

# Essentia



Dicembre 2023

Dossier

## 04 **Le malattie cardiovascolari**

06 **Il cuore al femminile**

In pratica

08 **Sono a rischio di malattie  
cardiovascolari?**

**assura.**

**«La prevenzione è particolarmente importante se si considera che la maggior parte dei fattori di rischio per le malattie cardiovascolari si possono evitare».**



Le malattie cardiovascolari, ossia quelle che interessano il cuore e l'apparato circolatorio, sono la terza causa di ospedalizzazione e la prima di decesso in Svizzera. Che si tratti di patologie come l'insufficienza cardiaca e l'angina pectoris o di eventi improvvisi come l'infarto o l'ictus, queste malattie sono fonte di dolore.

L'evoluzione della situazione fa tuttavia ben sperare, dato che negli ultimi vent'anni il numero di decessi imputabili a queste malattie si è dimezzato. Questa buona notizia è dovuta non solo al miglioramento delle attrezzature e dei trattamenti medici ma anche, e soprattutto, agli effetti della prevenzione.

A far leva sulla prevenzione è la presa di coscienza che la maggior parte dei fattori di rischio delle malattie cardiovascolari si possono evitare. Sono infatti dovuti ad abitudini, come il consumo di tabacco o di alcol. Inoltre, promuovendo uno stile di vita sano si affrontano direttamente l'ipertensione e il colesterolo cattivo, tra le principali cause dei problemi cardiocircolatori.

Dato che le malattie cardiovascolari possono anche essere ereditarie o dovute all'età, i test di diagnosi precoce sono un altro strumento di prevenzione da non sottovalutare. A seconda della situazione, consentono di iniziare un trattamento tempestivo, aumentando così le possibilità di guarigione.

È con questa volontà di prevenire per mantenere un buono stato di salute a lungo termine che le propongo questo numero di *Essentia*, ricco di informazioni utili per conoscere meglio e contrastare queste malattie. Ed è sempre in quest'ottica che Assura ha recentemente lanciato *PreventoMed*, un modello di assicurazione di base che rimborsa numerosi esami preventivi e test di diagnosi precoce (malattie cardiovascolari, diabete, cancro al seno, alla prostata, al colon) senza che gli assicurati debbano pagare la franchigia.

Le auguro una buona lettura di questa edizione di dicembre. Colgo l'occasione per ringraziarla della sua fiducia e augurarle un magnifico 2024 in piena salute!

Cordiali saluti

**Ruedi Bodenmann**  
Direttore generale

# Identificare le cause per proteggersi al meglio

Tra le cause delle malattie cardiovascolari ci sono l'ereditarietà, l'età e il sesso. Sono inoltre fortemente influenzate dal nostro stile di vita.





# Problemi di cuore... e di vasi sanguigni

Le malattie cardiovascolari colpiscono il cuore e il sistema dei vasi sanguigni.

Le più frequenti sono:

- angina pectoris
- aritmie cardiache
- infarto del miocardio
- insufficienza cardiaca
- ipertensione arteriosa
- ictus
- malattie vascolari periferiche

### Infarto o ictus?

L'infarto del miocardio è generalmente causato dall'ostruzione di un'arteria coronaria che porta sangue, e quindi ossigeno, al cuore. Può comportare un'insufficienza cardiaca che a sua volta può provocare un arresto cardiaco. Quando i problemi di circolazione sanguigna colpiscono il

cervello, si parla di ictus o colpo apoplettico se causano problemi neurologici per più di 24 ore e lasciano postumi neurologici. Quando invece i disturbi durano meno di 24 ore, si tratta di un attacco ischemico transitorio, che non lascia postumi neurologici.

I termini «attacco» e «colpo» indicano che questi problemi della circolazione insorgono bruscamente.

## Diabete

Dato che un tasso di glucosio nel sangue troppo alto può danneggiare gli organi e i vasi sanguigni, le persone che soffrono di diabete presentano un rischio maggiore di sviluppare malattie cardiovascolari.

---

## Agire sui fattori di rischio

Le malattie cardiovascolari non sono trasmissibili. I principali fattori scatenanti sono l'ereditarietà, l'età, il sesso e uno stile di vita errato. Naturalmente, è su quest'ultimo che si può intervenire.

Il tabagismo è al primo posto nella lista dei fattori di rischio, seguito dall'ipertensione arteriosa, l'eccesso di colesterolo cattivo, il sovrappeso, la sedentarietà e il consumo eccessivo di alcol.

Diversi organismi assistono coloro che hanno deciso di migliorare le proprie abitudini, ad esempio fornendo consulenze su stile di vita e dieta, effettuando test o coaching online:

- Fondazione Svizzera di Cardiologia: [swissheart.ch](http://swissheart.ch)
- Società Svizzera di Nutrizione: [sge-ssn.ch](http://sge-ssn.ch)
- Dipendenze Svizzera - alcool: [consumodialcol.ch](http://consumodialcol.ch)



## Il cuore al femminile

Per quanto riguarda le malattie cardiache, le donne non presentano sempre gli stessi sintomi degli uomini e spesso mostrano meno segnali d'allarme. Ad esempio, nell'uomo il restringimento del diametro delle arterie coronarie, che provoca la mancanza di ossigeno di una parte del cuore, si manifesta generalmente con dolori allo sterno che si irradiano al braccio sinistro o alla mandibola. Nella donna si manifesta invece con indigestione o nausea, dolori allo stomaco, affanno, senso di oppressione, sudori freddi e grave affaticamento.

Più difficili da riconoscere, le patologie cardiache sono spesso curate meno o più tardi nelle donne. Inoltre, anche se le donne sono meno colpite degli uomini da queste malattie, hanno un rischio più alto di esserne vittime.

In questo contesto, l'informazione e la sensibilizzazione sono fondamentali affinché le donne conoscano i rischi e sappiano identificare i segnali dei problemi cardiaci che le riguardano per potersi rivolgere tempestivamente a un medico.

- Stop tabacco: [stop-tabacco.ch](http://stop-tabacco.ch)
- Associazione svizzera di prevenzione del tabagismo: [at-schweiz.ch](http://at-schweiz.ch)
- Rete svizzera salute e movimento: [hepa.ch](http://hepa.ch)

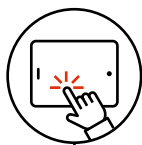
### Aspetti ambientali e psicosociali

Un fattore di rischio cardiovascolare meno noto rispetto a quelli elencati in precedenza è l'esposizione regolare all'inquinamento atmosferico, in particolare a causa del suo impatto sulla pressione arteriosa e sulla formazione di trombi.

Lo stesso si può dire per il contesto psicosociale in cui ci si trova. Lo stress al lavoro o in famiglia, la depressione o l'isolamento sociale sono infatti in grado di privarci dell'energia, della motivazione e delle risorse necessarie per mantenere uno stile di vita sano.

# Sono a rischio di malattie cardiovascolari?

Adottare uno stile di vita sano è il modo migliore per prevenire l'insorgenza di malattie cardiovascolari. Inoltre, quando si presentano fattori di rischio, è importante sottoporsi a esami di diagnosi precoce.



## Test online

La Fondazione Svizzera di Cardiologia propone vari test online: cardiovascolare, per l'insufficienza cardiaca, per il rischio di arteriopatia ostruttiva periferica o per la dipendenza dalla nicotina. Permettono di effettuare una prima valutazione dei fattori di rischio e dei sintomi per sapere se è opportuno consultare un medico. I test sono gratuiti e disponibili su [swisshheart.ch](https://www.swisshheart.ch) > **Mantenersi sani** > **Test**

---



## Test in farmacia

Numerose farmacie propongono un test che consente di determinare il proprio profilo di rischio cardiovascolare e di ricevere una consulenza. Comprende alcune brevi domande, la misurazione del tasso di colesterolo, della glicemia, della pressione sanguigna e della circonferenza addominale. Il test dura tra i 30 e i 40 minuti e costa circa 50 franchi. La lista delle farmacie che offrono questo servizio è disponibile su [swisshheart.ch](https://www.swisshheart.ch) > **Mantenersi sani** > **Test** > **CardioTest® in farmacia** > **Cercare una farmacia**





### Check-up dal medico di famiglia

Esami come un prelievo del sangue a digiuno per misurare il tasso di colesterolo, la misurazione della pressione sanguigna, l'auscultazione cardiaca e polmonare o anche l'elettrocardiogramma permettono al medico di famiglia di valutare il rischio cardiovascolare del paziente. Se alcuni sintomi lo preoccupano, lo indirizzerà da un cardiologo.

### Bilancio cardiovascolare dal cardiologo

Il bilancio si basa su una serie di test, che comprendono in genere anche una prova sotto sforzo. Se il cardiologo identifica una patologia o un problema nel ritmo cardiaco, fornirà al paziente una consulenza medica e inizierà un monitoraggio regolare. A seconda del caso, il cardiologo può anche decidere di prescrivere una cura o di programmare un intervento.

## Il parere dell'esperta Assura



**Anna Maria  
Freiburghaus**  
Responsabile  
Servizi medici  
Bümpliz

A partire dai 50 anni è importante monitorare regolarmente il cuore, anche se ci si sente in ottima forma. Si raccomanda inoltre di iniziare a fare attenzione prima, e in ogni caso dai 40 anni, se un parente di primo grado (padre, madre, fratello, sorella) ha sofferto di problemi cardiaci prima dei 65 anni per le donne o prima dei 55 anni per gli uomini.

I costi dei test cardiovascolari effettuati in farmacia non sono

assunti dall'assicurazione di base. Tuttavia, alcuni modelli alternativi li rimborsano. Infatti questi test sono totalmente gratuiti per i clienti di Assura che hanno sottoscritto il modello di assicurazione di base PreventoMed e che possono quindi rivolgersi alle 360 farmacie partner del modello.

Il check-up e il bilancio cardiovascolare completo non sono rimborsati dall'assicurazione di base LAMal, se non in caso di sospetta malattia. In tal caso, l'assunzione dei costi avviene solo dopo la deduzione della franchigia e dell'aliquota percentuale. Quest'ultima corrisponde al 10% dell'importo della fattura, fino a un massimo annuo di CHF 700 per gli adulti e di CHF 350 per i minorenni.

## 10 Fatti e cifre

### Sui nostri social network



#### Emulsionanti e rischi cardiovascolari

Un team di ricercatori francesi ha dimostrato che alcuni emulsionanti contribuiscono all'insorgenza di malattie cardiovascolari.

Gli emulsionanti sono additivi utilizzati molto spesso nell'industria alimentare per facilitare la miscelazione degli ingredienti, migliorare la consistenza e prolungare la durata di conservazione (amidi modificati, gomma di xantano, mono e digliceridi di acidi grassi, ecc.).

Le conclusioni dello studio, durato 7 anni e che ha coinvolto circa 100'000 persone, sono state pubblicate recentemente nel @British medical journal.

👉 <https://tinyurl.com/yfkamphp>



Scopra la nostra pagina Facebook:  
[facebook.com/AssuraCH](https://facebook.com/AssuraCH)



Il cuore batte in media 80'000 volte al giorno. Un polso «normale» va dai 50 ai 90 battiti al minuto e il cuore di una persona sportiva e in buona salute batte più lentamente di quello di una persona più sedentaria. Fare 5'000 passi al giorno o praticare un'attività sportiva più volte alla settimana aiuta a ridurre i rischi cardiovascolari e a preservare una buona salute del cuore.



### Il cuore

è il primo organo a formarsi,  
tra il 13° e il 16° giorno  
di gravidanza.

### Donazione di organi

Nel 2022, in Svizzera sono stati praticati 35 trapianti di cuore, mentre sulla lista di attesa si trovavano 108 persone. Queste cifre illustrano una conclusione di Swisstransplant: considerando tutti gli organi, ne servirebbero tre volte di più per coprire il fabbisogno.

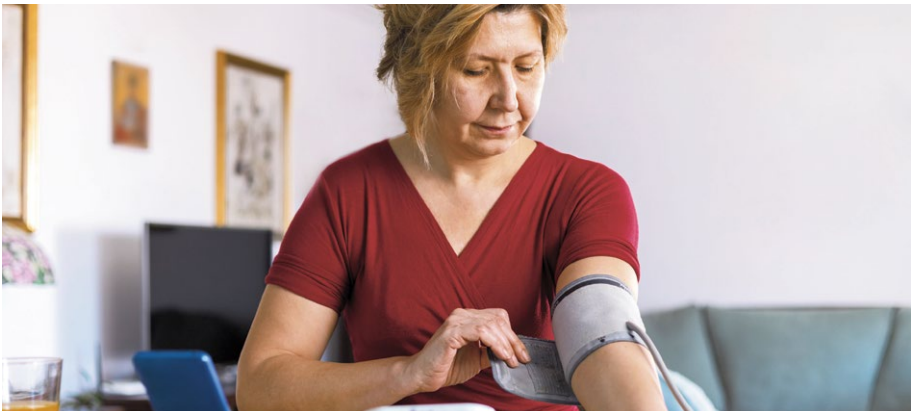


# 300 grammi

È il peso medio del cuore. Per fare un confronto, il cervello pesa circa 1.4 chili, un polmone 600 grammi e il fegato 1.5 chili.

## In ipertensione

In Svizzera il 20% degli uomini e il 16% delle donne soffrono di ipertensione. Spesso, in un primo momento, non provoca alcun sintomo. Quindi può passare inosservata per molto tempo. Per evitare gli effetti dell'ipertensione sulla salute cardiovascolare, ogni persona adulta dovrebbe misurare la pressione almeno una volta all'anno, soprattutto perché è facile farlo e la si può tenere sotto controllo con i farmaci. Si parla di ipertensione quando si misura una pressione arteriosa sistolica oltre i 120 mmHg e/o una pressione arteriosa diastolica oltre gli 80 mmHg in due occasioni distinte, a riposo e non nello stesso giorno.



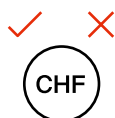
# Hospita

Un sostegno finanziario per far fronte agli imprevisti in caso di ospedalizzazione.



Le malattie cardiovascolari sono la terza causa di ospedalizzazione e la prima di decesso in Svizzera. Un ricovero in ospedale e le sue conseguenze generano spesso costi annessi che non sono coperti dall'assicurazione di base, ad esempio per poter ricevere aiuto nelle pulizie di casa, per spostarsi, per accudire i figli, per farsi recapitare la spesa o per acquistare mezzi ausiliari.

Hospita garantisce un sostegno finanziario per far fronte a queste spese impreviste e l'assicurato può disporre liberamente, in base alle sue esigenze personali.



**Capitale fino a CHF 3'000 all'anno**

Per un'ospedalizzazione di più di 24 ore.

**Capitale a scelta:** CHF 500, 1000, 1'500, 2'000, 2'500, 3'000.



**Bonus fino a CHF 1'000**

Se si sceglie volontariamente un reparto inferiore a quello previsto da un'assicurazione privata o semiprivata di Assura.



**Valida in tutto il mondo**



**Contatto**

[assura.ch](https://www.assura.ch)

0800 277 872

(numero gratuito)



Per saperne di più su Hospita:  
[assura.ch/it/hospita](https://www.assura.ch/it/hospita)