

LA SALUTE È UN EQUILIBRIO

La salute va coltivata e curata ogni giorno, dalla nascita, e anche prima. **Osservare determinati principi di benessere fisico e mentale** è sempre utile, anche quando nell'arco della vita si presentino delle difficoltà.



PERCHÉ PREVENIRE

Informazioni, corretti stili di vita ed eventuali indagini possono ridurre il **rischio metabolico, cardiovascolare e oncologico**.

Lo sapevi che?

Molti fattori di rischio sono modificabili:

- SEDENTARIETÀ
- ALIMENTAZIONE NON EQUILIBRATA
- FUMO
- CONSUMO FREQUENTE DI ALCOL
- ECCESSO DI PESO
- GRASSO ADDOMINALE
- PRESSIONE ARTERIOSA ALTA
- ALTERAZIONI DI GLICEMIA E COLESTEROLO



Quando è utile iniziare a prevenire

Adottare fin da bambini/giovani **abitudini sane** e conoscere **i fattori di rischio propri e famigliari** aiuta a proteggere la salute nel lungo periodo.



Individuare precocemente eventuali fattori di rischio può fare la differenza

RISCHIO CARDIOMETABOLICO E RISCHIO ONCOLOGICO

Non è solo una questione di peso

Il grasso addominale viscerale produce **sostanze infiammatorie** e altera il metabolismo.

Può contribuire a:

- Aumentare la pressione arteriosa
- Alterare glicemia e colesterolo
- Favorire resistenza insulinica
- Incrementare il rischio di alcuni tumori



Lo sapevi che?

- **Molte malattie cardiovascolari, metaboliche e oncologiche condividono gli stessi fattori di rischio modificabili**, tra cui sedentarietà, alimentazione non equilibrata, eccesso di grasso corporeo, fumo e consumo di alcol.
- Si stima che **fino al 40% dei tumori possa essere prevenuto** intervenendo sui principali fattori di rischio modificabili e aderendo ai programmi di screening raccomandati.
- **L'obesità è una malattia cronica, progressiva e recidivante**, influenzata da fattori genetici, biologici, ambientali e comportamentali. In Italia è stata riconosciuta come patologia cronica con la **Legge 3 ottobre 2025 n. 149**.
- **L'eccesso di grasso corporeo, in particolare quello addominale, può favorire uno stato di infiammazione cronica**, alterazioni ormonali e insulino-resistenza, meccanismi coinvolti nello sviluppo sia delle malattie cardiovascolari sia di alcuni tumori.
- **Il sovrappeso e l'obesità sono associati ad almeno 13 diversi tipi di tumore**, tra cui quelli dell'endometrio, della mammella, del colon-retto, del rene, dell'esofago e del pancreas.
- Non conta solo il peso corporeo: **anche la distribuzione del grasso è importante** (circonferenza vita). Secondo evidenze emergenti, il grasso addominale o viscerale è metabolicamente attivo e può aumentare il rischio cardiometabolico e oncologico anche nelle persone normopeso.
- **Uno stile di vita sano**, caratterizzato da alimentazione equilibrata, attività fisica regolare, astensione da fumo e alcol, rappresenta uno dei **principali strumenti di prevenzione sia cardiometabolica sia oncologica**.

CONOSCERE I PROPRI VALORI

Misurare per prevenire

Alcuni parametri forniscono informazioni importanti sullo stato di salute e possono contribuire a **definire il profilo di rischio metabolico, cardiovascolare e oncologico** di una persona.

Conoscerne il significato aiuta a **comprendere meglio il proprio organismo e a dialogare in modo più consapevole con il medico**. L'interpretazione dei valori deve sempre avvenire nel contesto della storia clinica individuale e familiare.

I 6 INDICATORI CHIAVE*

1. BMI (Indice di Massa Corporea)

Che cos'è

Mette in relazione peso e altezza e viene utilizzato per classificare il peso corporeo negli adulti.

Come si calcola

Si ottiene dividendo il peso espresso in chilogrammi per il quadrato dell'altezza espressa in metri (kg/m^2).

Perché è importante

Valori elevati possono essere associati a un maggior rischio di diabete, malattie cardiovascolari e diverse patologie oncologiche. Tuttavia, il BMI da solo non descrive la composizione corporea e deve essere interpretato insieme ad altri parametri.

Valori di riferimento

< 18,5	→ Sottopeso
18,5 - 24,9	→ Normopeso
25,0 - 29,9	→ Sovrappeso
30,0 - 34,9	→ Obesità grado I
35,0 - 39,9	→ Obesità grado II
≥ 40,0	→ Obesità grado III

2. Circonferenza vita

Che cos'è

Misura l'accumulo di grasso nella regione addominale.

Perché è importante

Il grasso viscerale è associato a un aumento del rischio cardiometabolico e di alcune patologie oncologiche, indipendentemente dal peso corporeo complessivo.

Valori di riferimento

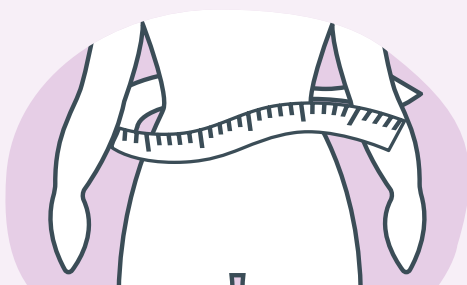
Sesso biologico femminile:

*il rischio per la salute aumenta superando gli **80 cm**, e qualora il valore superasse gli **88 cm** il rischio aumenta notevolmente.*

Sesso biologico maschile:

*il rischio per la salute aumenta superando i **94 cm**, e qualora il valore superasse **102 cm** il rischio aumenta notevolmente.*

1. BMI e 2. Circonferenza vita: Fonte World Health Organization (WHO)



3. Pressione arteriosa

Che cos'è

Indica la pressione esercitata dal sangue sulle pareti delle arterie durante la circolazione.

Perché è importante

Valori elevati aumentano il rischio cardiovascolare e cerebrovascolare.

Valori di riferimento

→ *Inferiore a 130/85 mmHg.*

4. Glicemia

Che cos'è

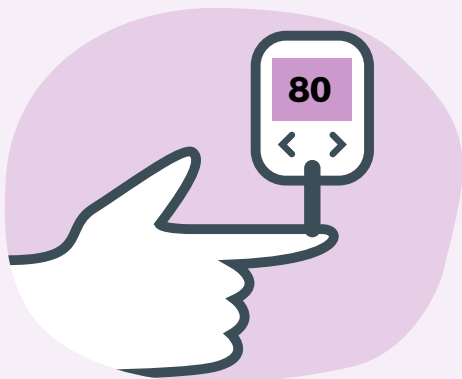
Rappresenta la concentrazione di glucosio (degli zuccheri) nel sangue.

Perché è importante

Alterazioni della glicemia possono essere associate al diabete, patologia cronica che aumenta il rischio di complicanze cardiovascolari, renali e oculari.

Valori di riferimento

→ *fattore di rischio ≥ 100 mg/dL a digiuno.*



5. Colesterolo LDL E HDL

Che cosa sono

Il colesterolo viene trasportato nel sangue da diverse lipoproteine. Le LDL portano il colesterolo dal fegato ai tessuti, mentre le HDL rimuovono il colesterolo in eccesso e lo riportano al fegato per essere eliminato.

Perché sono importanti

Livelli elevati di LDL favoriscono l'accumulo di colesterolo nelle arterie, aumentando il rischio cardiovascolare. Le HDL, invece, svolgono un'azione protettiva aiutando a mantenere le arterie più sane.

Valori di riferimento

→ *LDL: ottimale < 100 mg/dL.*

→ *HDL: almeno 40 mg/dL negli uomini e 50 mg/dL nelle donne.*

6. Lipoproteina(a) - Lp(a)**

Che cos'è

È una lipoproteina la cui concentrazione dipende principalmente da fattori genetici.

Perché è importante

Può aumentare il rischio cardiovascolare anche in presenza di normali livelli di colesterolo e di corretti stili di vita.

Valori di riferimento

→ *Inferiore a 50 mg/dL (o 125 nmol/L, secondo il metodo di laboratorio).*

Da sapere

La Lp(a) tende a rimanere stabile nel corso della vita; per questo motivo, in genere, è sufficiente conoscerne il valore una sola volta in età adulta.

* I valori sono indicativi per la popolazione adulta generale e non sostituiscono la valutazione clinica individuale. Per dubbi, consultare il medico di medicina generale o lo specialista.

** Sebbene la Lp(a) non sia ancora inclusa tra i principali indicatori del Ministero della Salute, le più recenti linee guida europee e le principali società scientifiche di cardiologia (come ESC e SISA) ne raccomandano la misurazione almeno una volta nella vita adulta per garantire una più precisa valutazione del rischio cardiovascolare.

SALUTE CARDIOMETABOLICA DURANTE E DOPO LE TERAPIE ONCOLOGICHE

La salute metabolica e cardiovascolare è parte integrante del percorso oncologico.

Lo sapevi che?

- **Le terapie** possono influire sulla salute metabolica e cardiovascolare. Alcune alterazioni possono comparire durante o dopo le cure oncologiche.
- **Lo stato metabolico** può incidere sul percorso terapeutico perchè può influire su tollerabilità delle cure oncologiche e qualità del benessere generale.

È importante confrontarsi con il team multidisciplinare.



Attività fisica e alimentazione equilibrata favoriscono la tollerabilità delle cure e il benessere generale durante il percorso oncologico

PREVENZIONE È CONTINUITÀ

La salute si costruisce nel tempo, con scelte quotidiane e durature, con attenzione ai fattori di rischi propri e famigliari.



Le abitudini influenzano metabolismo, cuore e rischio oncologico

Azione quotidiana

piccole scelte → grande impatto

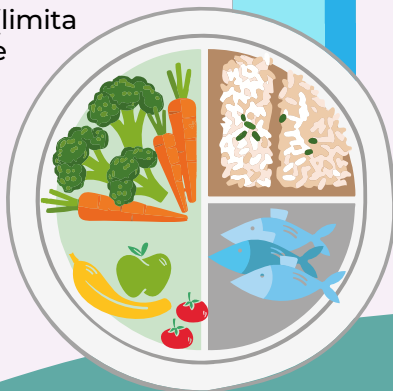
Non serve la perfezione,
ma continuità e sostenibilità.

- ATTIVITÀ FISICA AEREOBICA E ANAEROBICA REGOLARE
- ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA
- RIDUZIONE DI ALIMENTI ULTRAPROCESSATI
- ASTENSIONE DA FUMO E ALCOL
- CONTROLLI PERIODICI

Sonno e stress possono influenzare il metabolismo e, indirettamente, salute cardiovascolare e oncologica.

Come comporre un piatto bilanciato

- ½ **ORTAGGI**
- ¼ **CEREALI INTEGRALI**
- ¼ **PROTEINE** (limita carni rosse e insaccati)
- **OLIO EVO**
- **ACQUA** (evita alcol e bibite industriali)
- **FRUTTA**



Un'alimentazione equilibrata aiuta a mantenere un peso adeguato, ridurre l'infiammazione e contribuire alla prevenzione di alcuni tumori.

LA SALUTE È UN EQUILIBRIO

Quando alimentazione, attività fisica, prevenzione e benessere trovano il giusto equilibrio, **il rischio di molte malattie può ridursi significativamente.**



*Se hai dubbi,
parlane con
il tuo medico*



Con il patrocinio di



Con il contributo non condizionante di



Contenuti elaborati sulle indicazioni nazionali per la prevenzione cardiovascolare e metabolica e sulle raccomandazioni SIE sui fattori di rischio modificabili e sugli stili di vita per la prevenzione oncologica.