

| pressione arteriosa sistolica (mmHg) | Donne | | | | Età | Uomini | | | | | | | |
|--------------------------------------|---------------|----------|-----------|----------|--------------|--------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| | Non fumatrici | | Fumatrici | | Anni | Non fumatori | | fumatori | | | | | |
| | 180 | 7 | 8 | 8 | 9 | | 12 | 14 | 15 | 17 | 18 | 20 | 22 |
| 160 | 6 | 6 | 7 | 7 | oltre i | 10 | 11 | 13 | 14 | 15 | 16 | 18 | 20 |
| 140 | 5 | 5 | 6 | 6 | 70 | 8 | 9 | 10 | 12 | 12 | 13 | 15 | 17 |
| 120 | 4 | 4 | 5 | 5 | | 7 | 8 | 9 | 10 | 10 | 11 | 12 | 14 |
| 180 | 4 | 4 | 5 | 5 | | 8 | 9 | 10 | 12 | 12 | 14 | 16 | 18 |
| 160 | 3 | 3 | 4 | 4 | 65-70 | 6 | 7 | 8 | 9 | 9 | 11 | 12 | 14 |
| 140 | 2 | 3 | 3 | 3 | | 5 | 5 | 6 | 7 | 7 | 8 | 9 | 11 |
| 120 | 2 | 2 | 2 | 2 | | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 180 | 2 | 3 | 3 | 3 | | 5 | 6 | 7 | 8 | 8 | 10 | 11 | 13 |
| 160 | 2 | 2 | 2 | 2 | 60-65 | 4 | 4 | 5 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 140 | 1 | 1 | 1 | 2 | | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 120 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 |
| 180 | 1 | 1 | 2 | 2 | | 3 | 4 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 160 | 1 | 1 | 1 | 1 | 55-60 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 6 |
| 140 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 |
| 120 | 0 | 0 | 0 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 |
| 180 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 5 | 5 | 6 |
| 160 | 0 | 0 | 1 | 1 | 50-55 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |
| 140 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| 120 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 |
| | A | B | C | D | | A | B | C | D | A | B | C | D |

CARTA DEL RISCHIO

Indica la probabilità di morire di infarto nei 10 anni successivi se non si modificano i fattori che lo provocano: **fumo, ipertensione, colesterolo**. È valida per le persone che non hanno mai avuto malattie di cuore (infarto, angina) o diabete (il diabetico ha di per sé un rischio molto elevato). Quando si ha un rischio moderato è utile verificarne l'aumento con l'età, fermi restando i valori di pressione e colesterolo, per provvedere per tempo alla loro riduzione.

Come calcolare il proprio rischio:

- 1 scegliere la colonna del sesso
- 2 scegliere la colonna fumatore o non fumatore
- 3 scegliere l'intervallo di età
- 4 individuare la riga corrispondente al livello massimo abituale di pressione sistolica
- 5 incrociare con la colonna corrispondente al colesterolo totale (mg/dl): **A** sotto 150 - **B** tra 151 e 200 - **C** tra 201 e 250 - **D** tra 251 e 300
- 6 il valore ottenuto (compreso tra 1 e 26) indica il livello di rischio: **moderato** da 1 a 4 - **elevato** da 5 a 9 - **molto elevato** da 10 in su.

Come ridurre il proprio rischio:

- Il **fumo** fa male a prescindere dal numero di sigarette e come si vede smettere di fumare, a qualunque età, riduce il rischio della metà
- La **pressione arteriosa** deve rimanere **sotto 140/90** e come si vede il rischio si abbassa progressivamente con il calo dei valori della pressione sistolica
- Per quel che riguarda il **colesterolo** occorre chiedere al proprio medico il valore di quello "cattivo" (LDL) che deve rimanere **sotto 100** con rischio moderato, **sotto 70** con rischio elevato e **sotto 55** con rischio molto elevato. La Carta stabilisce il diritto a ricevere la prescrizione dei farmaci specifici per abbassare il colesterolo LDL (statine)