**ATEROSCLEROZA**

**Ce este ateroscleroza?**

Depunerea [colesterolul](http://www.sfatulmedicului.ro/Colesterolul-si-trigliceridele/o-problema-mai-veche-colesterolul_938)ui si grasimil[or](http://www.sfatulmedicului.ro/Alimentatia-sanatoasa/grasimile-beneficii-asupra-organismului-si-siluetei_7037) prezente in cantitati excesive in [sange](http://www.sfatulmedicului.ro/dictionar-medical/sange_5530) pe peretii arterelor. Cu timpul, in aceste depozite se depune si [calciu,](http://www.sfatulmedicului.ro/dictionar-medical/calciu_3012" \o "Calciu) se formeaza un tesut fibros si se constituie asa-numitele placi ateromatoase. Ele stanjenesc din ce in ce mai mult circulatia libera a [sangelui](http://www.sfatulmedicului.ro/Analize-de-laborator/analiza-biochimica-a-sangelui_1293) prin [artera](http://www.sfatulmedicului.ro/dictionar-medical/artera_473" \o "Artera) afectata.

Ateroscleroza este un **efect** (al alimentatiei defectuoase, al sedentarismului, fumat, diabet zaharat, hipertensiune arteriala, status inflamator s.a.), dar si un **factor de risc** (pentru infarct miocardic, accidente vasculare cerebrale s.a.)

Este o problema de sanatate care se dezvolta in timp. E TOTAL NEDUREROASA SI FARA SIMPTOMATOLOGIE pentru mult timp, chiar zeci de ani, pentru ca diametrul arterei e blocat treptat. Daca s-a ajuns intr-o faza moderata sau severa, daca ateroscleroza a progresat, manifestarile pe care le poate da, in functie de localizare, sunt:

* Ateroscleroza **la nivelul arterelor inimii** provoaca dureri toracice sau angina pectorala. Netratata, poate declansa un infarct miocardic
* Ateroscleroza **la nivelul arterelor care iriga** **creierul** provoaca amorteala brusca sau slabiciune la nivelul bratelor sau picioarelor, dificultati de vorbire, pierderea temporara a vederii sau paralizia fetei. Netratata, poate progresa catre un accident vascular cerebral
* Ateroscleroza **la nivelul arterelor de la picioare** provoaca dureri musculare la mers, amorteli si senzatie de extremitati reci
* Ateroscleroza **la nivelul arterelor renale** poate duce la hipertensiune arteriala secundara si insuficienta renala.

Studii facute in America si Japonia s.a. arata ca:  
1. Aproape fiecare copil din America de Nord cu varsta de peste 3 ani are un anumit grad de dezvoltare a aterosclerozei sub forma de dungi galbene la nivel de AORTA  
2. 70% dintre cei cu varsta medie in jur de 22 de ani aveau ateroscleroza  
3. 50% dintre copiii americani cu varsta cuprinsa intre 10-14 ani au ateroscleroza  
4. Copiii japonezi pana la 1 an - 29% aveau dungi galbene de ateroscleroza  
5. In ceea ce priveste ateroscleroza pe arterele coronare:  
- 17% dintre cei sanatosi sub 20 de ani au ateroscleroza  
- 37% dintre cei cu varsta cuprinsa intre 20-29 ani  
- 60% dintre cei cu varsta intre 30-39 ani  
- 71% la cei de 40-49 ani  
- 85% la cei peste 50 de ani

Ateroscleroza presupune un proces indelungat, nu se face peste noapte, fiecare mancare pe care copilul o consuma il conduce catre cladirea placii de aterocleroza (in viata de tanar si adult) sau catre intarzierea aparitiei ei.

Schimbarea stilului de viata este primul pas in **preventia aterosclerozei** si in tratament: renuntarea la fumat, exercitii fizice, zilnic, cu regularitate, adoptarea unei alimentatii sanatoase, antiinflamatorie (fara grasimi saturate, zahar rafinat, cu multe verdeturi, fructe si legume), mentinerea unei greutati normale.