

Oggi decima Giornata mondiale

# CURARE IL CUORE IN UFFICIO

## Per battere l'infarto piatti unici in pausa pranzo e usare le scale per spostarsi da un piano all'altro



### III GIANLUCA GROSSI

■■■ Come proteggere il nostro cuore sul posto di lavoro. Questo il tema della decima Giornata mondiale del cuore - in programma oggi - dal titolo "Prenditi cura del tuo cuore, in ogni luogo e in ogni momento": l'iniziativa prevede numerosi incontri e screening gratuiti nelle principali città italiane. Secondo gli specialisti tendiamo a condurre un regime di vita sano e a praticare attività fisiche come nuoto, jogging e ginnastica solo durante i fine settimana o al rientro dal lavoro, dimenticando che il benessere del nostro "motore elettrico" inizia proprio sul posto di lavoro, dove ognuno di noi passa gran parte della giornata: «Le attività quotidiane in ambito lavora-

tivo coprono una bella fetta delle 24 ore giornaliere, circa il 42%» spiega Cesare Fiorentini, Direttore del Dipartimento di Scienze Cardiovascolari dell'Università di Milano. «Per questo è importante partire innanzitutto da lì per non creare i presupposti per lo sviluppo di malattie cardiovascolari». I presupposti sono rappresentati da un lento e inesorabile processo fisiologico che progredisce con l'età: la formazione di placche aterosclerotiche.

Durante la prima decade di vita il fenomeno è pressoché inesistente. Analizzando infatti un vaso sanguigno in questa fase dell'esistenza si vedrebbero solo delle semplici "cellule schiumose", anticamera delle cosiddette "strie lipidiche". È invece a partire

dai 30 anni che si cominciano ad avere lesioni intermedie dei vasi sanguigni, che possono trasformarsi in "ateromi" (le vere e proprie placche aterosclerotiche) e infine (in genere dalla quarta decade in poi) in lesioni complicate che possono compromettere seriamente l'attività del vaso sanguigno, aprendo la strada a ictus e infarti. «Ognuno di noi può avere un ruolo importante nel proteggere il proprio cuore dal rischio di malattie cardiovascolari» spiega Andrea Peracino, vice presidente della Fondazione italiana per il cuore. «Un ruolo attivo, da protagonisti, che possiamo e dobbiamo svolgere tutti i giorni e in ogni luogo, a casa, in ufficio, a scuola».

Secondo gli esperti non tutti i lavoratori sono a rischio nello

stesso modo. Lo sono soprattutto quelli costretti ai turni notturni, chi in generale passa troppe ore sul posto di lavoro, chi impiega il suo tempo in operazioni monotone e mentalmente alienanti. In ogni caso, per tutti, vale lo stesso discorso: le malattie cardiache si tengono lontane a cominciare quando siamo in ufficio. Come? Agendo su due fronti: alimentazione e lotta alla sedentarietà. Per quanto riguarda la dieta la raccomandazione generale dei medici è quella di adottare un'alimentazione non troppo ricca di calorie. Meglio optare per un piatto unico: consigliato il pesce (ricco di omega3), le carni magre (pollo, tacchino), i legumi (fave e lenticchie), pasta

è riso (senza esagerare); sconsigliati gli insaccati (salsicce, wurstel); da consumare con moderazione uova, formaggi, dolci. Va bene lo snack a metà mattina e a metà pomeriggio, purché non sia troppo ricco di zuccheri e di grassi.

La sedentarietà - causa di obesità e aumento dei grassi nel san-

gue - si combatte, invece, compiendo azioni banalissime come muoversi da un ufficio all'altro usando le scale e non l'ascensore; la pausa pranzo può essere sfruttata per fare due passi; agli appuntamenti è consigliabile andarci a piedi. Infine, se si usano i mezzi per spostarsi da casa al lavoro, sarebbe utile scendere una fermata prima di quella designata, facendo l'ultimo tratto camminando.

Al di là dell'attività lavorativa,

comunque, è sempre opportuno adottare piccoli accorgimenti per mantenere giovane il cuore, considerato che ogni momento è buono per "far movimento". Tutti

i giorni, quindi, si può evitare di prendere la macchina per i piccoli spostamenti; organizzare passeggiate nei parchi con gli amici; dedicarsi

ad hobby "fisici" come il giardinaggio; giocare coi bambini; fare stretching mentre si è in coda per qualche commissione.

A beneficiare di una condotta di vita sana al lavoro non è solo il nostro cuore, ma anche l'azienda per cui prestiamo servizio. Uno studio del 2003 ha evidenziato che adottando corretti programmi di prevenzione è possibile ottenere una riduzione media del 27% di assenteismo e del 26% dei costi sanitari.

