

Prevenzione cardiovascolare

# Esami, sport, cibo Come mantenere il cuore "giovane"

*Ecodoppler e controllo della pressione a partire dai 50 anni. No a sedentarietà e grassi, sì a pesce e vegetali*

**::: GIANLUCA GROSSI**

■■■ Un cuore in media batte due miliardi e mezzo di volte in 70 anni di vita. È quindi un vero e proprio "metronomo" di cui il nostro organismo non può certo fare a meno. Ecco perché gli scienziati insistono nel dire che è necessario mantenerlo giovane e in salute per più tempo possibile. E oggi per raggiungere questo obiettivo ci sono tecniche avanzatissime delle quali ognuno di noi si dovrebbe avvalere. Anche perché - aggiungere gli studiosi - prevenire è molto meglio che curare.

Innanzitutto vanno lasciate da parte credenze obsolete come quella secondo la quale basterebbe sottoporsi a tantum a un elettrocardiogramma per capire se il nostro cuore è in forma o meno. In realtà, per avere le idee chiare sul funzionamento del nostro apparato cardiovascolare, la raccomandazione dei medici è quella di sottoporsi a un esame altrettanto noto ma scarsamente preso in considerazione, l'ecografia. In particolare, tramite il cosiddetto ecodoppler, si viene a conoscenza dello stato di salute delle carotidi, arterie che irrorano il cervello; con l'ecocardiogramma, invece, verifichiamo le condizioni delle coronarie, vasi fondamentali per la salute del cuore.

Gli studiosi del Centro cardiologico **Monzino** di Milano dicono, sull'ultimo numero del mensile OkSalute, che basterebbe, una volta raggiunti i 50 anni, sottoporsi a un ecodoppler carotideo

per fotografare all'istante il benessere vascolare di un organismo. In questo modo è possibile verificare la presenza di eventuali restringimenti e incrostazioni aterosclerotiche ancora silenziose che potrebbero danneggiare all'improvviso cuore e cervello.

Con l'ecocardiografia, invece, è possibile giocare d'anticipo contro l'infarto, malattia che ogni anno colpisce 65mila italiani. In una ventina di minuti, con questo esame, basato sull'impiego di una piccola sonda, si riescono a ricavare una moltitudine di dati sulla salute del cuore.

Cinquanta anni è dunque l'età giusta per il primo check-up cardiologico; ma per chi ha avuto famigliari colpiti da patologie cardiovascolari è meglio intervenire prima dei 40 anni.

E anche nel caso in cui il nostro cuore risulti in perfetta forma, non dobbiamo comunque dimenticarci che solo un regime di vita sano ci permetterà di preservarlo nel migliore dei modi. La prima cosa da fare è vincere

la sedentarietà. «Bastano 30-40 minuti di esercizio fisico tre volte a settimana per ottenere ottimi risultati», dicono i ricercatori. L'importante è non superare il 70 per cento della frequenza cardiaca massima teorica, che si calcola sottraendo la propria età dal valore fisso 220. Dunque in un individuo di cinquanta anni la frequenza massima teorica deve essere pari a 170 battiti al minuto (220-50).

Altro aspetto da considerare per

mantenere in buona salute il cuore è la dieta. Al bando quindi i cibi ricchi di grassi, le carni rosse, il burro, il lardo, la panna. L'ideale per prevenire le malattie cardiache è consumare tanto pesce e tanti vegetali. Il pesce andrebbe consumato 3-4 volte alla settimana; vanno bene il salmone, lo sgombrò, il pesce azzurro. La frutta, la verdura e i legumi contribuiscono ad abbassare i livelli di colesterolo cattivo e quelli dei trigliceridi. Il consiglio è poi quello di usare olio extravergine di oliva o di mais, e limitare l'impiego dei condimenti grassi.

Infine, se proprio non si vuole fare a meno della carne, è raccomandabile puntare almeno su carni magre come quelle di tacchino, pollo, cavallo, struzzo, coniglio.

Ultimo punto, per mantenere sano a lungo il cuore, controllare spesso la pressione. Secondo gli scienziati la massima non deve superare i 140 mm/hg, la minima i 90 mm/hg. Tenerla entro questi limiti significa correre molti meno rischi di subire un infarto o un ictus. Chi sta bene dovrebbe misurare la pressione ogni sei mesi, e fra i 50 e 60 anni ogni mese.

Molto consigliati gli strumenti per misurarla a casa, poiché dal medico può subentrare la cosiddetta "ipertensione da camice bianco". In pratica si può risultare ipertesi per via dell'emozione suscitata dal contatto con lo specialista. In ogni caso, prima di misurare la pressione è necessario rilassarsi per qualche minuto, respirare profondamente e tenere gli occhi chiusi.

## I consigli

**Gli alimenti amici del "cuore"**  
pesce, frutta, verdura,  
carni magre

**Gli alimenti sconsigliati**  
burro, panna, carni rosse

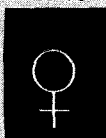
**Non pratica alcuna attività fisica**

35%



uomini

47%



donne

È consigliabile **praticare sport** (ginnastica, corsa, passeggiata, bicicletta, nuoto) 30-40 minuti tre volte la settimana.

Durante l'esercizio fisico non si deve superare il 70% della frequenza cardiaca massima teorica

La frequenza cardiaca massima teorica si calcola sottraendo la propria età dal valore fisso 220

### Esempio

in un individuo di 50 anni la frequenza massima teorica deve essere pari a 170 battiti al minuto (220-50)

## LA SALUTE DEL CUORE

### Due miliardi e mezzo

Il numero di battiti del cuore in 70 anni di vita

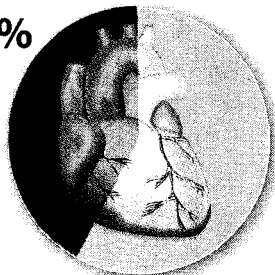
Ogni contrazione cardiaca pompa più di 6 cl. di sangue, cioè circa 4-5 litri al minuto, ossia oltre 7mila litri al giorno

60 le pulsazioni medie al minuto del cuore in un individuo adulto

50 le pulsazioni medie al minuto del cuore in un individuo sportivo

I decessi in Italia dovuti a malattie cardiovascolari

42%



65mila ogni anno in Italia le persone colpite da infarto

### 50 anni

L'età del primo check-up con **ecodoppler** (valuta lo stato di salute delle carotidi) e **ecocardiogramma** (valuta lo stato di salute delle coronarie)

### 35-40 anni

L'età del primo controllo per le persone che hanno famigliari con problemi cardiovascolari

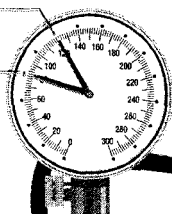
## LA PRESSIONE

### Ottimale

Secondo le linee guida dell'Oms, i valori ottimali, in un adulto, devono essere inferiori a 120/80 mmHg (millimetri di mercurio)

massima 120

minima 80



Una pressione sotto i 140/90 è considerata nella norma

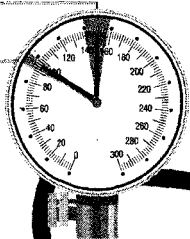
### Iperensione

#### di grado lieve

Valori di sistolica tra 140 e 159 mmHg e di diastolica tra 90 e 99 mmHg

massima 140/159

minima 90/99

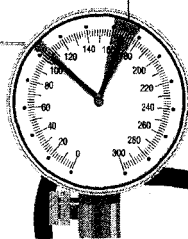


#### di grado moderato

Valori di 160-179 mmHg di sistolica o 100-109 mmHg di diastolica

massima 160/179

minima 100/109

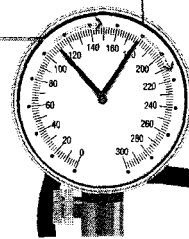


#### di grado severo o grave

Valori uguali o superiori a 180 e 110 mmHg rispettivamente di sistolica e di diastolica

massima >=180

minima >=110



CEFFIMETRI.it