diminuzione dei livelli di omocisteina nel sangue con una regolare assunzione di acido folico e di vitamine del gruppo B; è comunque consigliabile non decidere in maniera indipendente l'integrazione con acido folico e vitamine del gruppo B: è sempre necessario sentire il parere del medico.

Da tutti i dati sopra illustrati si può tranquillamente dedurre l'impatto che una corretta alimentazione può avere sia sul costo sociale di alcune patologie e che sulla qualità della vita: sono infatti sufficienti alcuni piccoli accorgimenti per migliorare il proprio benessere e godersi più serenamente il futuro.

Inoltre l'importanza della buona nutrizione nei bambini e negli adolescenti, sta diventando sempre più evidente per la salute futura.

La ripetizione del test

Sebbene non vi sia una tempistica assoluta di ripetizione del test è consigliabile una sua ripetizione dopo 6 mesi dal precedente se:

- i valori non sono soddisfacenti
- si inizia una terapia farmacologia (prescritta dal medico)
- si modifica il proprio stile di vita

si consiglia di ripetere il test dopo 12 mesi dal precedente se:

- i parametri sono corretti e si vuole fare della prevenzione uno stile di vita
- si vuole controllare l'efficacia nel tempo di una terapia farmacologia (prescritta dal medico)

L'importanza del parere del medico

In caso di difficoltà nell'interpretazione del referto o di patologie in corso è consigliabile il parere di uno specialista in grado di fornire un supporto terapeutico mirato.

Tutti i consigli e le indicazioni contenute in questo referto non sostituiscono il parere del medico che è la persona preposta al controllo della Sua salute!

ESITO TEST



Cod. ID: **906-06**

Data: **Martedì 14 Febbraio 2006**

Paziente: **ROSSI MARIO**

Referto a cura di:

NatrixLab

Via Cavallotti, 16

42100 Reggio Emilia

Aut. n° 22713 del 7.11.05

Direttore Sanitario

Dott. Tommaso Fasano

www.natrixlab.it

CARDIO WELLNESS TEST

(L'indice di benessere del tuo sistema cardiocircolatorio)

00/06/6

Responsabile Laboratorio
Dott.ssa Ausilia Rausa

ANALISI	RISULTATI		Intervallo di Riferimento	
metodo analitico				
Colesterolo Totale enzimatico-colorim	215	mg/dl	< 200 200 - 240 > 240	valore desiderabile valore moderat. alto valore alto
Colesterolo HDL metodo diretto	50	mg/dl	> 39 > 43	uomini donne
Colesterolo LDL metodo diretto	152	mg/dl	< 130 130 - 159 160 - 189 > 190	valore desiderabile valore moderat. alto valore alto valore molto alto
Lipoproteina A nefelometrico	16	mg/dl	< 30	
Trigliceridi enzimatico-colorim	84	mg/dl	< 175 176 - 199 200 - 500 > 500	valore desiderabile valore borderline valore alto valore molto alto
Proteina C reattiva hs nefelometrico	0,160	mg/dl	< 0.74	
Omocisteina chemiluminescenza	6,5	umol/L	5 - 15	

Distribuzione percentuale degli Acidi Grassi

ANALISI		RISULTATI	Descrizione
Acido palmitico	C 16:0	% 26,493	Ac. grasso saturo
Acido palmitoleico	C 16:1	% 1,711	Ac. grasso monoinsaturo
Acido stearico	C 18:0	% 15,683	Ac. grasso saturo
Acido oleico	C 18:1	% 21,467	Ac. grasso monoinsaturo
Acido linoleico	C 18:2	% 15,085	Ac. grasso poliinsaturo, omega-6
Acido linolenico	C 18:3	% 0,271	Ac. grasso poliinsaturo, omega-3
Acido eicosatrienoico	C 20:3	% 2,130	Ac. grasso poliinsaturo, omega-9
Acido arachidonico	C 20:4	% 11,529	Ac. grasso poliinsaturo, omega-6
Acido eicosapentaenoico	C 20:5	% 0,911	Ac. grasso poliinsaturo, omega-3
Acido docosapentaenoico	C 22:5	% 1,662	Ac. grasso poliinsaturo, omega-3
Acido docosaesaenoico	C 22:6	% 3,057	Ac. grasso poliinsaturo, omega-3
Rapporto AA/EPA		12,65	

Il rapporto AA/EPA (Acido Arachidonico, Acido Eicosapentaenoico) indica se l'assunzione di omega-6 e omega-3 da parte del paziente è bilanciata.

Questo rapporto permette di ottimizzare il consumo giornaliero di acidi grassi allo scopo di mantenere i valori del rapporto entro i parametri ideali.

Il rapporto AA/EPA, al fine di migliorare il proprio stato di benessere, dovrebbe mantenersi all'interno di un intervallo compreso tra 2 e 4.

Indice di rischio cardiovascolare

Questo indice è un indicatore che permette di valutare la probabilità di ammalarsi di un primo evento cardiovascolare maggiore (infarto o ictus). Questa valutazione viene effettuata seguendo le direttive dell'Istituto Superiore di Sanità. L'indice di rischio viene calcolato integrando il valore di alcuni fattori individuali di rischio con i dati analitici ottenuti.

Sesso:	M
Età:	56
Fumatore:	SI
Pressione Arteriosa sistolica:	130
Colesterolemia totale:	215
Colesterolemia HDL:	50
Diabete:	NO
Uso farmaci anti-ipertensivi:	NO

La probabilità di andare incontro a un primo evento cardiovascolare maggiore è pari a:

7.7 %
nei prossimi 10 anni

Questo significa che su 100 persone con le stesse caratteristiche,

7.7 %
saranno colpite da infarto del miocardio o ictus nei prossimi 10 anni.

VALORE

Indice di rischio uguale o maggiore al 20%
Indice di rischio compreso tra il 3-5% ed il 20%
Indice di rischio inferiore al 3-5%

RISCHIO

elevato rischio cardiovascolare
rischio cardiovascolare
basso rischio cardiovascolare

Si consiglia di eseguire la valutazione del rischio cardiovascolare con nuove determinazioni emato-chimiche almeno:

- ogni sei mesi per persone ad elevato rischio cardiovascolare
- ogni anno per persone a rischio cardiovascolare (dopo l'adozione di uno stile di vita sano)
- ogni cinque anni per persone a basso rischio

IMPORTANTE

- La fascia di età presa in considerazione dal rischio cardiovascolare assoluto è quella compresa tra 35 e 69 anni; il test perde di significatività al di sopra e al di sotto dei due valori di età. In questo caso il test verrà comunque effettuato prendendo in considerazione l'età minima di 35 anni e massima di 69. In questo caso il risultato ha un significato puramente informativo e non rappresenterà più il valore assoluto di possibilità di ammalarsi di un primo evento cardiovascolare maggiore (infarto o ictus).
- Per estrapolare il dato del rischio cardiovascolare assoluto sono necessari alcuni dati presenti nel foglio di anamnesi; se questi dati non verranno forniti in maniera corretta il test perde di significato.
- In caso di mancanza di alcuni dati Natrixlab provvederà alla loro sostituzione con parametri riconosciuti come standard: se il paziente non dichiarerà la propria condizione riguardo al fumo sarà considerato non fumatore, se il paziente non dichiarerà la presenza di patologia diabetica sarà considerato non diabetico, se il paziente non dichiarerà la propria pressione arteriosa sarà considerata una pressione di 80/120 mmHg, se il paziente non dichiarerà l'uso di farmaci anti-ipertensivi sarà considerato non in terapia.
- Si ricorda che la valutazione del rischio cardiovascolare assoluto si riferisce alla possibilità di ammalarsi di un primo evento cardiovascolare maggiore (infarto o ictus): in caso si sia già verificato un primo evento cardiovascolare maggiore il test perde di significato.
- In caso di mancanza di uno o più dati dalla scheda di anamnesi Natrixlab non si assume la responsabilità dell'attendibilità dell'indice di rischio cardiovascolare assoluto.