

OGGI IN FAMIGLIA SALUTE E BENESSERE

CONSIGLI DI CUORE

CONTRO L'INFARTO? SORRISI E CACAO

IL BUONUMORE È UNA MEDICINA. E LO È ANCHE UN CIOCCOLATINO. PAROLA DEI CARDIOLOGI RIUNITI A PARIGI. ECCO LE ULTIME VERITÀ PER SCONGIURARE UN GUAIO ALLE CORONARIE. COME QUELLO CHE COLPÌ ANNI FA **ROBERTO VECCHIONI**

di Daniela Cipolloni

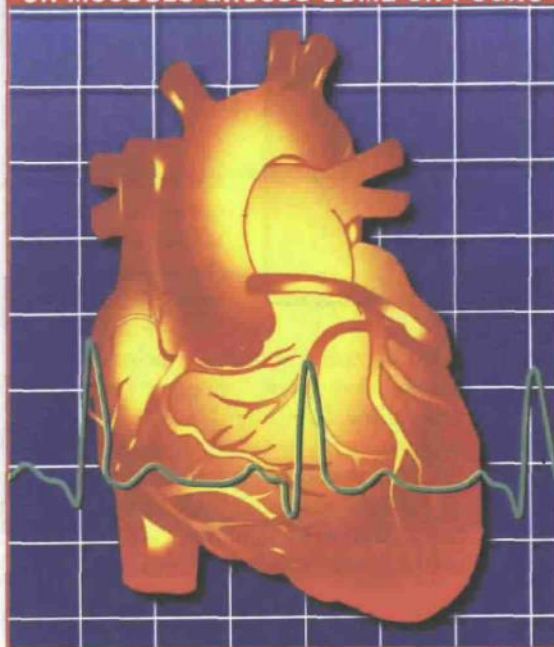
Parigi, settembre

All'ombra della Torre Eiffel, un esercito di 30 mila esperti s'è radunato per capire come confortare i cuori infranti. No, non parliamo di una task force in soccorso degli innamorati disperati, bensì del Congresso dell'Esc, la Società europea di Cardiologia. Da cui è emerso un messaggio. E cioè che il muscolo cardiaco continua a essere bersaglio prediletto delle insidie della vita: le patologie cardiovascolari sono la prima causa di morte nel mondo. Uccidono 7 milioni di persone ogni anno, di cui 4 milioni in Europa e quasi 250 mila in Italia. Ma la Medicina non se ne sta con le mani in mano. E nuove verità ha scoperto sul conto del nemico. Eccole.

I MISFATTI DELLA SIGARETTA

Ogni boccata si paga. Per le donne, il conto arriva dopo. Ed è più salato. Uno studio internazionale, presentato da Elena Tremoli dell'Università di Milano, ha dimostrato che gli effetti del fumo sono cinque volte peggiori sul cuore femminile. «Fino alla menopausa le donne sono avvantaggiate dagli estrogeni. Quando la protezione scompare emergono i danni: placche e aterosclerosi», spiega l'esperta. «Mentre colesterolo, pressione, obesità, diabete pesano allo stesso modo nei due sessi, le sigarette danneggiano molto di più lei». I cardiologi sono allarmati. Dice Diego Vanuzzo, del Centro di prevenzione cardiovascolare di Udine: «In Europa, le donne vivono ancora mediamente tre-quattro anni più degli uomini, ma la differenza si sta riducendo».

UN MUSCOLO GROSSO COME UN PUGNO



TUTTI I NUMERI DI UN INGESSANTE LAVORO

60-90 in un minuto sono le contrazioni del muscolo cardiaco (fino a 180 durante uno sforzo fisico estremo).

60-70 sono i centimetri cubici di sangue riversati in circolo a ogni contrazione, pari a cinque litri al minuto.

70% delle calorie assunte con la dieta sono bruciate dal cuore, dai polmoni e da altri organi vitali.

UN VELENO CHIAMATO RABBIA

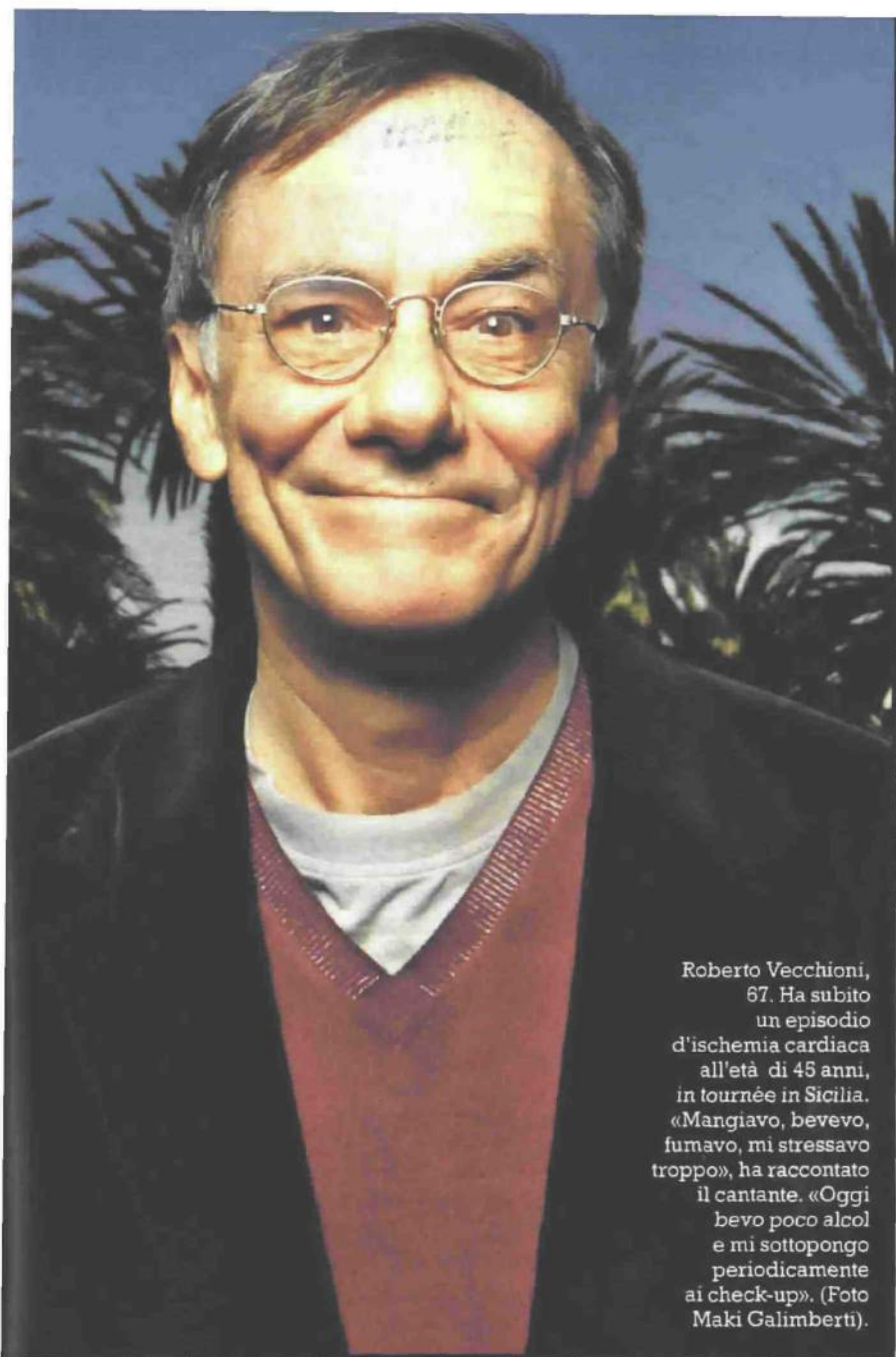
La rabbia uccide: prendete la vita col sorriso. Si sospettava già da tempo che chi è depresso e stressato tende a soffrire di cuore in misura maggiore rispetto a chi vive nel buonumore. Adesso ci sono i numeri: secondo una ricerca del Cnr di Pisa, i sentimenti "tossici" come la rabbia aumentano il rischio d'infarto, fino a raddoppiarlo in chi ne ha già avuto uno. L'allegria, al contrario, è una vera medicina, pari a una camminata o a una pillola anti-colesterolo. Bastano 15 minuti di grasse risate al giorno per allargare le coronarie, fino al 50 per cento in più. Perciò gustatevi qualche film comico: i ricercatori dell'Università del Maryland garantiscono che funziona.

LE MERAVIGLIE DEL CIOCCOLATO

Cioccolato, amico del cuore. Un consumo ridotto ma continuo abbatte di un terzo il rischio di infarto, ictus o diabete. Il motivo? «Il cioccolato stimola il rilascio di endorfine che agiscono sulle pareti dei vasi, dilatano le arterie e prevengono i trombi», spiega Roberto Ferrari, cardiologo dell'Università di Ferrara. «Attenzione: la dose raccomandata è 7,5 grammi al giorno. Un cioccolatino, non una stecca!».

ARRIVANO LE SUPER-ASPIRINE

Occhi puntati sugli anticoagulanti, farmaci che contrastano la formazione di trombi (capostipite, l'Aspirina) mettendo al riparo da infarti e ictus. Purtroppo, per i pazienti aumenta un po' il pericolo di emorragie. La



Roberto Vecchioni, 67. Ha subito un episodio d'ischemia cardiaca all'età di 45 anni, in tournée in Sicilia. «Mangiavo, bevevo, fumavo, mi stressavo troppo», ha raccontato il cantante. «Oggi bevo poco alcol e mi sottopongo periodicamente ai check-up». (Foto Maki Galimberti).

novità dell'anno è una nuova molecola, apixaban, non ancora in commercio, che promette maggiore efficacia e minori effetti collaterali rispetto alla terapia standard (warfarin) nel prevenire l'ictus in chi soffre di fibrillazione atriale. «Eviterebbe i continui prelievi di sangue per aggiustare la dose», spiega Ferrari. Altro risultato di rilievo: il prasugrel, potente antiaggregante piastrinico indicato per la sindrome coronarica acuta, offre più benefici rispetto al clopidogrel nei pazienti sotto i 75 anni, di peso superiore ai 60 chili e che non hanno avuto ictus. Alla luce di questo dato, gli esperti hanno modificato le linee guida.

Sempre su questo fronte: uno studio italiano indipendente ha dimostrato che dopo un intervento di angioplastica bastano sei mesi di terapia antiaggregante e non 24, come si fa oggi. «Il Servizio sanitario nazionale risparmierebbe 200 milioni di euro l'anno», rimarca Ferrari.

UNO SGUARDO AL FUTURO

Ma c'è anche l'hi-tech nella tutela del cuore. I ricercatori stanno lavorando per mettere a punto nuovi pacemaker senza cateteri. All'orizzonte, anche la possibilità di sviluppare un naso elettronico, per fiutare lo scompenso cardiaco dall'odore della pelle.

PRONTISSIMO SOCCORSO!



Marino Scherillo
Associazione
nazionale medici
cardiologi ospedalieri

- 1 Quando un paziente chiama il 118 per un dolore toracico, non c'è un minuto da perdere. Ogni successivo passaggio, dall'ambulanza al Pronto soccorso, dall'elettrocardiogramma alla cura, si può ottimizzare. Per garantire all'infartuato un livello d'assistenza "al top", indipendentemente dalla Regione e dalla città in cui si vive, l'Associazione nazionale dei medici cardiologi ospedalieri (Anmco) ha lanciato al meeting di Parigi il progetto «Bandiere blu» in cardiologia: una certificazione del percorso di cura più tempestivo ed efficace.
- 2 Il progetto coinvolge dieci unità cardiologiche, distribuite equamente tra Nord e Sud, dove si sperimentano le migliori tattiche salvavita. «Il nostro obiettivo non è solo quello di rilasciare un bollino d'eccellenza», spiega Marino Scherillo, presidente Anmco. «Individuato il miglior percorso di cura, faremo in modo che venga adottato nelle 416 Unità coronariche d'Italia. Perché sia rispettato il diritto di tutti a ricevere il miglior trattamento».
- 3 Ma quali sono le strategie vincenti per battere l'infarto sul tempo? «Organizzazione, strumenti hi-tech e farmaci», risponde Scherillo. «Per esempio, l'invio telematico dell'elettrocardiogramma direttamente dall'ambulanza all'Unità coronarica di riferimento; la disponibilità del defibrillatore per stoppare l'arresto cardiaco o l'appropriato uso degli antiaggreganti piastrinici secondo le nuove linee guida». Anche il paziente può aiutarsi: assumere un'Aspirina, in attesa che arrivi l'ambulanza, può fare la differenza.