

1 ottobre 2025 - Ore 17:30

Biblioteca Paolo Borsellino - Como

INVECCHIARE SANO INVECCHIARE BENE

**Scopri i segreti
di una longevità in salute**

Ingresso libero



La PREVENZIONE in PIAZZA

www-asst-lariana.it

INVECCHIARE BENE CON UN CUORE SANO

Dott. Giovanni Rossi
Specialista in Medicina Interna
UOC Geriatria - ASST Lariana

*Ambulatorio per la cura e la diagnosi
dell'ipertensione arteriosa*

LE MALATTIE CARDIOVASCOLARI IN ITALIA

Sono la **prima causa di morte** nel nostro Paese

Responsabili di circa **1 decesso su 3** (circa 227350 decessi all'anno)

Le più comuni:

- 👉 Infarto del miocardio
- 👉 Ictus cerebrale
- 👉 Scompenso cardiaco

Colpiscono soprattutto **dopo i 55-60 anni**

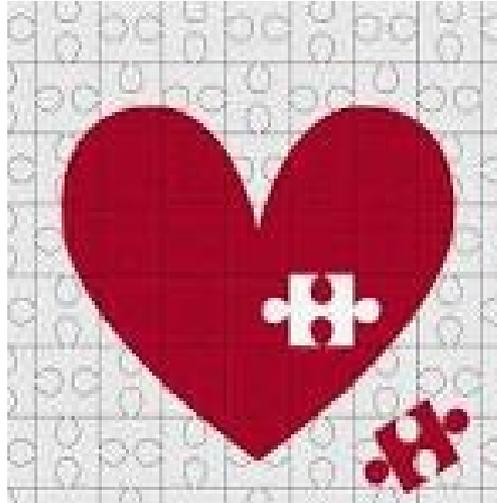


UN PROBLEMA SERIO, MA LARGAMENTE PREVENIBILE

LE TESSERE DEL PUZZLE: I FATTORI DI RISCHIO

Principali fattori di rischio:

- 👉 **Età e familiarità**
- 👉 **Ipertensione arteriosa**
- 👉 **Colesterolo e trigliceridi alti**
- 👉 **Diabete mellito**
- 👉 **Sovrappeso e obesità**
- 👉 **Fumo di sigaretta**
- 👉 **Sedentarietà**



**SU QUESTI
FATTORI
POSSIAMO
AGIRE TUTTI I
GIORNI**

I fattori di rischio si **sommano tra loro**

Ognuno è come una **tessera di un puzzle**

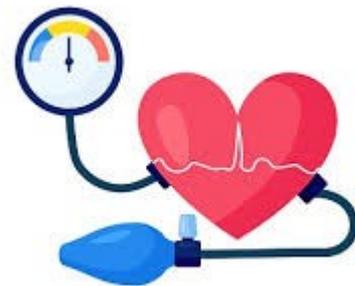
Più tessere ci sono, **maggiore è il rischio cardiovascolare**

L'IPERTENSIONE ARTERIOSA: IL KILLER SILENZIOSO

La pressione alta spesso **non dà sintomi**

Se non controllata può danneggiare:

- 👉 Cuore (infarto, scompenso)
- 👉 Cervello (ictus)
- 👉 Reni
- 👉 Occhi



Si può prevenire e controllare!

IL PRIMO PASSO: MISURARE REGOLAREMENTE LA PRESSIONE ARTERIOSA

DISLIPIDEMIA: TROPPO COLESTEROLO NEL SANGUE

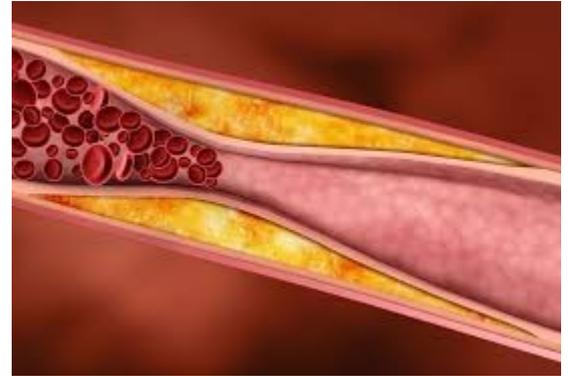
Colesterolo e trigliceridi = grassi nel sangue

Se in eccesso si depositano nelle arterie

Possono favorire:

- 👉 **Aterosclerosi** (placche che ostruiscono i vasi)
- 👉 Infarto, ictus, arteriopatie

Spesso non dà sintomi



IL PRIMO PASSO: VALUTARE CON REGOLARITA' IL PROFILO LIPIDICO

DIABETE: TROPPO ZUCCHERO NEL SANGUE

Il diabete è un'alterazione del **metabolismo del glucosio**
Porta a valori di glicemia cronicamente alti

Nel tempo può danneggiare:

- 👉 **Cuore e vasi sanguigni**
- 👉 **Reni**
- 👉 **Occhi**
- 👉 **Nervi**

Spesso non dà sintomi → servono controlli periodici



IL PRIMO PASSO: VALUTARE CON REGOLARITA' I VALORI DI GLICEMIA

OBESITÀ: UN PESO IN PIÙ PER IL CUORE

L'obesità è un **eccesso di grasso corporeo**

Aumenta il rischio di:

- 👉 Ipertensione
- 👉 Diabete
- 👉 Dislipidemia
- 👉 Malattie cardiovascolari

Può ridurre mobilità, energia e qualità di vita



Picnic sull'erba – Fernando Botero

IL PRIMO PASSO: PICCOLI CAMBIAMENTI NELLO STILE DI VITA

**IL PRIMO
PASSO:**

PREVENIRE

LA PREVENZIONE INIZIA DAI CONTROLLI REGOLARI



Il primo passo
non ti porta dove vuoi,
ma ti toglie da dove sei

Alejandro Jodorowsky

- ➡ Pressione arteriosa
- ➡ Profilo lipidico
- ➡ Glicemia
- ➡ Peso corporeo
- ➡ Elettrocardiogramma



L'IMPORTANZA DEL MOVIMENTO: CHI SI FERMA È PERDUTO

20 - 30 minuti di
attività fisica
moderata al giorno

**Benito Bertaggia doppio titolo per il nonno più veloce
d'Italia**

Publicato 7 anni fa il 4 Luglio 2018
Da **Piercarlo Pera**



I PIÙ VISTI

- ATTUALITÀ** / 2 giorni fa
«Fuggite da Israele, non posso sopportare quello che sta facendo»
- ATTUALITÀ** / 2 giorni fa
Quaranta piange Gabriele Pizzo, aveva 58 anni
- CRONACA** / 2 giorni fa
Cercatore di funghi trovato senza vita: aveva 67 anni
- ATTUALITÀ** / 1 giorno fa
Da Gattinara alla Valbressa, vigneti devastati da cinghiali e caprioli
- CRONACA** / 2 giorni fa
Gattinara, ubriaco armato di forchettoni fermato alla festa Luvà

- Abbassa la pressione arteriosa
- Migliora la circolazione
- Rafforza il cuore
- Rafforza i muscoli
- Riduce lo stress
- Favorisce la perdita di peso

NON SERVE ESSERE ATLETI

SIAMO CIÒ CHE MANGIAMO: LA DIETA MEDITERRANEA



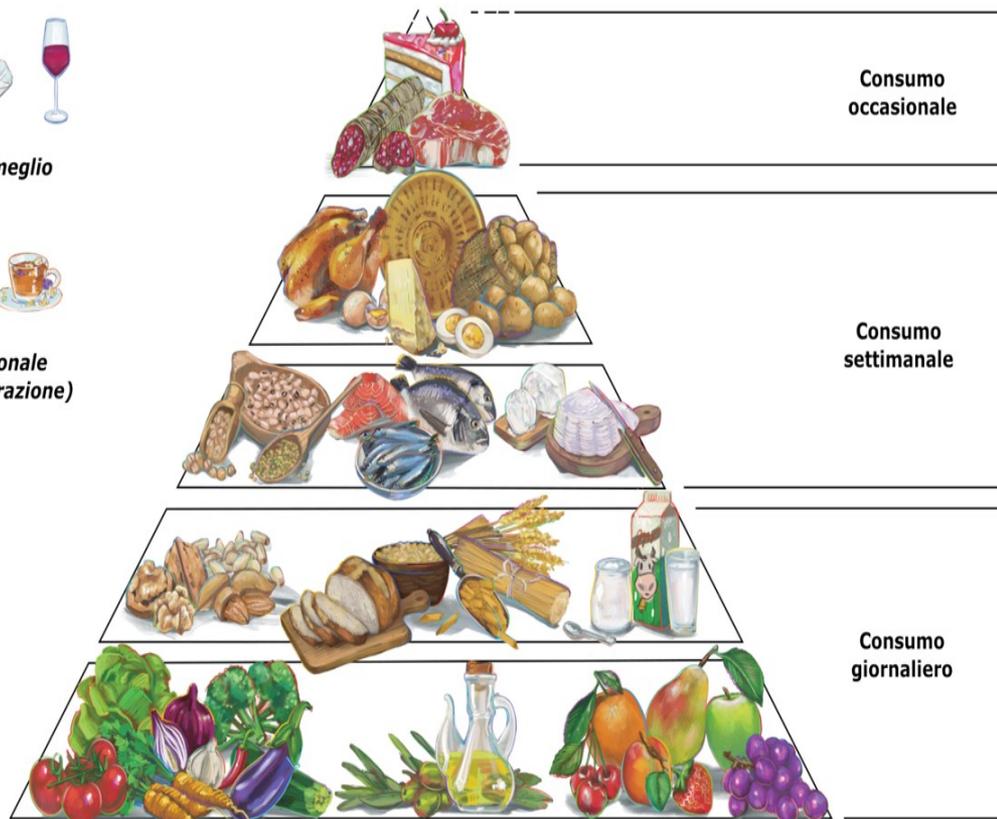
Vertumno – Giuseppe Arcimboldo



Meno è meglio



Discrezionale
(con moderazione)



Idratazione Biodiversità Sostenibilità ↓ Spreco Convivialità Esercizio Controllo del peso



UN MOTORE CHE INVECCHIA...

- Aumento della pressione arteriosa
- Riduzione della contrattilità
- Maggior rischio di aritmie
- Placche aterosclerotiche a livello delle arterie
- Minore vascolarizzazione cerebrale

**RALLENTARE QUESTO
PROCESSO SI PUÒ E SI DEVE**

Il cuore non va in pensione



*Dettaglio delle “macchine anatomiche”
Cappella Sansevero - Napoli*

BASTA POCO:

CONSIGLI PRATICI PER LA VITA QUOTIDIANA

- **Sali le scale** invece dell'ascensore
- **Parcheggia più lontano** e cammina
- Fai i lavori domestici o giardinaggio
- **Riduci il sale** nei cibi → prova ad usare più spezie o limone
- Bevi almeno **1,5 litri d'acqua** al giorno
- Riduci gli **alcolici** e le **bevande zuccherate**
- **Dormi 7-8 ore** per notte
- Coltiva **relazioni sociali**



***Non c'è medicina che guarisca quello
che non guarisce la felicità***

Gabriel Garcia Marquez

I LIFE'S ESSENTIAL 8 PER LA SALUTE CARDIOVASCOLARE

**NON FUMARE E NON
SVAPARE**

**DORMIRE
ADEGUATAMENTE**

MANGIARE SANO

MANTIENITI ATTIVO



**PRESSIONE SOTTO
CONTROLLO**

**LIPIDI SOTTO
CONTROLLO**

**GLUCOSIO SOTTO
CONTROLLO**

NON INGRASSARE

Invecchiare bene...



**... significa mantenere
attivi cuore, ossa e
muscoli e cervello**

GRAZIE PER L'ATTENZIONE

