



Test sul rischio di infarto cardiaco

Il seguente test ha lo scopo di aiutarvi a valutare il vostro rischio personale di infarto cardiaco.

Mettete una crocetta sulla risposta giusta.

PREDISPOSIZIONE FAMILIARE

Nei parenti di primo grado nella vostra famiglia (padre, madre, fratelli, figli) si sono già verificati episodi di infarto cardiaco o di ictus?

Prima dei 70 anni

- sì 4
no 0

Prima dei 55 anni

- sì 6
no 0

FUMO

- non fumatore 0
meno di 20 sigarette al giorno 6
più di 20 sigarette al giorno 8
più di 20 sigarette al giorno e pillola antifecondativa 10

PESO

Calcolate il vostro BMI con la formula seguente:

BMI = peso corporeo in kg diviso per l'altezza in m (ad es. 60 kg/1,70m = BMI 20,76)

Il valore ottenuto va inserito nella tabella seguente.

	donne	<i>il vostro valore</i>	uomini	<i>il vostro valore</i>	
sottopeso	meno di 19		meno di 20		<input type="checkbox"/> 0
peso normale	19 – 24		20 – 25		<input type="checkbox"/> 0
sovrappeso	25 – 30		26 – 30		<input type="checkbox"/> 1
obesità	oltre 30		oltre 30		<input type="checkbox"/> 2

ALIMENTAZIONE CONSAPEVOLE

Seguite una dieta alimentare povera di grassi (e comunque preferibilmente a base di grassi insaturi, come ad es. olio d'oliva)?

Mangiate giornalmente frutta fresca, insalata e verdura, frutta secca, prodotti integrali nonché pesce due volte alla settimana?

- praticamente sempre -4
spesso -2
quasi mai 0

ABITUDINI ALIMENTARI

Fate preferibilmente pasti pesanti, ad esempio a base di carni rosse o elaborate, salsicce, patatine fritte, prodotti a base di latte intero, panna, torte, dolci, dessert ?

- praticamente sempre 4
spesso 2
quasi mai 0

MOVIMENTO

Fate movimento regolarmente per almeno 20 minuti consecutivi?

- almeno una - due volte alla settimana -2
almeno una volta alla settimana 0
meno di una volta alla settimana 2



Test sul rischio di infarto cardiaco

COLESTEROLO

Cosa ne sapete del vostro colesterolo?

- sconosciuto 2
- molto alto (oltre 280 mg/dl) 6
- un po' alto (200 – 280 mg/dl) 3
- normale (sotto 200 mg/dl) 0

PRESSIONE SANGUIGNA

Cosa ne sapete della vostra pressione sanguigna?

- sconosciuta 2
- pressione massima inferiore a 140 mmHg 0
- pressione massima 140 – 160 mmHg 1
- pressione massima superiore a 160 mmHg 6
- pressione minima inferiore a 90 mmHg 0
- pressione minima 90 – 95 mmHg 2
- pressione minima superiore a 95 mmHg 4

DIABETE

Avete valori elevati di glicemia nel sangue?

- sconosciuta 2
- no 0
- sì, ma non ho bisogno di farmaci 6
- prendo pastiglie contro la glicemia 8
- faccio iniezioni di insulina 8

STRESS

Lavorate costantemente in condizioni di urgenza o di stress?

- no 0
- occasionalmente 0
- spesso 2
- praticamente sempre 4

DISTURBI

Vi capita talvolta, quando siete sotto sforzo fisico, in condizioni di freddo o di stress, di avvertire delle sensazioni dolorose al torace, eventualmente con irradiazioni verso il collo o un braccio?

- no 0
- sotto sforzo 10
- in condizioni di stress 6
- occasionalmente a riposo o dopo uno sforzo fisico 4

OPPRESSIONE

Avete già avvertito almeno una volta delle sensazioni di oppressione al petto protrattesi per più di cinque minuti?

- sì 10
- no 0

INFARTO CARDIACO

Avete già subito dei trattamenti a seguito di infarto cardiaco o di sospetto di infarto?

- sì 10
- no 0

TOTALE PUNTI _____



Fondazione Cuore Alto Adige
Associazione Onlus

Test sul rischio di infarto cardiaco

VALUTAZIONE

Sommate ora i punti ottenuti (in caso di risposte con segno negativo, il relativo punteggio va sottratto).

Il totale esprime il vostro grado di rischio personale.

0 – 4 punti

Auguri di cuore! Il vostro rischio di malattia cardiovascolare è inferiore alla media.

5 – 8 punti

Il vostro livello di rischio è medio. Cercate di eliminare i fattori di rischio modificabili.

9 – 16 punti

Il vostro livello di rischio è elevato. Consultate il vostro medico per impostare una strategia di riduzione del rischio e fate attenzione al vostro stile di vita.

17 punti e oltre

Il vostro livello di rischio è notevolmente elevato. Rivolgetevi al più presto al vostro medico per vedere come si possa ridurre il vostro livello di rischio di infarto. Per voi è particolarmente importante uno stile di vita sano.

Se non conoscete i vostri valori di pressione, di zuccheri e di grassi nel sangue, dovete accertarli al più presto! Solo conoscendo questi valori potrete proteggervi adeguatamente dall'infarto cardiaco. Quanto maggiore è la vostra età, tanto più elevato è il vostro livello di rischio di base, anche senza altri fattori di rischio. Perciò soprattutto per le persone anziane è consigliabile ridurre quanto più possibile i fattori di rischio. Particolarmente sfavorevole è la combinazione di fattori di rischio legata al fumo, colesterolo alto e pressione elevata: in questo caso il rischio di un infarto cardiaco si moltiplica 11 volte.

Test di rischio elaborato in collaborazione con la Deutsche Herzstiftung,

direzione scientifica Prof. Dr. med. Helmut Gohlke, primario di cardiologia clinica II, Herz-Zentrum Bad Krozingen

FONDAZIONE CUORE ALTO ADIGE associazione onlus

Prissiano 75 I-39010 Tesimo

Tel. +39 0473 270433

www.fondazionecuore.org

La **Fondazione Cuore Alto Adige** è un'associazione onlus che si dedica alla lotta contro le malattie cardiovascolari. L'associazione è stata fondata nel 2007 per iniziativa di un gruppo di medici e di pazienti cardiopatici. Scopo principale dell'associazione è l'informazione della popolazione e dare la possibilità ai residenti in Alto Adige di migliorare la loro condizione cardiaca partecipando settimanalmente ad una ginnastica specializzata in una sede vicino al loro domicilio – nei cosiddetti gruppi sportivi cardiologici.

Sostenga l'associazione diventando socio! richiesta di iscrizione sul sito www.fondazionecuore.org!