

Factors de risc de malaltia cardíaca

Triar portar un estil de vida saludable pot contribuir eficaçment a la prevenció d'una malaltia cardíaca. Per a això és òptim saber els factors de risc de desenvolupar aquesta patologia. Des del servei de Cardiologia de l'Hospital Universitari Sagrat Cor, la Dra. Josefa Rafael, cap de servei, ens apunta els principals:

El **consum habitual i freqüent de tabac** fa que els fumadors siguin més propensos a l'arterioesclerosi (estrenyiment de les artèries) perquè la nicotina contreu els vasos sanguinis i el monòxid de carboni pot afectar el seu revestiment intern. El tabac eleva la freqüència cardíaca i la pressió arterial, endureix les grans artèries i pot causar irregularitats de ritme cardíac. Els fumadors són més propensos que els no fumadors a patir un atac cardíac.

Una alimentació sana composta per fruites, verdures, fibres, fruits secs, peix, te verd, cereals integrals, llegums, oli d'oliva, aigua natural i carn blanca que tenen menys grasses i sucres tenen efectes molt positius sobre la nostra salut cardiovascular. No obstant això portar **una dieta amb alt contingut en greixos**, sal i sucre pot contribuir al desenvolupament d'una malaltia cardíaca.

L'exercici físic practicat de forma regular crema calories ajudant a controlar els nivells de colesterol i diabetis, enforteix el múscul cardíac i fa més flexibles les artèries. Per a la prevenció dels problemes coronaris es recomana realitzar un exercici intens per la baixada d'insulina basal que produeix, perquè contribueix a la pèrdua de greix corporal millorant la salut cardiovascular. A més l'exercici físic regular augmenta els valors del colesterol bo (HDL) i disminueix els nivells plasmàtics de triglicèrids. **La inactivitat física** i el sedentarisme estan relacionats amb la malaltia cardíaca, ja que contribueix a accentuar els efectes d'altres factors de risc com l'obesitat, hipertensió o colesterol.

La pressió arterial alta obliga el cor a treballar més dur per bombar la sang i això provoca que el ventricle esquerre s'engrosseixi augmentant el risc de malaltia cardíaca. **La hipertensió** no controlada pot produir l'enduriment i engruiximent de les artèries, el que estreny els vasos pels quals circula la sang.

El **colesterol** elevat és el responsable del 60% de les malalties de cor. La Societat Espanyola de Cardiologia (SEC) adverteix que el risc de patir malaltia cardiovascular està directament relacionat amb els nivells de colesterol total en sang. Els nivells alts de colesterol a la sang poden augmentar el risc que es formin plaques i de patir arterioesclerosi, ja que les lipoproteïnes de baixa densitat s'acumulen a la paret de les artèries provocant el seu estrenyiment.

Factors de risc de malaltia cardíaca

La **diabetis** augmenta el risc de patir malalties cardíques en produir l'estrenyiment de les artèries i la disminució del risc sanguini. Comparteix factors de risc similars a l'obesitat i la pressió arterial alta. Si afecta les artèries coronàries, provoca cardiopatia isquèmica, angina de pit i infart de miocardi i en molts casos també insuficiència cardíaca. A més la diabetis pot afectar els nervis que innerven el cor i provocar alteracions del ritme cardíac i fins i tot disminuir la sensibilitat al dolor, pel que, a vegades hi ha pacients diabètics que poden patir infarts silencis (sense dolor). Per això és molt important el control glucèmic.

L'**excés de pes** acostuma a empitjorar altres factors de risc de malalties cardíques. L'obesitat s'associa a diverses malalties cardiovasculars i està vinculada a la malaltia coronària i a alteracions del ritme cardíac i de la funció ventricular. Una altra malaltia el cor derivada de l'obesitat és el cor engrandit que impedeix que desenvolupi les seves funcions de manera adequada.

L'**estrès** augmenta la pressió arterial, la inflamació en el cos, pot augmentar el colesterol i els triglicèrids a la sang i, si és extrem, pot fer que el cor bategui fora de ritme.

L'acumulació de dipòsits de greix a les parets de les artèries i que el múscul cardíac es debiliti o engrosseixi són causes de la malaltia cardíaca, per això **l'edat, l'envelliment**, és un altre factor de reg

Els **antecedents familiars** de malaltia cardíaca augmenten el risc de patir-la, especialment si algun dels progenitors la va desenvolupar a una edat primerenca.

Una **deficient higiene dental** podria arribar a produir una endocarditis. És important realitzar revisions dentals periòdiques, raspallar-se les dents, les genives i usar fil dental amb freqüència. S'han de mantenir dentadura les genives netes i sanes per evitar que els gèrmens entrin al torrent sanguini i arriben al cor produint una endocarditis.