

La cura del freddo

Brucciare un pugno di cellule con il freddo. Sembra una contraddizione, eppure la crioablazione, tecnica che impiega l'azione delle basse temperature per distruggere il nucleo di cellule che provocano la fibrillazione atriale, sta diventando una realtà in diversi ospedali italiani. Al Centro Cardiologico **Monzino** sono già stati trattati con questa tecnica 30 pazienti e i risultati della sperimentazione sono pubblicati sulla rivista "Heart Rhythm".

I vantaggi dell'ablazione a freddo sono la riduzione significativa dei tempi dell'intervento, una minore incidenza di effetti collaterali e il fatto che il malato non necessita di sedazione profonda, perché il dolore causato dall'intervento è minore. La tecnica prevede l'introduzione di un palloncino che viene poi riempito con liquido refrigerante nell'atrio sinistro del cuore, in corrispondenza degli ingressi delle vene polmonari, frequentemente in causa nella fibrillazione. In pochi minuti tutta la circonferenza della vena che è a contatto con il palloncino subisce quindi una cicatrizzazione dovuta alla bassissima

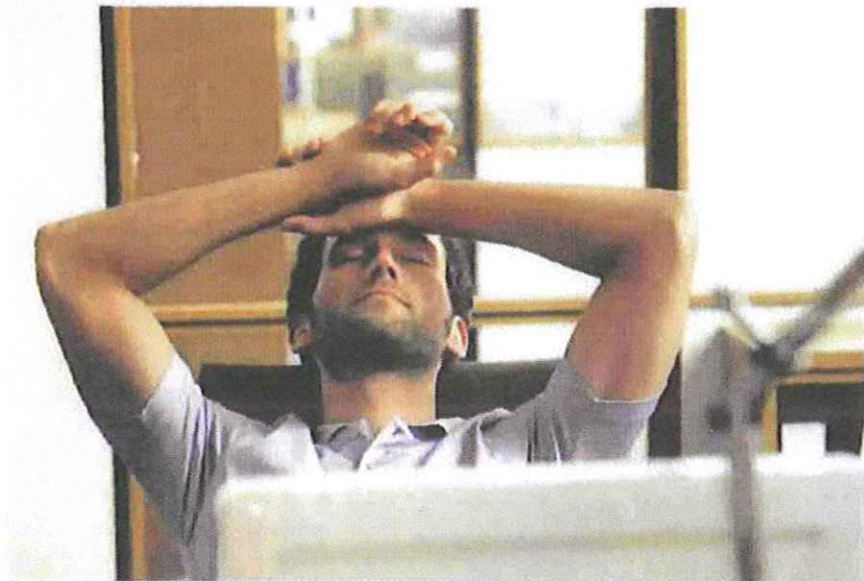
temperatura. Questo trattamento, indicato solamente in casi specifici, si propone come alternativa alla tradizionale termoablazione transcatetere, che utilizza impulsi di corrente a radiofrequenza con i quali vengono cicatrizzate le parti del tessuto responsabili della malattia.

La fibrillazione atriale, aritmia, temutissima soprattutto perché aumenta anche di sette volte il rischio di ictus, nella maggior parte dei casi oggi viene trattata con farmaci antiaritmici (su questo fronte dovrebbe essere presto disponibile in Italia una nuova molecola, il dronedarone) associati con anticoagulanti proprio per limitare il rischio ictus.

di esercizio intenso a settimana. Ovviamente si deve controllare l'alimentazione, privilegiare vegetali e pesce (almeno due volte la settimana) e ridurre a meno di un grammo e mezzo al giorno il sale».

Ultime cifre: il colesterolo totale non deve superare i 200 milligrammi per decilitro, la pressione arteriosa deve attestarsi intorno ai classici 120/80 millimetri di mercurio, e la glicemia a digiuno deve essere inferiore a 100 milligrammi per decilitro di sangue. Con questi numeri il cuore può affrontare al meglio il tempo che passa. ■

Sotto, da sinistra: graphic dei reni, struttura molecolare del colesterolo, arterie cerebrali



Sette regole

Importante è che anche chi sta bene trovi il tempo per controllarsi regolarmente e soprattutto agisca preventivamente. L'American Heart Association ha recentemente pubblicato su "Circulation" sette semplici regole per ottenere un'ottimale

salute cardiovascolare», racconta Paolo Bellotti, responsabile della Divisione di Cardiologia dell'Ospedale San Paolo di Savona: «Prima di tutto non bisogna fumare. Bisogna controllare il peso. E nel bilancio calorico pesa molto l'attività fisica, che dovrebbe prevedere almeno 150 minuti di esercizio fisico moderato o 75 minuti

misurare la circonferenza addominale, che indica se c'è accumulo di grasso in questa area. La pressione arteriosa va misurata almeno una volta l'anno, e se risulta alta vanno prese le opportune contromisure. I chili di troppo favoriscono poi l'insorgenza di alterazioni metaboliche. Per questo è opportuno misurare la glicemia, cioè il tasso di glucosio nel sangue, che dovrebbe

rimanere al di sotto dei 100 milligrammi per decilitro. Se si supera questa soglia può essere utile l'esecuzione di una misurazione dell'emoglobina glicata, che dà il valore della glicemia nei tre mesi precedenti l'esame, ed eventualmente di una glicemia postprandiale, per vedere come l'organismo risponde dopo un pasto. Tra gli altri esami importanti, sicuramente va ricordato

il profilo lipidico: colesterolo Hdl (quello buono), Ldl, trigliceridi ed eventualmente se il medico lo ritiene, lipoproteina A. Meglio controllare anche la salute dei reni: un test delle urine che misuri la microalbuminuria, indice di danno renale. Per il cuore l'elettrocardiogramma sotto sforzo, per valutare la situazione circolatoria in questa condizione.

60: sovrappeso, poco sportivo

Se non sono presenti particolari patologie, basta ripetere quanto sopra descritto. In alcuni casi il medico consiglia anche un'ecocardiogramma, che permette di valutare la salute delle valvole e anche la struttura delle pareti del cuore e le sue capacità di contrarsi. Inoltre per controllare la situazione delle arterie può essere indicato un esame ecodoppler

dei tronchi sovraortici, che consente la valutazione del flusso del sangue attraverso i vasi che portano il sangue al cervello e offre, in modo del tutto indolore, una fotografia di un'eventuale aterosclerosi. Altrettanto utile è una semplice ecografia addominale, che permette di identificare in anticipo la presenza di un'aneurisma dell'aorta addominale o dei vasi che da essa si dipartono verso le gambe.