

SECONDA PARTE

PREVENZIONE PRIMARIA CV



STEPWISE APPROACH NEL PAZIENTE IN ABS

Dopo aver completato la valutazione del rischio, come medici di famiglia abbiamo il compito di trattare adeguatamente il paziente in base alla classe di rischio per garantire la prevenzione CV. Anche per la terapia le linee guida ESC consigliano un approccio a step per raggiungere il target di riferimento, ma non è necessario. Possiamo raggiungere direttamente il target dell'ultimo step.



Ci occuperemo dello stepwise approach nei pazienti in Apparente Buona Salute (ABS).

PASSIAMO ALL'AZIONE

STEP 0: PER TUTTI

Per tutti i pazienti dobbiamo consigliare di adottare uno stile di vita sano invitandoli a seguire una dieta equilibrata, a svolgere attività fisica costante e ad astenersi dal fumo. È raccomandato che la pressione arteriosa sistolica (PAS) sia inferiore a 160 mmHg.

STEP 1: PAZIENTI IN ABS > 40 ANNI

Indipendentemente dalla classe di rischio, come primo step, il target di c-LDL da raggiungere è di 100 mg/dL. Si raccomanda che la PAS sia compresa tra 130 e 140 mmHg.

STEP 2: NEI PAZIENTI IN ABS TRA 50 E 70 ANNI

Nei pazienti tra 50 e 70 anni in ABS e **alto rischio** CV, se tollerato, il target di c-LDL è 70 mg/dL; la PAS deve mantenersi a valori inferiori a 130 mmHg.

Nei pazienti a **rischio CV molto alto**, se tollerato, il target di c-LDL è 55 mg/dL; il target della PAS invece rimane di 130 mmHg.

STEP 2: NEI PAZIENTI IN ABS > 70 ANNI

Nei pazienti di età superiore ai 70 anni l'approccio risulta più complesso. In questo caso non dobbiamo basarci solo sul target da raggiungere, ma è di primaria importanza valutare il paziente nella sua totalità. Per iniziare il trattamento in questa categoria di pazienti si devono prendere in considerazione le comorbidità, i modificatori del rischio, descritti nella prima parte, il beneficio a lungo termine, la fragilità e la preferenza del paziente.

Table 6 Treatment goals for different patient categories

Patient category	Prevention goals (STEP 1)	Intensified/additional prevention goals ^a (STEP 2)
Apparently healthy persons	For BP and lipids: initiation of drug treatment based on CVD risk assessment (Table 5) or SBP >160 mmHg	
<50 years	Stop smoking and lifestyle optimization SBP <140 down to 130 mmHg if tolerated ^b LDL-C <2.6 mmol/L (100 mg/dL)	SBP <130 mmHg if tolerated ^b LDL-C <1.8 mmol/L (70 mg/dL) and ≥50% reduction in high-risk patients LDL-C <1.4 mmol/L (55 mg/dL) and ≥50% reduction in very-high-risk patients
50 - 69 years	Stop smoking and lifestyle optimization SBP <140 down to 130 mmHg if tolerated ^b LDL-C <2.6 mmol/L (100 mg/dL)	SBP <130 mmHg if tolerated ^b LDL-C <1.8 mmol/L (70 mg/dL) and ≥50% reduction in high-risk patients LDL-C <1.4 mmol/L (55 mg/dL) and ≥50% reduction in very-high-risk patients
≥70 years	Stop smoking and lifestyle optimization SBP <140 mmHg if tolerated ^b LDL-C <2.6 mmol/L (100 mg/dL)	For specific risk factor management in patients ≥70 years old, please see relevant sections in section 4 .

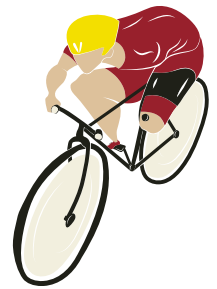
SECONDA PARTE PREVENZIONE PRIMARIA CV



STILE DI VITA: ATTIVITÀ FISICA

Secondo le linee guida ESC è consigliabile che tutti i pazienti svolgano 75-150 minuti a settimana di **attività aerobica vigorosa**.

Rientrano nell'attività aerobica vigorosa: la marcia, corsa il jogging, bici >15km/h, attività di giardinaggio intense come scavare o arare, nuoto e tennis in singolo.



In alternativa, in base alle capacità motorie del paziente, è possibile svolgere 150-300 minuti a settimana di **attività aerobica moderata**, come camminata a ritmo sostenuto, tennis in doppio, esercizi aerobici in acqua, bici ad andatura moderata, ballo.

Inoltre possono essere incluse in questa categoria attività come passare l'aspirapolvere o utilizzare il tagliaerba.

Sono raccomandati almeno 2 giorni a settimana di esercizi di resistenza.



In ogni caso è raccomandato essere il meno sedentari possibile. Se sono presenti ridotte capacità motorie, è bene consigliare attività fisica lieve come faccende domestiche leggere e passeggiate.

SECONDA PARTE PREVENZIONE PRIMARIA CV



STILE DI VITA: DIETA

L'alimentazione consigliata dalle Linee Guida è la **dieta mediterranea**: ricca di fibre, con maggior consumo di pesce (da preferire pesce grasso come salmone o sgombro) e minor consumo di carne.

Table 8 Healthy diet characteristics

Adopt a more plant- and less animal-based food pattern
Saturated fatty acids should account for <10% of total energy intake, through replacement by PUFAs, MUFAs, and carbohydrates from whole grains
Trans unsaturated fatty acids should be minimized as far as possible, with none from processed foods
<5 g total salt intake per day
30–45 g of fibre of per day, preferably from wholegrains
≥200 g of fruit per day (≥2–3 servings)
≥200 g of vegetables per day (≥2–3 servings)
Red meat should be reduced to a maximum of 350 - 500 g a week, in particular processed meat should be minimized
Fish is recommended 1–2 times per week, in particular fatty fish
30 g unsalted nuts per day
Consumption of alcohol should be limited to a maximum of 100 g per week
Sugar-sweetened beverages, such as soft drinks and fruit juices, must be discouraged

© ESC 2021

MUFA = monounsaturated fatty acid; PUFA = polyunsaturated fatty acid.



La dieta ha un impatto significativo sui livelli di c-LDL, l'attività fisica da sola non li riduce significativamente.

PRESSIONE ARTERIOSA

L'immagine che segue è uno schema semplice e chiaro della gestione della terapia per l'ipertensione arteriosa secondo le LG ESC 2021.

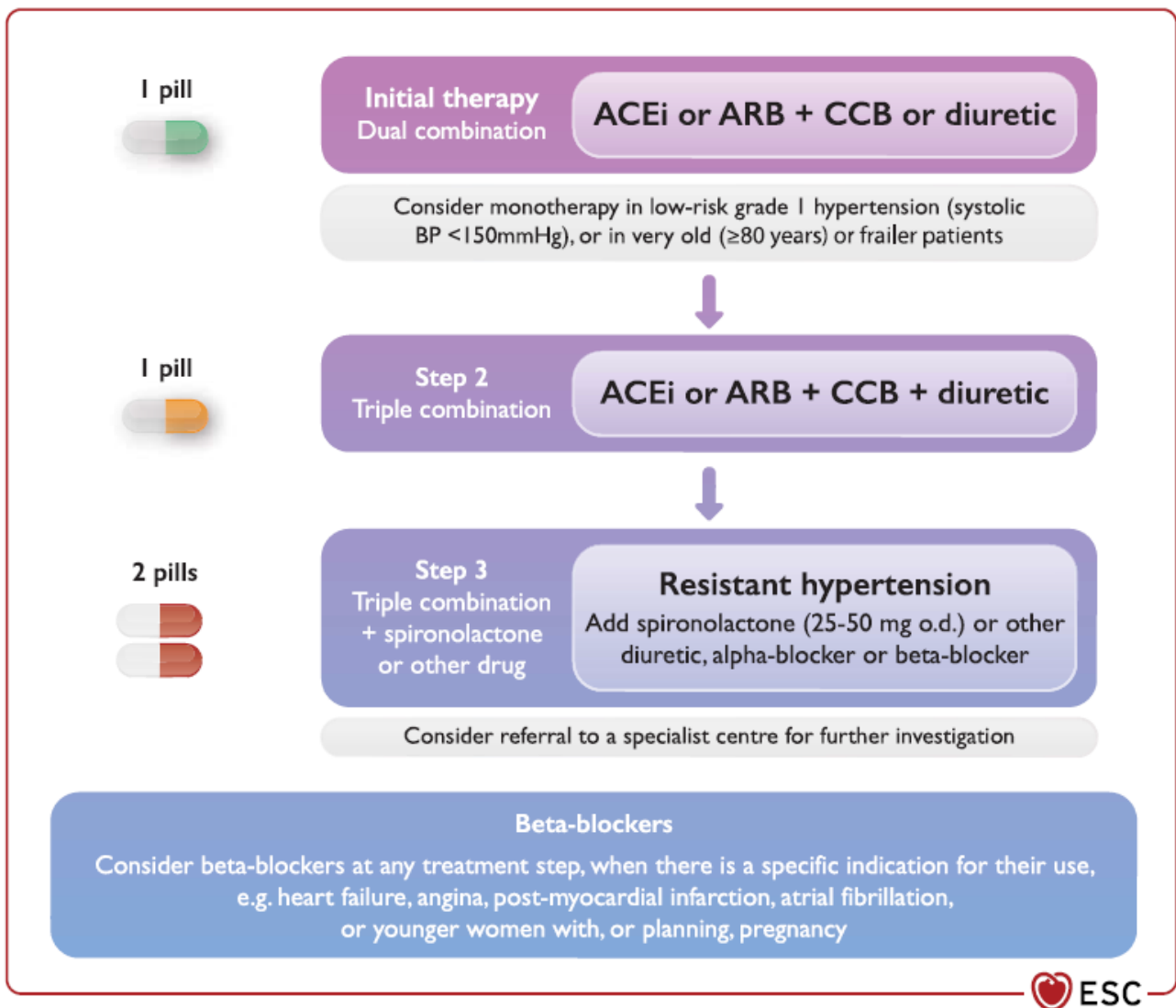


Figure 16 Core drug treatment strategy for hypertension. This algorithm is appropriate for most patients with hypertension-mediated organ damage, diabetes mellitus, cerebrovascular disease, and peripheral artery disease. ACE = angiotensin-converting enzyme; AF = atrial fibrillation; ARB = angiotensin receptor blocker; BP = blood pressure; CCB = calcium channel blocker; HF = heart failure; o.d. = *omni die* (once a day).

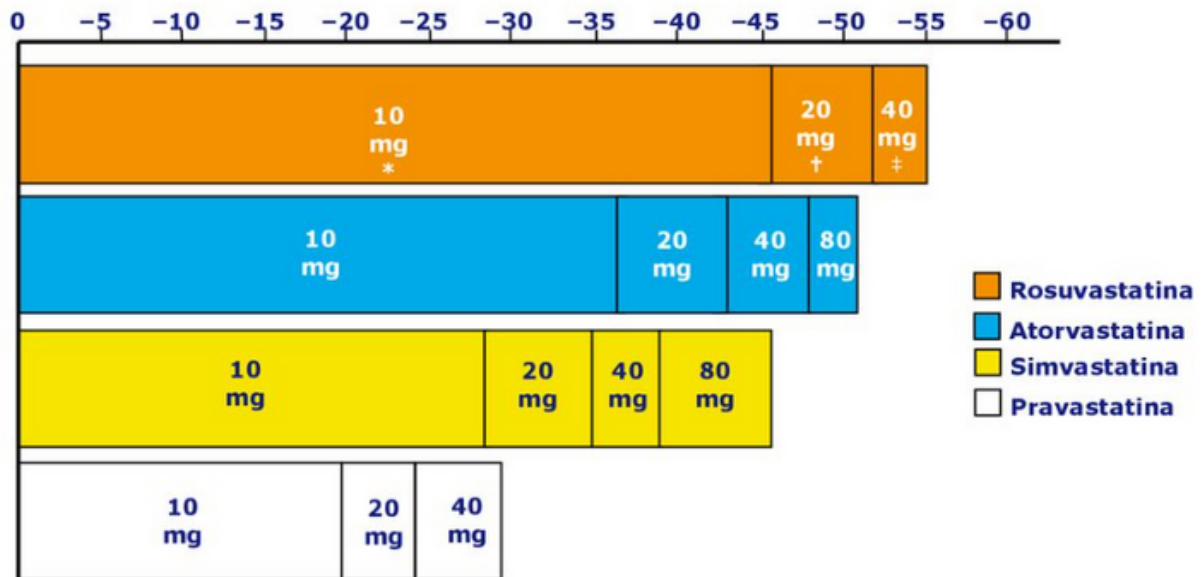
SECONDA PARTE PREVENZIONE PRIMARIA CV



COLESTEROLO LDL: LE STATINE

La scelta della statina deve essere fatta calcolando la percentuale attesa di riduzione di c-LDL per raggiungere il target.

L'immagine che segue mostra in maniera intuitiva l'efficacia delle statine sui livelli di c-LDL. Ad esempio, Rosuvastatina ha un effetto maggiore sulla riduzione dei livelli di c-LDL rispetto a Simvastatina.



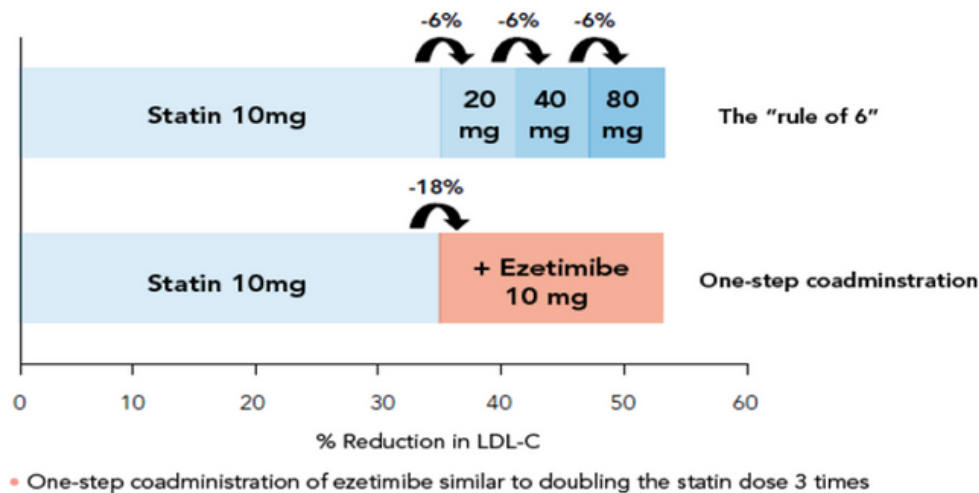
Nei pazienti over 70 ad alto rischio iniziare una terapia con statine è raccomandazione di classe IIb. Valutare attentamente il rapporto rischio/beneficio.



LIPIDI: EZETIMIBE, LA REGOLA DEL 6 E DEL 20

L'aggiunta di ezetimibe alla terapia con statine può permettere il raggiungimento del target desiderato evitando gli effetti indesiderati delle statine ad alte dosi.

Raddoppiare la dose di una statina può risultare poco efficiente nel ridurre il c-LDL: si stima infatti che determinerà una riduzione aggiuntiva di circa il 6%. Invece, aggiungendo l'ezetimibe, si ottiene una riduzione aggiuntiva del 18% circa.



BIBLIOGRAFIA

[2021 ESC Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice: Developed by the Task Force for cardiovascular disease prevention in clinical practice with representatives of the European Society of Cardiology and 12 medical societies With the special contribution of the European Association of Preventive Cardiology \(EAPC\), European Heart Journal, Volume 42, Issue 34, 7 September 2021, Pages 3227-3337, 2023 ESC Guidelines for the management of cardiovascular disease in patients with diabetes: Developed by the task force on the management of cardiovascular disease in patients with diabetes of the European Society of Cardiology \(ESC\), European Heart Journal, Volume 44, Issue 39, 14 October 2023, Pages 4043-4140, <https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehad192>](#)

[2023 ESC Guidelines for the management of cardiovascular disease in patients with diabetes: Developed by the task force on the management of cardiovascular disease in patients with diabetes of the European Society of Cardiology \(ESC\), European Heart Journal, Volume 44, Issue 39, 14 October 2023, Pages 4043-4140, <https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehad192>](#)