

**Malattie Cardiovascolari - Dott. Giuseppe De Cicco - Cardiologo -**

**Categoria : RUBRICA MEDICA**

**Publicato da [Dott. Giuseppe De Cicco](#) in 9/3/2009**

**Molto spesso quando si pensa alle malattie che creano il maggior numero di morti o di gravi infermità si pensa erroneamente che il cancro sia quella che la fa da padrone.**



Anche se si sono fatti dei grandi passi avanti in medicina le malattie cardiovascolari sono ancora oggi la causa principale di morte nei paesi occidentali.

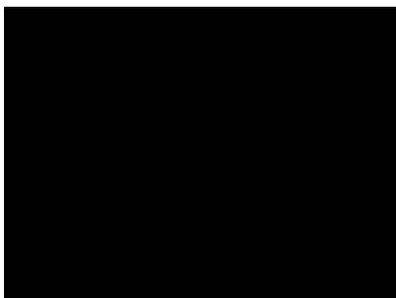
Le più comuni malattie cardiovascolari sono: l'ipertensione, l'infarto miocardico, l'ictus.

La causa di queste malattie è principalmente l'arteriosclerosi cioè il deposito di sostanze lipidiche calcio e detriti cellulari sulla parete interna delle arterie.

Questo accumulo è molto lento nel tempo e i primi stadi iniziali si hanno già sotto i cinque anni con un incremento intorno ai vent'anni.

Tra i fattori di rischio che non si possono modificare troviamo l'età, i fattori ereditari, sesso.

Altri fattori definiti modificabili sono l'obesità, il fumo di tabacco, il poco esercizio fisico, un livello di colesterolo alto, una pressione arteriosa alta e lo stress.



Tra questi i tre grandi fattori di rischio sono : il fumo di tabacco, alta pressione arteriosa e  
l'alto livello di colesterolo ematico.

L'attività fisica può prevenire l'insorgere di malattie cardiovascolari ed è usata sempre di più in aggiunta a terapie medicinali post infarto.

Molti studi si sono interrogati su quale fosse l'esercizio consigliato per soggetti ipertesi.

L'esercizio dovrebbe essere di bassa intensità lunga durata (sopra i venti minuti), di tipo dinamico con prevalente utilizzo delle gambe.

E' assolutamente vietato l'esercizio d'alta intensità di tipo isometrico, con utilizzo prevalente delle braccia.

Un laureato in scienze motorie con una specializzazione in attività preventiva ed adattata saprà indicarti in collaborazione con un cardiologo l'esercizio fisico più indicato alle tue esigenze.