



ATTUALITÀ ▶ PREVENZIONE

È una cattiva abitudine che non fa bene a nessuno, ma per le signore dalla menopausa in poi il rischio è cinque volte maggiore. Per smettere, però, non è mai troppo tardi

il fumo

fa più male alle donne



Lo studio: le arterie diventano più spesse

Durante il recente congresso della Società europea di cardiologia sono stati presentati i risultati di uno studio europeo mirato a valutare in che misura alcuni fattori di rischio influenzino lo spessore delle carotidi. Queste sono le due grosse arterie situate ai lati del collo attraverso cui il sangue irrorà il cervello, garantendogli l'ossigeno e il nutrimento. Grazie alla ricerca si è avuto modo di appurare che il fumo di sigaretta, grande nemico dei vasi sanguigni, è cinque volte più pericoloso per le donne rispetto a quanto non lo sia per gli uomini.

Oltre all'Italia, lo studio ha coinvolto Francia, Olanda, Finlandia e Svezia e ha preso in considerazione circa 3.800 persone di cui circa 1.800 donne, tutte giunte al termine del periodo fertile. ■ Lo scopo principale della ricerca era quello di valutare se i fattori di rischio che minacciano la salute dell'apparato cardiovascolare (cuore e vasi sanguigni) agiscono allo stesso modo per entrambi i sessi oppure giocano un ruolo diverso, più o meno importante. Si è così avuto modo di osservare che il fumo di sigaretta favorisce l'ispessimento delle pareti delle carotidi e che, a parità di numero di sigarette fumate, nelle donne risulta cinque volte più veloce rispetto a quanto succede nell'uomo.

■ In altre parole, il fumo provoca l'ispessimento delle arterie in una progressione che è più rapida se a fare uso di sigarette è una donna. Il dato è particolarmente importante anche alla luce di una precedente scoperta italiana: le carotidi rispecchiano le condizioni delle coronarie, che sono le arterie che assicurano l'afflusso di sangue al cuore. ■ Per questa ragione, lo spessore delle carotidi, chiamato Imt (Intima media thickness) è un fattore predittivo di ictus cerebrale e di infarto del cuore. Più è elevato, più le probabilità di andare incontro a simili incidenti cerebrali o cardiaci sono elevate; più è modesto, più la persona può sperare di essere al riparo da simili rischi.

GLI ESAMI UTILI

Lo spessore delle carotidi si può misurare attraverso un'eco-Doppler (è un'ecografia che controlla anche la velocità di scorrimento del sangue). Se questo esame, semplice e non invasivo, ne evidenzia un ispessimento importante, si può essere autorizzati a ritenere che anche le coronarie presentino un problema simile. Costituiscono un'ulteriore prova il colesterolo alto e un aumento della pressione sanguigna oltre i valori normali, che sono 89 per la "minima" e 139 per la "massima".

L'ipotesi: tutta colpa degli ormoni

Perché una sigaretta fumata da lei equivale a cinque fumate da lui? Nulla si sa di certo, anche se si ipotizza che molto possa dipendere da una questione ormonale.

■ Fino alla menopausa la donna è protetta dai danni del fumo dagli estrogeni (gli ormoni prodotti dalle ovaie durante il periodo fertile). Con la cessazione del flusso mestruale e la fine della produzione ormonale, non solo termina questa sorta di "immunità", ma addirittura la donna diventa più vulnerabile.

■ Oggi è noto che dopo i 55-60 anni di età, a parità di numero di sigarette fumate, una donna è più esposta dell'uomo ai pericoli indotti dal fumo sulle arterie e, in particolare, su carotidi e coronarie. Ciò nonostante, secondo gli ultimi dati ufficiali, in Italia le donne fumatrici sono ben 5,2 milioni, solo poche di meno rispetto ai fumatori maschi, che raggiungono i 5,9 milioni.

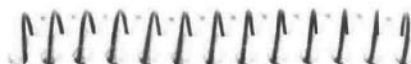
PER LEI PIÙ DANNI ANCHE DALL'ALCOL

Non è solo il fumo a fare più male alle donne che agli uomini: lo stesso vale anche per le bevande alcoliche. Per questioni strettamente genetiche, l'organismo femminile elimina l'alcol più lentamente rispetto a quello maschile. Questo lo rende maggiormente vulnerabile nei confronti dei danni che esso produce su organi e apparati. In particolare, le donne vanno incontro molto più rapidamente dell'uomo al deterioramento che l'abuso di alcol determina su fegato e cervello.

*Servizio di Laura de Laurentis.
Con la consulenza della professoressa Elena Tremoli, direttore scientifico del centro Cardiologico Monzino, Ivccs di Milano.*



l'esperta



«La soluzione? Uno stile di vita responsabile»

Abbiamo chiesto alla professoressa Elena Tremoli, autrice dello studio, di parlarci della sua ricerca.

Un tempo le malattie cardiovascolari colpivano quasi esclusivamente l'uomo. Ora, dopo una certa età, eventi come l'infarto sono frequenti anche nelle donne: che cosa è accaduto?

Innanzitutto la protezione ormonale, dovuta agli estrogeni, cessa con la menopausa, che mette fine all'attività delle ovaie, per cui dopo una certa età il rischio è uguale in entrambi i sessi, oggi come lo era ieri. In più, le donne hanno acquisito comportamenti, come fumare un numero elevato di sigarette, che un tempo erano appannaggio solo degli uomini e che annullano i privilegi relativi alla salute legati al genere di appartenenza. Vale anche per lo spessore delle pareti delle carotidi che nelle donne, a parità di assenza di fattori di rischio, è naturalmente inferiore a quello degli uomini. Per quanto riguarda il fumo, se ogni sigaretta fumata dalla donna ha gli effetti di cinque sigarette consumate dall'uomo, è facile immaginare che cosa succeda a chi raggiunge il pacchetto al giorno. Diciamo che se è vero che fino a 50 anni l'uomo è più a rischio di infarto della donna, è certo che dopo questa età il pericolo è simile in entrambi i sessi e, addirittura, forse maggiore per la donna dai 75 anni in avanti.

Se una donna smette di fumare, può annullare i danni prodotti precedentemente su carotidi e coronarie?

Tutto dipende ovviamente da "quando" smette e dal numero di anni in cui ha fumato. È chiaro, infatti, che chi smette dopo la settantina, lasciandosi alle spalle 50 anni di fumo, non potrà più contare su carotidi e coronarie nelle stesse condizioni di quelle di una coetanea che non ha mai acceso una sigaretta. È vero, però, che un parziale recupero comunque lo potrà ottenere. Di sicuro, prima si smette meglio è, così come è certo che dalla menopausa in avanti fumare diventa, se possibile, ancora più pericoloso. **Quali sono le regole che permettono di mantenere a lungo le arterie (carotidi e coronarie) in una buona condizione di efficienza?**

La prima causa di ispessimento delle arterie, dovuto alla formazione di placche o anche solo a un'alterazione dei tessuti, è il passare del tempo, che ha come conseguenza l'invecchiamento fisico: contro questo fattore di rischio non si può fare nulla. Si possono, invece, limitare i danni con uno stile di vita responsabile che consiste nell'eliminare il fumo, nel fare abitualmente attività fisica, nell'evitare di discostarsi dal peso ideale. Una grande importanza è rivestita dall'abitudine di controllare con regolarità (indicativamente, dopo i 40 anni, almeno due volte all'anno) pressione sanguigna, glicemia, colesterolo e trigliceridi. Simili verifiche, facili da eseguire, permettono di correre subito ai ripari, nell'eventualità in cui portassero alla luce l'esistenza di un problema. Così, si possono prevenire i danni che l'aumento della pressione sanguigna o degli zuccheri e dei grassi nel sangue è destinato a provocare sulle arterie se non si impostano tempestivamente delle cure.