

## HIV E IL TUO CUORE

### ◀ Cosa c'è da sapere sulla salute del cuore? ▶

Le malattie del cuore, o cardiovascolari, rappresentano una diffusa causa di morte; tra di esse si annoverano, ad esempio, le malattie coronariche, l'angina pectoris, l'infarto cardiaco e l'ictus. Oggi, grazie all'avvento della terapia antiretrovirale, l'as-

pettativa di vita delle persone sieropositive si è allungata, e l'invecchiamento è di per sé un fattore di rischio cardiovascolare. Anche alcuni farmaci antiretrovirali, inoltre, sono stati associati allo sviluppo di queste malattie.

### ◀ Perché è bene controllarne le condizioni? ▶

Per prendere subito provvedimenti per *prevenire* il rischio cardiovascolare, adottando determinate scelte di vita o

iniziando un trattamento farmacologico. Prima si controlla lo stato di salute del cuore, prima si può intervenire se necessario.

### ◀ Quali sono i fattori di rischio per le malattie cardiache? ▶

L'HIV è di per sé un fattore di rischio cardiovascolare, dato che può causare pressione alta (ipertensione) e alterazioni fisiche (lipodistrofia), che aumentano il rischio; inoltre alcuni farmaci anti-HIV (gli antiretrovirali) sono associati all'insorgenza di cardiopatie.

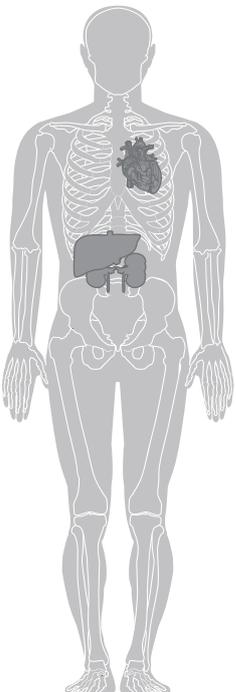
- **l'origine etnica:** le persone di discendenza africana o sud-asiatica sono più a rischio dei caucasici;
- **la predisposizione familiare.**

Ma ci sono interventi che si possono fare:

Ci sono fattori di rischio su cui non si può intervenire, come:

- **l'età:** andando avanti con gli anni, il rischio aumenta;
- **il sesso:** gli uomini sono più a rischio delle donne;

- **smettere di fumare:** il fumo è uno dei principali fattori di rischio;
- **perdere peso:** l'obesità è un altro significativo fattore di rischio;
- **tenere a bada l'ipertensione** con farmaci adeguati;
- **curare il diabete e seguire una dieta equilibrata.**



# HIV E IL TUO CUORE

## ◀ Cosa si può fare per prevenire i problemi cardiaci? ▶

Diversi problemi cardiaci si possono evitare semplicemente seguendo una dieta sana ed equilibrata e mantenendo bassi i livelli di colesterolo. Una buona abitudine è quella di mangiare molta frutta e verdura (cinque porzioni al giorno): contengono antiossidanti, che proteggono le arterie, e le fibre, che aiutano ad abbassare il colesterolo.

Anche una moderata ma regolare attività fisica contribuisce a mantenere il cuore allenato e in buona salute.

Il modo più efficace per ridurre drasticamente il rischio cardiovascolare resta comunque quello di smettere di fumare.

È sempre bene parlare con il medico curante delle scelte di vita che possono ridurre il rischio di sviluppare cardiopatie, ed eventualmente farsi raccomandare uno specialista, un dietologo o magari un consulente per uscire dalla dipendenza da fumo.

## ◀ Una persona sieropositiva è maggiormente a rischio? ▶

L'HIV può incidere negativamente sul metabolismo dei grassi: il virus, infatti, può innalzare i livelli di trigliceridi nel sangue e far aumentare il colesterolo "cattivo" (veicolato dalle lipoproteine a bassa densità, LDL) e diminuire quello "buono" (trasportato dalle lipoproteine ad alta densità, HDL).

È importante tenere sotto controllo i livelli lipidici, eventualmente richiedendo un esame completo del profilo lipidico. Dato che alcuni alimenti possono far innalzare

temporaneamente i trigliceridi e il colesterolo nel sangue, si raccomanda di effettuare il prelievo di sangue a stomaco vuoto.

Anche alcuni farmaci antiretrovirali possono aumentare il rischio.

Ogni classe di farmaci ha effetti diversi sui livelli lipidici: esistono però opzioni terapeutiche antiretrovirali, che si consiglia di valutare insieme al medico curante, che hanno minor impatto sui tali livelli.

## ◀ Cosa sono i lipidi? ▶

I grassi, o lipidi, sono una fonte energetica: circolano nell'organismo per alimentare cellule e tessuti. Si suddividono in due categorie principali, i trigliceridi e il colesterolo, che l'organismo sintetizza dai grassi contenuti nel cibo.

I trigliceridi sono un tipo di grassi presenti nel flusso sanguigno; se i livelli di trigliceridi sono elevati, aumenta il

rischio di malattie cardiocircolatorie, diabete e pancreatiti (infiammazioni del pancreas).

Il colesterolo è un tipo di grasso naturalmente prodotto dall'organismo, essenziale per svariate funzioni vitali tra cui il funzionamento cerebrale, la digestione e il rafforzamento di ossa e muscoli.

## ◀ Tutto il colesterolo fa male? ▶

Il colesterolo, nel sangue, può trovarsi sostanzialmente in due forme:

- lipoproteine ad alta densità (HDL), comunemente note come "colesterolo buono";
- lipoproteine a bassa densità (LDL), note invece come "colesterolo cattivo".

Le HDL contribuiscono a rimuovere il colesterolo in eccesso, mentre le LDL trasportano nell'organismo il colesterolo necessario alle cellule. Entrambe svolgono

dunque un ruolo fondamentale: tuttavia, alti livelli di LDL (colesterolo cattivo) o di colesterolo totale aumentano il rischio cardiovascolare.

Il colesterolo, infatti, si deposita sulle pareti delle arterie, formando delle placche; con il tempo, su queste placche possono accumularsi altro colesterolo, globuli rossi e tessuto fibroso, il quale, a lungo andare, può causare un'occlusione. Invece il colesterolo buono (HDL) contribuisce a tenere pulite le arterie e a limitare i danni provocati da quello cattivo.

## ◀ Quali sono i principali tipi di malattie cardiovascolari? ▶

A causare una malattia cardiovascolare è generalmente l'occlusione di vene e arterie, di solito a causa del colesterolo,

oppure un eccessivo sforzo a carico del muscolo cardiaco. Le due principali conseguenze sono l'infarto cardiaco e l'ictus.

## ◀ Da cosa è causato l'infarto? ▶

Nella maggior parte dei casi, l'infarto è causato da un accumulo di materia grassa (placca) nelle arterie che, ulcerandosi o rompendosi, può provocare la formazione di un coagulo di sangue, detto trombo: se il trombo s'ingrossa tanto da restringere od occludere l'arteria che irrorava la

regione cardiaca, si ha un infarto.

In casi più rari, l'infarto è invece scatenato da una violenta contrazione temporanea di un'arteria (spasmo), che interrompe l'afflusso di sangue al cuore.

## ◀ Da cosa è causato l'ictus? ▶

Un ictus, detto anche colpo o attacco apoplettico, è una lesione cerebrale causata dall'interruzione dell'irrorazione sanguigna a parte del cervello.

Quello più comune, chiamato ictus ischemico, è dovuto a un

blocco del flusso sanguigno; ne esiste anche un altro tipo, chiamato ictus emorragico, dovuto alla rottura di un vaso sanguigno che provoca un'emorragia cerebrale.

## ◀ Come vengono diagnosticate le malattie cardiovascolari? ▶

Con un semplice prelievo di sangue si possono controllare i livelli lipidici nel sangue: se il colesterolo è alto, il rischio cardiovascolare aumenta. Poi si può effettuare una radiografia toracica, per verificare se vene e arterie sono ostruite, e un elettrocardiogramma (ECG) per monitorare l'attività cardiaca nel tempo e accertarsi che non vi siano malfunzionamenti.

Ci sono anche altri test: calcolando l'indice di massa corporea, si può evidenziare un sovrappeso o un forte sottopeso, entrambi fattori che aumentano il rischio; un

esame della pressione può rilevare un'eventuale ipertensione; infine, può essere effettuato anche il test per il diabete.

Chi accusa sintomi di infarto o ictus può essere sottoposto a ecocardiogramma per monitorare il cuore. C'è anche la possibilità di effettuare una coronografia (o angiografia coronaria), una radiografia che consente di visualizzare le arterie coronarie per mezzo di un liquido opaco ai raggi X iniettato con un catetere direttamente nella circolazione coronarica.

## ◀ Quali sono i normali valori dei livelli lipidici? ▶

Il rischio cardiovascolare può essere valutato prima di iniziare una terapia anti-HIV, prima di cambiare terapia o in presenza di significativi fattori di rischio come diabete, obesità, predisposizione familiare, discendenza asiatica o sesso maschile.

Lo standard definito nelle linee guida sulla prevenzione delle patologie cardiovascolari elaborate dall'EACS (European AIDS Clinical Society Guidelines, Version 5 November 2009) è costituito dai seguenti valori di

riferimento:

- colesterolo totale a digiuno, valore standard < 190 mg/dl;
- lipoproteine a bassa densità (colesterolo LDL), valore standard < 115 mg/dl;
- colesterolo totale ottimale < 155 mg/dl;
- colesterolo LDL ottimale < 80 mg/dl.

Nel profilo lipidico, inoltre, è bene includere anche i livelli di lipoproteine ad alta densità (colesterolo HDL) e trigliceridi.

## ◀ Come si calcola l'indice di massa corporea? ▶

L'indice di massa corporea (IMC o BMI, Body Mass Index in inglese), utilizzato per valutare stato di salute generale, rischio cardiovascolare, stato nutrizionale e variazioni di peso HIV-correlate, si calcola così:

$\text{Peso} / \text{Altezza}^2 \text{ (kg/m}^2\text{)}$

L'indice di massa corporea consigliato dipende maggiormente da età e sesso, ma anche da fattori genetici, alimentazione, condizioni di vita, condizioni sanitarie e altre. In generale, si considera auspicabile un IMC inferiore a 25 kg/m<sup>2</sup>, in assenza di adiposità addominale e grasso intorno agli organi.

## ◀ Quali sono i valori normali di pressione sanguigna e polso? ▶

La pressione sanguigna è un fattore molto importante nella valutazione del rischio di problemi cardiovascolari, che può aumentare se si assumono certi farmaci antiretrovirali, ma anche se l'HIV non viene trattato o se non si riesce a tenere sotto controllo la replicazione virale.

Non ultimo, l'HIV stesso può direttamente aumentare il

rischio di cardiopatie.

Sempre secondo le linee guida EACS, sono auspicabili i seguenti valori di pressione sanguigna:

- Pressione sistolica: < 140mm/Hg;
- Pressione diastolica: < 90mm/Hg.

## ◀ Com'è calcolato il rischio di malattie coronariche? ▶

Esiste un sistema matematico, il Framingham Risk Score, in grado di calcolare la probabilità dell'insorgenza di malattie coronariche a breve e lungo termine sulla base di diversi fattori di rischio: età, sesso, abitudine al fumo, rapporto colesterolo totale/HDL, pressione sanguigna e diabete.

Il sistema è comparativo, ossia mette a confronto i fattori con quelli di altri pazienti della stessa età e dello stesso sesso. Incrociando i dati ottenuti con altri criteri, come la pressione sanguigna e i livelli lipidici, si ottiene un punteggio matematico che può essere utilizzato per quantificare il rischio di problemi cardiovascolari a breve e lungo termine.

## ◀ Come funziona il test per il diabete? ▶

Con un'analisi del sangue si verifica se la regolazione glicemica è alterata e/o se si è recentemente sviluppato il diabete. Questo è molto importante, in termini di rischio di

cardiopatie, se i livelli lipidici sono elevati (iperlipidemia). Se la glicemia risulta superiore a 110 mg/dl, può darsi che sia necessario ripetere il test a digiuno.

## ◀ Le malattie cardiovascolari si possono curare? ▶

Sì, esistono dei trattamenti per le malattie cardiovascolari. Il rischio cardiovascolare può essere notevolmente ridotto seguendo una dieta equilibrata, facendo regolarmente movimento fisico e smettendo di fumare.

In presenza di elevati livelli lipidici, si può ridiscutere il regime antiretrovirale con il medico curante e valutare se sostituire

parte dei farmaci o se iniziare ad assumere farmaci in grado di ridurre la concentrazione dei lipidi nel sangue (chiamati ipolipemizzanti).

In caso di arterie ostruite, è possibile effettuare un intervento per rimuovere l'occlusione: viene inserito nell'arteria un tubicino chiamato stent, che la dilata ripristinando il flusso sanguigno.

## ◀ Come si possono tenere sotto controllo i livelli lipidici? ▶

Ridurre il consumo di zuccheri e dolci e limitare l'alcol può contribuire a mantenere i valori dei trigliceridi nella norma. Anche mangiare pesce grasso aiuta a tenere a bada i trigliceridi.

Per alzare i livelli di colesterolo HDL (il colesterolo buono), bisogna assumere meno grassi, fare una regolare attività

fisica, ridurre il consumo di alcol, mantenersi nel peso forma ed evitare il fumo.

Riducendo la quantità di grassi consumata (soprattutto grassi saturi), si dovrebbero abbassare i livelli di colesterolo LDL (il colesterolo cattivo) e di colesterolo totale nel sangue.

## ◀ Che altro si può fare per ridurre il rischio cardiovascolare? ▶

È utilissimo mangiare molta frutta e verdura, che contengono vitamine, indispensabili all'organismo per prevenire danni all'apparato cardiovascolare, e fibre, che contribuiscono a ridurre i livelli di colesterolo. Cinque porzioni di frutta e verdura al giorno possono abbassare il rischio di sviluppare malattie cardiovascolari.

Una dieta a basso contenuto di grassi ha un ridotto apporto calorico: chi non necessita di perdere peso può compensare aumentando il consumo di carboidrati, come

pane, pasta, riso e cereali. In ogni caso, è bene consultare sempre un dietologo prima di modificare la dieta.

È molto importante presentarsi puntuali agli esami di controllo per monitorare efficacemente peso e livelli lipidici, e se necessario intervenire. È inoltre possibile ridiscutere il trattamento anti-HIV con il proprio medico curante: chi presenta alti livelli lipidici e segue un regime con antiretrovirali che notoriamente li innalzano può pensare di sostituirli per attenuare questi effetti.

### Cosa chiedere al medico

- Ha controllato i miei fattori di rischio per le malattie cardiovascolari?
- Come posso abbassare i miei livelli lipidici?
- Ha controllato i miei livelli lipidici?
- Sto seguendo il trattamento più adatto a me?
- Ho bisogno di sottopormi ad altri test (es. IMC, diabete, Framingham)?
- Mi consiglia di consultare uno specialista, per esempio un dietologo?

**nadir**

[www.nadironlus.org](http://www.nadironlus.org)

Adattamento italiano del progetto "HIV and YOUR Body" a cura di Nadir Onlus, associazione non lucrativa di utilità sociale a servizio delle persone sieropositive.

Ringraziamo Gilead Sciences per il supporto a questa iniziativa.

**Associazione Nadir Onlus**  
**Via Panama n. 88 - 00198 Roma**  
**C.F.: 96361480583 - P.IVA: 07478531002**  
**redazione@nadironlus.org**

Progetto grafico e supervisione: David Osorio  
Disegno grafico e illustrazioni: Simona Reniè  
Stampa: Tipografia Messere Giordana - Via Enrico Bondi, 154/a Roma