

# ATEROSCLEROSI CORONARICA

COSA C'È DA SAPERE?

LE MALATTIE DEL CUORE SONO LA

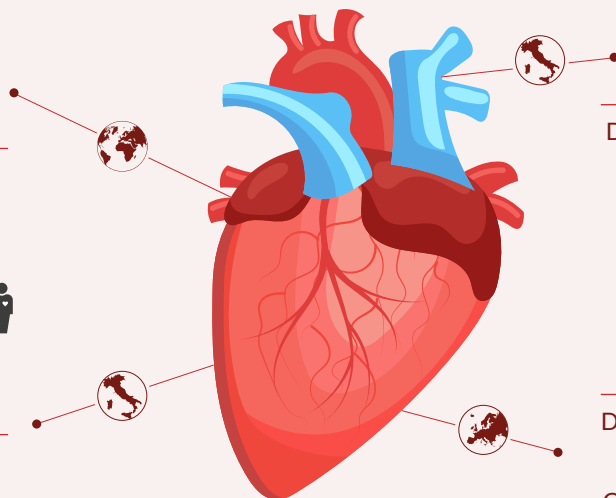
1°

CAUSA DI MORTE NEL MONDO



34,8%

DI TUTTI I DECESSI IN ITALIA LE MALATTIE DEL CUORE CAUSANO IL



IL 6%

DI TUTTA LA POPOLAZIONE ADULTA (+ 20 ANNI) IN ITALIA SOFFRE DI UNA MALATTIA CORONARICA ATEROSCLEROTICA

IN EUROPA IL 40%

DELLE PERSONE TRA I 50 E I 64 ANNI SENZA SINTOMI CARDIOLOGICI, PRESENTA UNA ATEROSCLEROSI CORONARICA DI QUALSIASI GRADO

## Il Big Killer delle malattie del cuore, che cos'è?



Le coronarie sono le arterie che portano sangue al cuore e gli assicurano rifornimento di ossigeno e fattori nutritivi. L'aterosclerosi è un'infiammazione cronica delle arterie che porta alla formazione sulle loro pareti di depositi - noti con il nome di placche aterosclerotiche - che determinano restringimenti e occlusioni, e un ostacolo per il corretto afflusso di sangue.

L'aterosclerosi coronarica può manifestarsi in forme acute (angina instabile, infarto) o stabili (ischemia silente, angina da sforzo). Il modo in cui si manifesta la malattia coronarica è decisivo per la prognosi del paziente: la maggioranza degli eventi più severi (morte o scompenso cardiaco) sono conseguenza di una manifestazione acuta, mentre le forme stabili sono caratterizzate da un decorso più favorevole.

Diversamente da quanto sembrerebbe intuitivo la quantità di aterosclerosi non è direttamente proporzionale alla gravità della malattia coronarica.

Al contrario è possibile che lesioni coronariche non ostruttive, non rilevabili dai tradizionali test da sforzo, possano essere responsabili di forme acute della malattia.

## Chi è a rischio e come fare prevenzione?

Le malattie cardiovascolari sono causate dall'interazione di diversi fattori, in parte genetici e in parte ambientali e comportamentali, che nell'insieme costituiscono i fattori di rischio cardiovascolare.

**Alcuni fattori di rischio non sono modificabili, come ad esempio:**

l'età

familiarità

Sesso maschile

varianti genetiche di predisposizione alla malattia

**Altri fattori si definiscono modificabili e sono:**

Il fumo

il consumo di alcool

la sedentarietà

l'obesità

l'ipercolesterolemia

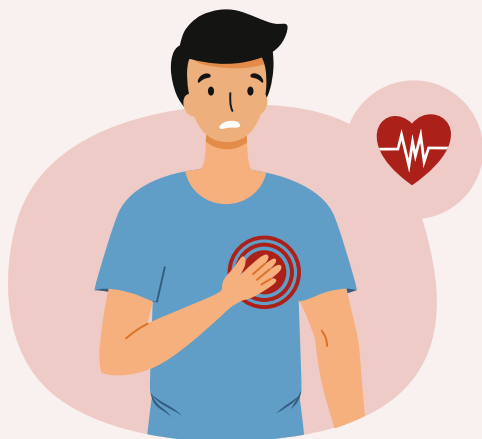
l'ipertensione

il diabete mellito

Oltre a questi si aggiungono altri fattori che potrebbero accelerare il processo aterosclerotico, come agenti infettivi o alcune malattie infiammatorie croniche: per questo è molto complesso stabilirne con certezza causa e progressione.

Per prevenire l'insorgenza delle malattie cardiovascolari si può agire sui fattori di rischio con misure comportamentali, come dieta, esercizio fisico, abitudini di vita, e se indicate farmacologiche per le malattie associate, come: ipertensione, diabete e malattia infiammatorie.

Nonostante i benefici ottenibili a livello generale gli strumenti attuali per la valutazione del rischio hanno una capacità di previsione non ottimale e l'identificazione accurata dei soggetti "a rischio" rimane una sfida importante.



### Come intervenire sul proprio stile di vita?

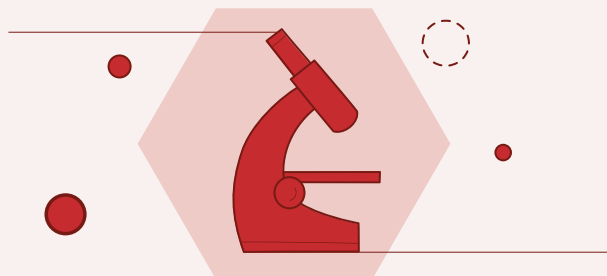
Se è vero che la prevenzione non è uguale per tutti e la Ricerca è al lavoro per individuare strumenti che permettano di mantenere una salute "su misura" per ciascuno, è anche vero che esistono regole di prevenzione valide per tutti.

È consigliato per la salute del proprio cuore non salare troppo i cibi, evitare di consumare spesso carne rossa e salumi, alcolici, cibi ipercalorici, dolci, burro e cereali raffinati. Al contrario, fa bene nutrirsi principalmente di alimenti di origine vegetale, quindi pane, pasta e cereali integrali, ortaggi, legumi, frutta fresca e secca. Preferire olio extravergine di oliva come condimento e prediligere tra gli alimenti di origine animale il pesce, soprattutto "azzurro".

I dati evidenziano che l'esercizio fisico svolto con regolarità porta una riduzione fino al 30% della mortalità cardiovascolare e totale. E non è tutto: l'attività fisica ha effetti positivi su alcune condizioni psicosociali di rischio per il cuore come la depressione, lo stress e l'isolamento. È importante quindi praticare una regolare attività fisica: fare sport e qualsiasi attività che richieda movimento, camminare a passo svelto per almeno 30 minuti al giorno, salire le scale, ballare ed evitare di iniziare a fumare.

Un fumatore rischia di morire a causa di un infarto da 3 a 5 volte di più, rispetto a un non fumatore.

### Dove vogliamo arrivare con la Ricerca?



La Ricerca si sta muovendo in diversi ambiti terapeutici, ad esempio nell'individuare terapie con farmaci che possano essere veicolati selettivamente nelle aree delle lesioni.

Un obiettivo di Ricerca di grande importanza è definire quali placche aterosclerotiche sono realmente instabili e quali no, cioè capire quali fattori genetici, biochimici e ambientali aiutino a innescare l'evento acuto o viceversa a stabilizzare la placca.

Una maggiore comprensione di questi processi potrebbe aiutarci a identificare quali pazienti - a partire dal terreno comune dell'aterosclerosi coronarica - svilupperanno una forma acuta o una forma stabile e quali invece non svilupperanno affatto la malattia nella loro vita.

Il traguardo finale è un approccio di medicina personalizzato che elabori trattamenti su misura per ogni paziente con lo scopo di prevenire la malattia, ottimizzare i farmaci e i cambiamenti comportamentali necessari per migliorare la salute di ognuno.

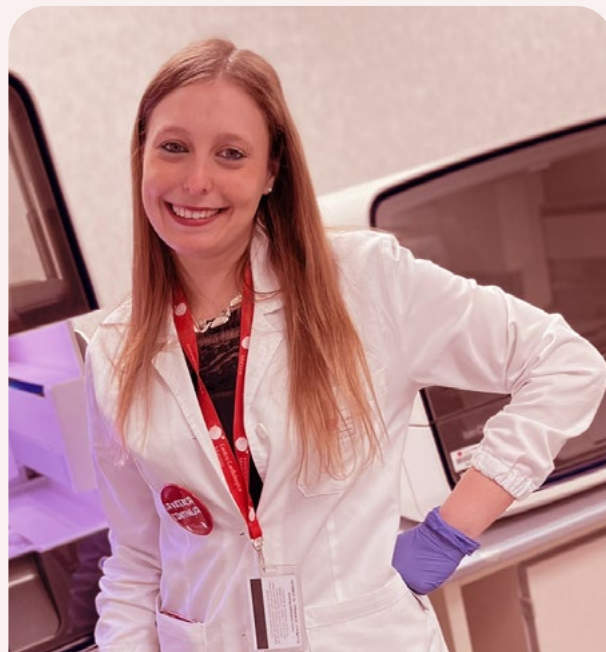
Le persone possono infatti avere manifestazioni della patologia apparentemente simili ma essere biologicamente distinti con profili di malattia diversi.



## Cosa stiamo facendo al Monzino?

Al Monzino stiamo implementando un nuovo approccio "globale" e innovativo alla malattia coronarica aterosclerotica. Un team multidisciplinare composto dall'Unità di Ricerca Immunologia e genomica funzionale, il Dipartimento di Imaging Cardiovascolare, il Dipartimento di cardiologia Interventistica e il Servizio di medicina di Laboratorio sta portando avanti il "Progetto Epifania": il progetto si propone di individuare segnali precoci che ci permettano di predire in che forma avverrà la prima manifestazione clinica in un soggetto con aterosclerosi coronarica. uno studio avanzato che, mettendo insieme dati clinici e biochimici, TAC, analisi genomiche sul DNA e proteine, ci aiuterà a capire quali siano i fattori che predispongono a manifestazioni acute o croniche della malattia.

Si tratta di un approccio innovativo di medicina di precisione e personalizzata per riconoscere precocemente i soggetti a rischio e mettere a punto protocolli di prevenzione e cura personalizzati ed efficaci.



*"L'obiettivo del Progetto Epifania è di predire gli eventi cardiovascolari legati all'aterosclerosi coronarica. Al Monzino infatti stiamo implementando un nuovo approccio "globale" e innovativo alla malattia coronarica. Il nostro obiettivo è sviluppare una prevenzione personalizzata su ogni paziente per intervenire prima che si sviluppi la patologia."*

**Dott.ssa Chiara Vavassori**

Unità di Ricerca Immunologia e genomica funzionale  
Centro Cardiologico Monzino



# Anche tu puoi fare la tua parte per la Ricerca:

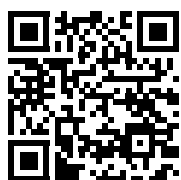
## Sostieni la Ricerca con una donazione

**In posta:** c/c 1020447361  
intestato a Fondazione IEO-MONZINO

**In banca:** IT 92 B 02008 01646 000102833772  
intestato a Fondazione IEO-MONZINO

**Sul sito:** [fondazioneieomonzino.it](http://fondazioneieomonzino.it)  
nella sezione DONA ORA

Tramite QR Code



## Dona in memoria

Mantieni vivo il ricordo di una persona cara con una donazione a favore dei medici e dei ricercatori del Monzino e se ne hai piacere puoi ricevere una speciale pergamena personalizzata in ricordo.

## Bomboniere solidali

Per il tuo matrimonio, laurea o per il battesimo dei tuoi figli scegli le bomboniere solidali della Fondazione IEO-MONZINO. Scopri le nostre pergamene, porta confetti, inviti e tanto altro ancora.

## Coinvolgi la tua azienda

Se hai un'azienda o lavori per un'azienda che vuole sostenere la Ricerca contattaci, abbiamo tante iniziative e opportunità pensate appositamente per collaborare insieme.

## Diventa il protagonista della Ricerca

Per il tuo compleanno o per ogni occasione speciale diventa il protagonista della Ricerca e apri una campagna di raccolta fondi sul nostro sito. Datti un obiettivo e coinvolgi i tuoi amici e i tuoi cari per raggiungerlo.

## Non rimandare a domani il futuro che puoi lasciare oggi

Qualunque momento è adatto per fare un lascito testamentario alla Fondazione IEO-MONZINO, un gesto di grande valore e solidarietà perché assicura un sostegno concreto al futuro della Ricerca.

## Fai un regalo solidale

Scopri tutti i nostri prodotti a sostegno della Ricerca nello shop online.

Per saperne di più su come sostenere la Ricerca

02/57489798 | [info@fondazioneieomonzino.it](mailto:info@fondazioneieomonzino.it) | [fondazioneieomonzino.it](http://fondazioneieomonzino.it)