

## INTERVISTE

**PRENDIAMOCI CURA DEL NOSTRO CUORE**

A Milano il Centro Cardiologico, ce ne ha parlato il Prof. Fiorentini

Il cuore è il motore trainante del nostro corpo, per questo è importantissimo prendersene cura; per scoprire i trucchi per prevenire patologie cardiache e condurre uno stile di vita sano, abbiamo chiesto indispensabili consigli al professor Fiorentini, il Direttore del Programma di Cardiologia del Centro Cardiologico Monzino – IRCCS e il Direttore del Dipartimento di Scienze Cardiovascolari dell'Università degli Studi di Milano.

**Di cosa si occupa il Centro Cardiologico?**

"Della diagnosi e della cura dei pazienti affetti da malattie dell'apparato cardiovascolare, quindi per fare esempi di semplice lettura, infarto miocardico, angina pectoris, aritmie, ed inoltre la chirurgia del cuore a cominciare dalle sostituzioni valvolari ai by-pass aorto-coronari. Va tenuto presente che il Centro Cardiologico è un Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico, dove si lavora molto per la ricerca di percorsi diagnostico-terapeutici innovativi che consentono il miglioramento dello stato di salute dei cardiopatici. Un'altra specificità dell'istituzione è la collaborazione proficua con l'Università degli Studi di Milano che risale al lontano 1981 per l'insegnamento agli studenti del Corso di Laurea Magistrale in Medicina e Chirurgia ed agli specializzandi delle Scuole di Cardiologia e Cardiocirurgia della suddetta Università."

**Chi si rivolge, prevalentemente, al vostro centro?**

"Soggetti adulti che desiderino essere seguiti per manifestazioni già in atto di malattie cardiovascolari o che, conoscendo il grande peso epidemiologico di questa patologia desiderino essere "guidati" per la corretta prevenzione di essa. Inoltre, al Centro Cardiologico esiste un ben organizzato Pronto Soccorso al quale si rivolgono molti pazienti per manifestazioni cliniche acute (es. dolore toracico, dispnea, cardiopalmo etc.) sia direttamente, sia attraverso il 118 o ambulanza."

**Quali sono le patologie più frequenti?**

"Le patologie più frequenti sono quelle conseguenti a coronaropatia (infarto miocardico, angina pectoris instabile), lo scompenso cardio-circolatorio, diffusissimo anche a causa dell'innalzamento della durata della vita, la fibrillazione atriale, la valvulopatia aortica."

**Come si possono prevenire?**

"Molta di questa patologia si può prevenire (o comunque ritardarne la scomparsa) lavorando sui fattori di rischio vascolare, prima di tutto il fumo di sigaretta, che può indurre eventi molto negativi facilitando la trombosi vascolare, più alcuni dismetabolismi in gran parte legati ad alimentazione troppo ricca o sbagliata, quali l'ipercolesterolemia e il diabete, epidemiologicamente molto diffusi. Altro fattore di rischio da combattere con decisione è l'ipertensione arteriosa; se non corretta può portare in tempi più o meno brevi a complicazioni vascolari rilevanti."

**Quali sono gli interventi maggiormente praticati?**

"Fra gli interventi maggiormente praticati, di cui gran parte sono realmente salvavita e spesso eseguiti in condizioni di urgenza-emergenza, voglio citare l'angio-plastica coronarica, spesso accompagnata da applicazione di "stent" (reticelle che vengono inserite al punto della occlusione del vaso, e ne mantengono nel tempo la dilatazione desiderata, consentendo al sangue di rifornire adeguatamente il muscolo cardiaco), l'ablazione trans catetere per le aritmie più o meno severe e pericolose, i by-pass aorto-coronari con vari metodi, le sostituzioni valvolari. A proposito di queste ultime, i cardiocirurghi del Centro Cardiologico, in collaborazione con gli emodinamisti stanno applicando una tecnica molto avanzata: la correzione della stenosi della valvola aortica mediante catetere, senza apertura del torace. Sono stati trattati ormai una cinquantina di pazienti, tutti molto anziani con risultati davvero eccellenti."

**In che modo lo stile di vita può influenzare la salute del cuore?**

"Lo stile di vita che viene fortemente raccomandato per non far ammalare il cuore o per impedire che la malattia progredisca inesorabilmente è fondato su un caposaldo: l'esecuzione di attività fisica a qualunque età. Evitare la vita sedentaria e cogliere ogni occasione per eseguire movimento è un principio semplice ma fondamentale: salire le scale evitando gli ascensori, passare il minimo possibile di tempo davanti alla televisione compiendo lunghe passeggiate o spostamenti a piedi o in bici; per i giovani e gli adulti almeno mezz'ora al giorno di corsa anche non impegnativa può essere un criterio di grande soddisfazione per evitare l'insorgenza di pressione alta e di altri eventi cardiovascolari."

**L'alimentazione può prevenire delle particolari patologie cardiache?**

"L'alimentazione è parimenti molto importante, sia perché deve essere finalizzata a mantenere un basso peso corporeo che ad evitare quegli alimenti in grado di facilitare l'insorgenza di patologia vascolare; fra questi i grassi animali, l'eccesso di zuccheri, privilegiando invece gli alimenti ricchi di fibre e di sostanze adatte a contenere l'arteriosclerosi."

**Può fare un decalogo di suggerimenti per prevenire le malattie cardiache e salvaguardare la salute del cuore?**

"Posso citare alcuni consigli contenuti nelle tavole della dottoressa Girolì, biologo-nutrizionista, prodotte in occasione della "Giornata Mondiale del Cuore":

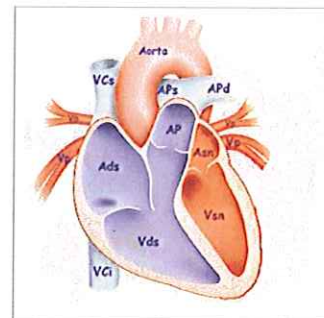


FOTO: Prendiamoci cura del nostro cuore

## PRIMO PIANO



**Benvenuto a Milanosanita**  
 (20/02/2009) - Inaugurazione della testata milanese dedicato a salute, benessere e medicina [...]



**Intervista all'Editore**  
 (20/02/2009) - Le ragioni di MilanoSanità, la nuova testata milanese sulla "salute" [...]

## INTERVISTE



**Osedale Bassini di Cinisello Balsamo**  
 (05/03/2009) - MilanoSanità ha intervistato il Dottor Pozzi, Direttore dell'Unità Operativa di Nefrologia e Dialisi [...]



**Prendiamoci cura del nostro cuore**  
 (25/02/2009) - A Milano il Centro Cardiologico, ce ne ha parlato il Prof. Fiorentini [...]



**Educazione alla gravidanza**  
 (21/02/2009) - I consigli su una buona gestazione della dottoressa Emanuela Biasci [...]

- fare **attività fisica con regolarità**;
- **perdere peso**, se si è in sovrappeso limitare l'introduzione di alcool a non più di 30g al dì (circa 2-3 bicchieri di vino);
- **preferire alimenti poveri di sodio e ridurre il consumo di sale** da cucina (5g/die = 1 cucchiaino);
- fare un'alimentazione **più varia possibile** in modo da avere apporti adeguati di potassio, calcio e magnesio;
- **preferire cibi poveri di grassi saturi** e di colesterolo
- **smettere di fumare**
- **limitare il consumo di caffè** a 2 tazzine al giorno
- **ridurre il consumo di grassi** (come per il colesterolo)
- **ridurre il consumo di zucchero e dolci**, non eccedere con pane, pasta e riso
- **ridurre il consumo di alcool** a non più di 20 g
- **aumentare il consumo di grassi** della serie w-3
- **consumare almeno 5 porzioni al giorno tra frutta e verdura**
- **consumare almeno 3 porzioni di pesce** alla settimana
- **variare il più possibile la scelta degli alimenti**

## GALLERIA FOTOGRAFICA



Stop al fumo

SIMPLEVIEWER

Autore: Amalia Di Carlo

25/02/2009 - 15.21.00

© COPYRIGHT 2008-2009 - MILANO WEB PUBLISHING SNC

HOME | CONDIZIONI DI UTILIZZO | PRIVACY | CONTATTI

Quotidiano di attualità e notizie su salute e benessere  
 Registrato presso il Tribunale di Milano con il n° 64 del 13/02/2009  
 Direttore Responsabile: Gianluca Grossi  
 Edito da Milano Web Publishing Snc - Web Hosting Company: Aruba SpA