



Sommario

N.30

Perdi peso senza diete
Un programma valido anche se mangi fuori
Come tenere il peso sotto controllo senza dover contare le calorie o seguire una dieta rigorosa
Pag. 8



28 Evita le infezioni all'udito in estate
e il rischio di una otite

- 6 **Salute attiva**
- 8 **DIMAGRISCI A PIACERE SENZA DIETE**
Un programma di sicuro successo

LA SALUTE PER TUTTI

- 22 **Abbronzati, ma senza rischi**
Allontana il rischio di tumori alla pelle
- 28 **Proteggi l'udito durante l'estate**
- 30 **Che cosa può provocare un'orticaria allergica**
- 32 **DOSSIER: I consigli giusti per curare i tuoi occhi e la tua vista**
Alimentazione, esercizi, novità
- 42 **Abitare sano**
Evita l'umidità in casa e avrai più salute

- 44 **La trappola del ricatto emotivo**
- 46 **Evita le infezioni più frequenti d'estate**
- 48 **A tu per tu con l'esperto**
Perché non ne hai voglia?
Le cause di una bassa libido
- 50 **Consigli di salute**



22 Abbronzata senza rischi
Tutti i benefici del sole ma sicuri per la tua salute



32. Cura i tuoi occhi

Sono una parte del corpo a cui non si presta attenzione. Invece, prendersene cura è un'assicurazione a lungo termine sulla vista

I nostri esperti del mese



DOTTORESSA PIA BONANNI
Medico Dietologo



DOTTORESSA PAOLA QUEIROLO
Presidente Intergruppo Melanoma Italiano



DOTTORESSA FRANCESCA AMICI
Ginecologa



DOTTORESSA STEFANIA RIVA
U.O. Aritmologia Ist. Cardiologico Monzino, Milano



DOTT. EDOARDO LIGABUE
Resp. Oculistica CDI Milano



DOTTORESSA GIOVANNA GIUFFREDI
Coach



MARCO MORICI
Cuoco



FABIO BERNETTI
Esperto di fitness

MEDICINA - A TU PER TU CON L'ESPERTO



DOTTORESSA STEFANIA RIVA
U. O. Aritmologia
Centro cardiologico
Monzino, Milano

Le spiegazioni del nostro esperto sulla salute, sul tuo corpo e su ciò che gli succede



Cosa indica la tachicardia e come sapere se è pericolosa

Perché a volte sentiamo il cuore accelerare?

La tachicardia non è altro che una accelerazione del battito del cuore. Talora viene percepita come palpitazione, o mancanza di fiato, o più raramente come una vertigine o una sensazione di svenimento. Non sempre è una condizione preoccupante o sintomo di una malattia. Molte ragioni possono fare sì, in una persona sana, che il ritmo cardiaco acceleri improvvisamente. Un'emozione forte, un episodio febbrile, uno sforzo fisico, troppi caffè o alcolici oppure lo stress sono spesso causa di episodi sporadici di tachicardia.

La tachicardia può essere causata da una malattia?

L'anemia e l'ipertiroidismo sono cause molto comuni di tachicardia. In questi casi curare la malattia di base risolve anche la tachicardia.

Un ritmo cardiaco accelerato è sempre pericoloso?

Non esiste una frequenza cardiaca normale uguale per tutte le persone. Ma in generale il ritmo del cuore a riposo non supera i 100 battiti al minuto. Al di so-

“Può essere provocata da stress, oppure da anemia o ipertiroidismo”

pra di questa soglia può essere utile verificare se non esistono cause sottostanti alla tachicardia. Così come è bene sottoporsi a un controllo medico quando gli episodi di tachicardia vanno e vengono improvvisamente, e soprattutto se non sono collegabili a emozioni o sforzi fisici (salire le scale, correre, eccetera). In questi casi la tachicardia potrebbe essere espressione di una vera e propria aritmia.

Che cosa è un'aritmia?

È una alterazione del ritmo del cuore. Molte sono benigne, altre possono avere conseguenze anche gravi. In alcuni casi è dovuta a un'alterazione delle cellule che generano gli impulsi elettrici del cuore. In altri, invece, è causata da una malattia del muscolo cardiaco, per esempio una disfunzione delle valvole, un infarto oppure un'ischemia.

Quali segnali possono indicare un certo pericolo?

La tachicardia spesso si avverte come la sensazione di “avere il cuore in gola”. È bene sottoporsi in tempi brevi a un controllo cardiologico quando tende a durare per periodi molto lunghi, o a non cessare affatto, e soprattutto quando è associata a sintomi quali la comparsa di un dolore al petto, la sensazione di svenire o la perdita di conoscenza.

Da sapere se dovesse accadere

In generale chi soffre di tachicardia deve limitare cibi o bevande che contengano eccitanti (caffè, tè, coca cola, cioccolato). E smettere di fumare.

ESERCIZIO FISICO

È utile praticarlo regolarmente, perché tende a rallentare fisiologicamente il battito del cuore. Ridurre lo stress e seguire una dieta equilibrata sono altrettanto importanti.

I FARMACI

Quando la tachicardia è causata da una aritmia è talora indispensabile assumere farmaci che ne contrastino l'insorgenza. In numerosi casi è poi possibile curare definitivamente l'aritmia con l'ablazione.

L'ABLAZIONE

È una tecnica minimamente invasiva che, grazie all'inserimento di piccoli cateteri nel cuore, in modo del tutto indolore e senza aprire il torace, consente di individuare le cellule elettriche del cuore alterate responsabili dell'aritmia e quindi di eliminarle una volta per tutte.