

## Salute

Comincia con un'ecografia alla carotide la prevenzione contro l'infarto. Una macchina ultratecnologica, che fotografa a colori i flussi del sangue, rivela il pericolo. Anche con cinque anni di anticipo

## Nel CUORE del problema

Che il cuore sia direttamente collegato con l'anima? Galeno di Pergamo, il medico di Marco Aurelio, ne era convinto. E il professore Roberto Chiesa, 57 anni, primario di chirurgia vascolare al San Raffaele di Milano, quasi conferma: «Certo, un grave dispiacere o un disagio psicologico influiscono e abbassano le difese dell'organismo, ne diminuiscono la potenza». Parlando di prevenzione, allora, in cima alla lista di ciò che bisogna fare per stare bene, c'è la voce felicità (o almeno serenità). Mentre per raggiungere questo obiettivo non esistono terapie mediche, per gli altri punti della lista le indicazioni degli specialisti sono molto chiare. Cominciando da un esame che fotografa l'arteria sentinella, quella del collo, la carotide, e

### GLI INDIRIZZI

**Istituto scientifico universitario San Raffaele**  
via Olgettina 60, Milano  
Tel. 022643.2643  
www.fondazioneSanraffaele.it

**Centro cardiologico Monzino**  
via Parea 4, Milano  
Tel. 02580021  
www.cardiologicomonzino.it

**Fondazione italiana per il cuore**  
www.fondazionecuore.it

che rivela il pericolo di essere colpiti da infarto o da ictus in un arco di 5-10 anni, salvando così la vita anche a chi non ha mai avuto nessun sintomo che possa allarmare: «Arrivati a 40 anni, tutti dovrebbero farlo, anzi, dovrebbe essere lo Stato a offrire questa possibilità, così come succede con il pap test e altri esami», aggiunge Roberto Chiesa.

Oggi, l'indagine all'interno dei misteri delle arterie è affidata al color-doppler, una macchina ultratecnologica che integra l'informazione relativa ai flussi e l'immagine bidimensionale in tempo reale dove, per convenzione, i flussi in avvicinamento al cuore hanno colore blu e quelli in allontanamento hanno colore rosso. Nel caso di un problema,

per esempio, a livello della biforcazione del vaso, ecco apparire un'alternanza di chiazze blu e rosse, colori che permettono di differenziare la direzione dei flussi e valutarne la velocità, «a cui si aggiungono le immagini chiare dell'interno della carotide e di eventuali placche aterosclerotiche, che permettono di studiare le arterie, di

misurarne lo spessore, senza esami invasivi e di intervenire in tempo con una terapia farmacologica, con la chirurgia tradizionale o con le nuove tecniche endovascolari, che permettono di ridurre lo stress chirurgico», conclude Roberto Chiesa.

«Lo spessore della carotide varia a seconda di diversi fattori di rischio, come il colesterolo, il fumo, l'età. Ed è più sottile nella donna rispetto all'uomo», aggiunge la professoressa Elena Tremoli, direttore del dipartimento di Scienze farmacologiche dell'Università di Milano,

responsabile del coordinamento della ricerca del Centro cardiologico **Monzino**, che con la sua équipe ha dimostrato la correlazione fra strato della carotide e salute delle coronarie.

I due punti essenziali, dunque, per salvarsi la vita, sono la possibilità di raggiungere l'ospedale entro due ore dall'insorgere dei primissimi sintomi, e la prevenzione. Non bisogna mai dimenticare, però, che la longevità comincia da uno stile di vita consapevole. Perché se è vero che ognuno deve fare i conti con il proprio corredo genetico, è anche vero che fare attività fisica almeno tre volte alla settimana (camminare, nuotare, andare in bici, regalarsi una ventina di minuti in palestra) e imparare a mangiare correttamente (la carne non più di due volte alla settimana, cuocendo senza grassi, condire con olio extravergine e non con burro, concedersi in abbondanza frutta, verdura e legumi) sono buone abitudini che fanno la differenza. **C**

### L'autocheck-up

Molti ospedali che seguono i pazienti a rischio insegnano l'autocheck-up e forniscono consulenze telefoniche 24 ore su 24 e 365 giorni all'anno. La consulenza cardiologica on-line ha una procedura semplice, ma molto efficace, nella gestione delle problematiche cliniche a distanza. La centrale operativa di Telecardiologia del **Monzino** è uno dei primi e migliori servizi in Italia: riceve dai pazienti i risultati di misurazione della pressione arteriosa, saturimetria, glicemia e indici di coagulazione e, attraverso un piccolo apparecchio collegato alla linea telefonica, l'elettrocardiogramma. Ma non è tutto: perché all'autocheck-up, i contatti telefonici programmati e ripetuti, sono associate visite specialistiche a domicilio per poter cogliere subito le alterazioni e così intervenire tempestivamente con le modifiche terapeutiche del caso.

