

LINEE GUIDA

Ictus: definire il rischio e prevenire il primo evento

Lo screening del rischio di ictus e l'educazione delle persone su come ridurre le probabilità di avere un ictus iniziano idealmente con il medico di base e includono raccomandazioni basate sull'evidenza: è questo il tema della nuova edizione delle linee guida 2024 per la prevenzione dell'ictus. Il documento porta la firma dell'American Stroke Association, una divisione dell'American Heart Association ed è stato pubblicato su Stroke.

Comportamenti di stile di vita sani, come una buona alimentazione, smettere di fumare ed essere fisicamente attivi, insieme a screening sanitari di routine e gestione dei fattori di rischio per malattie cardiovascolari e ictus con i farmaci, sono i capisaldi per una valida prevenzione di un primo ictus. Il nuovo documento sostituisce la versione del 2014 e rappresenta una risorsa per i medici nell'implementazione di una varietà di strategie di prevenzione per soggetti senza precedenti di ictus.

“Questa linea guida è importante perché sono state fatte nuove scoperte dall'ultimo aggiornamento 10 anni fa. Comprendere quali persone corrono un rischio maggiore di un primo ictus e fornire supporto per preservare la salute del cuore e del cervello può aiuta-

re a prevenire un primo ictus”, ha affermato Cheryl D. Bushnell, che ha guidato il gruppo di stesura delle linee guida.

► Identificazione e gestione dei fattori di rischio

Gli operatori sanitari di assistenza primaria dovrebbero promuovere la salute del cervello dei pazienti attraverso l'educazione alla prevenzione dell'ictus, screening e affrontando i fattori di rischio dalla nascita alla vecchiaia.

I fattori di rischio modificabili per l'ictus, come ipertensione, sovrappeso e obesità, elevati colesterolo e glicemia, possono essere identificati con esami fisici e analisi del sangue. Queste condizioni dovrebbero essere affrontate con uno stile di vita sano e cambiamenti comportamentali e possono includere farmaci per pazienti selezionati.

► Comportamenti e stili di vita sani

Includono sana alimentazione (privilegiando il modello dietetico mediterraneo), attività fisica regolare, evitare il fumo, mantenere ritmi di sonno sani, peso ottimale, controllo del colesterolo, gestione di Pa e glicemia.

L'attività fisica è essenziale anche per la riduzione del rischio di ictus e

per la salute generale del cuore. L'attività fisica può aiutare a migliorare importanti parametri come la Pa, il colesterolo, i marcatori infiammatori, la resistenza all'insulina, la funzione endoteliale e il peso.

► Equità sanitaria e rischio di ictus

Una novità delle linee guida è l'enfasi sui determinanti sociali della salute e sull'impatto che hanno sul rischio di ictus. I determinanti sociali della salute sono fattori non medici, tra cui l'istruzione, la stabilità economica, l'accesso alle cure, la discriminazione, il razzismo strutturale e i fattori di vicinato (come la mancanza di pedonabilità, la minore disponibilità di cibo sano e minori risorse sanitarie), che contribuiscono alle disuguaglianze nella cura e influenzano la salute generale.

► Raccomandazioni specifiche per sesso e genere

Queste sono declinate al femminile. Gli operatori sanitari dovrebbero individuare le condizioni che possono aumentare il rischio di ictus per una donna, compreso l'uso di contraccettivi orali, l'ipertensione gestazionale, le complicazioni della gravidanza (parto prematuro, endometriosi), l'insufficienza ovarica prematura e la menopausa precoce.

Anche le donne transgender e gli individui di genere diverso che assumono estrogeni per l'affermazione di genere possono essere maggiormente a rischio di ictus.

• *Stroke* 2024; 55:e00-e00.

DOI: 10.1161/STR.0000000000000475