

Immersioni e rischio cardiovascolare

Calcola il tuo rischio cardiovascolare con il punteggio di Framingham.

Circa il 32% degli incidenti subacquei mortali sono dovuti a un evento cardiaco o a un arresto cardiaco.

Secondo il dott. Alfred A. Bove, M.D., Ph.D., Professore emerito di medicina presso il Dipartimento di cardiologia della Scuola di medicina della Temple University di Filadelfia, USA, il rischio di attacco cardiaco dipende da diversi fattori che possono passare inosservati per molti anni prima che l'infarto si verifichi. Tali fattori possono rimanere asintomatici a lungo ma sono cumulativi e alla fine possono innescare un infarto che potrà avvenire sott'acqua come a terra.

I fattori che aumentano il rischio comprendono:

1. Pressione sanguigna elevata
2. Colesterolo alto
3. Fumo
4. Diabete
5. Età
6. Genere (gli uomini sono più a rischio delle donne)

Per calcolare quanto sei personalmente a **rischio di attacco cardiaco** puoi usare il **punteggio di Framingham** (in internet sono disponibili diversi calcolatori - [CVD](#)). Per calcolare il punteggio servono **pressione sanguigna, livelli di colesterolo - compresi colesterolo totale, LDL e HDL - status relativo al fumo e al diabete, età e genere** (Fig. 1 e Fig. 2).

Fig.1 (valori in mmol/L)

Framingham Risk Score¹

Risk assessment tool for estimating a patient's 10-year risk of developing cardiovascular disease

Age:	<input type="text"/> Years
Gender:	<input type="radio"/> Female <input type="radio"/> Male
Total cholesterol:	<input type="text"/> mmol/L
HDL cholesterol:	<input type="text"/> mmol/L
Smoker:	<input type="radio"/> Yes <input type="radio"/> No
Diabetes:	<input type="radio"/> Yes <input type="radio"/> No
Systolic blood pressure:	<input type="text"/> mm Hg
Is the patient being treated for high blood pressure?	<input type="radio"/> Yes <input type="radio"/> No

This online assessment tool is intended as a clinical practice aid for use by experienced healthcare professionals. Results obtained from this tool should not be used alone as a guide for patient care.

Calculate risk 

Fig.2 (valori in mg/dL)

Age:	<input type="text"/> years
Gender:	<input type="radio"/> Female <input type="radio"/> Male
<u>Total Cholesterol:</u>	<input type="text"/> mg/dL
<u>HDL Cholesterol:</u>	<input type="text"/> mg/dL
<u>Smoker:</u>	<input type="radio"/> No <input type="radio"/> Yes
<u>Systolic Blood Pressure:</u>	<input type="text"/> mm/Hg
Are you currently on any medication to treat high blood pressure.	<input type="radio"/> No <input type="radio"/> Yes

Il calcolo fornisce la percentuale di **rischio** di un attacco cardiaco **per 10 anni**:

Se il **punteggio è inferiore al 10%** il rischio è **basso**, se tra il **10 e il 20%** è **medio**. Con un punteggio **superiore al 20%** il rischio è **alto**.

Se il tuo punteggio Framingham per il rischio cardiovascolare è superiore al 10% dovresti richiedere una valutazione medica per accertarti che puoi immergerti in sicurezza.

Altri fattori non inclusi nel punteggio di Framingham ma che possono aumentare il rischio di infarto sono:

- familiarità, ossia eventi cardiaci prima dei 50 anni in un parente stretto,

- allenamento sbagliato,
- mancanza di esercizio fisico e
- obesità

Per immersioni sicure bisogna evitare l'obesità, fare abbastanza esercizio fisico per mantenersi in forma, avere pressione sanguigna e colesterolo entro valori normali, e fare un controllo per il diabete.

Il tuo stile di vita può fare la differenza. Inizia da subito ad abbattere il rischio di infarto!