

MEDICINA PREVENTIVA

prendetevi a
CUORE
il vostro
cuore

Testo di
**Edoardo
Rosati**

Foto di
**Fabrizio
Ferri**

Due donne nude formano un cuore. Nelle pagine successive, il simbolo della vita e dell'amore è scoperto per caso in un ficodindia dell'isola di Pantelleria, nella muffa su un muretto in Irlanda, tra i ciottoli di Punta Sciacca (ancora a Pantelleria), infine sulle labbra dipinte da un rossetto. È uno degli ultimi lavori del celebre artista Fabrizio Ferri, che spiega: «Vedere i cuori nelle cose, fotografarli, è un appunto per ricordare che l'amore è ovunque».



MEDICINA PREVENTIVA



Prevenire è meglio che curare: è il proverbio preferito di mia madre, me lo ripete in continuazione, anche perché suo cugino ha fatto un infarto a 45 anni. Vorrei che **OK** mi spiegasse quali sono le mosse giuste per evitare i problemi cardiovascolari »

Paolo R., Cremona (E-mail arrivata in redazione il 4 febbraio 2008)

Un formidabile metronomo. Tosto come un maratoneta. Programmato per segnare mediamente centomila passi al giorno. Significa che, con ritmica e incessante caparbia, batte circa due miliardi e mezzo di volte in 70 anni di vita. E a un motore così servizievole voi non dediche-

reste la massima cura? Eppure, la Fondazione italiana per il cuore sciorina dati neri.

In Italia, le malattie cardiovascolari rappresentano il 42% delle cause di morte, ma anche la più importante fonte di disabilità e ridotta qualità di vita. La gente ancora poco s'informa sui fattori che predispongono la pompa cardiaca a ingolfarsi. Per capirsi: il 35% degli uomini e il 47% delle donne non svolgono alcuna attività fisica.

Tranquilli, però. **I soliti sospetti, ovvero la sedentarietà, ma pure le impennate della pressione sanguigna, le cattiverie del colesterolo, le bizzesse dello zucchero nel sangue sono fattori manipolabili.** Modificabili. Perché vero è che ognuno di noi possiede un proprio corredo genetico che influenza, fin dalla nascita, le prestazioni cardiache e dei tubi arteriosi, ma è fuor di dubbio che tanto dipende poi da noi. Dipende dal trattamento generoso che andiamo a riservare nella vita di tutti i giorni a quell'infaticabile motorino.

♥ CUORE FA RIMA CON DOTTORE

Chi l'ha detto che basta un elettrocardiogramma ogni tanto per sorvegliare come si deve l'attività cardiaca? I tempi sono cambiati.

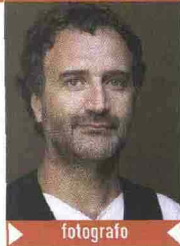
«**La prevenzione, rapida, efficace ed economica, si chiama oggi ecografia**», spiega Paolo Biglioli (Paolo.Biglioli@ok.rcs.it), chirurgo cardiovascolare e direttore scientifico del Centro cardiologico **Monzino** di Milano. «Basterebbe, a 50 anni, sottoporsi a un ecodoppler carotideo per fotografare all'istante il benessere vascolare. Il medico fa scorrere sul collo una sonda in grado di emettere ultrasuoni che, riflessi dalle varie strutture anatomiche, creano sul monitor l'immagine delle arterie carotidi. Un accertamento che consente di vedere eventuali restringimenti e incrostazioni aterosclerotiche ancora silenziose». Quindi, utile per individuare quelle persone che, più di altre, potrebbero beneficiare di qualche immediata dritta dietetica o farmacologica.

«Con ogni cura vigila sul cuore perché da esso sgorga la vita»

Salomone



Fabrizio Ferri



fotografo

Romano, 55 anni, è l'autore delle foto di questo servizio, tratte dal recente *Il libro dei cuori* (Rizzoli). Tra i fotografi italiani più richiesti dalle riviste internazionali, dirige dal 1983 Industria Superstudio, centro con sale di posa e post produzione digitale da lui fondato a Milano, con sede anche a New York.

**LE NUOVE ECOGRAFIE CAROTIDEE FOTOGRAFANO ALL'ISTANTE
IL BENESSERE VASCOLARE: BASTA POCO PER STARE TRANQUILLI**



MEDICINA PREVENTIVA

Importante, per giocare d'anticipo contro l'infarto, anche un'ecocardiografia, sempre giunti alla boa della cinquantina. «È l'esame del cuore nella sua interezza», aggiunge Biglioli. «Il paziente si sdraia sul lettino, il medico poggia la solita sonda sul torace e in una ventina di minuti diventa possibile collezionare una ricca gamma di dati, come lo spessore delle pareti del ventricolo sinistro, l'aspetto e i movimenti delle valvole cardiache e i flussi sanguigni che attraversano le aperture valvolari. Questi appuntamenti ecografici andranno anticipati a 35-40 anni, se qualche parente stretto ha subito un infarto oppure se si fuma, si soffre di diabete o si pesa troppo».

♥ CUORE FA RIMA CON SUDORE

L'attività fisica moderata piace al cuore: brucia calorie (e la pancetta), abbassa la pressione arteriosa, innalza la quota buona (Hdl) del colesterolo, migliora la circolazione periferica.

In che modo darsi una sana mossa? «**Bastano 30-40 minuti di esercizio aerobico tre volte a settimana**», risponde Diego Vanuzzo (Diego.Vanuzzo@ok.rcs.it), direttore del Centro di prevenzione cardiovascolare dell'Asl 4 di Udine. «Significa camminare a passo svelto, passeggiare in bicicletta in pianura, praticare il nuoto e lo sci di fondo, ma a un livello d'intensità che risulti compatibile con il metabolismo chiamato aerobico. Livello che può essere facilmente riconosciuto da ciascuno: quando non si riesce più a parlare fluidamente durante l'esercizio fisico, ebbene, significa che si è oltrepassata la soglia aerobica».

Suggerimento tecnico: **nel corso dell'attività sportiva, è consigliabile non superare il 70% della frequenza cardiaca massima teorica**. «Si calcola sottraendo la propria età dal valore fisso 220», continua Vanuzzo. «Ovvero: in un individuo di 50 anni, la frequenza massima teorica è pari a 170 battiti al minuto (220-50), mentre la soglia aerobica equivale a 120 battiti al minuto (il 70% di 170). Non svolgono, invece, un effetto protettivo sul cuore gli impegni fisici brevi e violenti, durante i quali l'organismo non usa

La cultura ha sconfitto la natura: battiti umani programmati per assicurare 22 anni di vita

Nel mondo animale esiste una sicura correlazione fra il numero dei battiti cardiaci e la lunghezza media della vita. Gli organismi con il cuore lento sono più longevi rispetto a quelli con un ritmo veloce delle pulsazioni. Ecco qualche esempio:

➔ tartaruga	6 battiti al minuto	150 anni di vita
➔ elefante	30 battiti al minuto	30 anni di vita
➔ mucca	65 battiti al minuto	22 anni di vita
➔ maiale	70 battiti al minuto	25 anni di vita
➔ balena	80 battiti al minuto	20 anni di vita
➔ cane	90 battiti al minuto	15 anni di vita
➔ gatto	150 battiti al minuto	15 anni di vita
➔ coniglio	205 battiti al minuto	9 anni di vita
➔ criceto	450 battiti al minuto	3 anni di vita
➔ colibri	600 battiti al minuto	0,5 anni di vita

E l'uomo? Sfugge alla proporzione: le sue pulsazioni medie sono **60**, poco meno della mucca, ma campa **un'ottantina d'anni** invece di 22. «La specie umana è stata progettata dal Dna per vivere un paio di decenni», spiega Roberto Ferrari, professore ordinario di cardiologia all'Università di Ferrara (Roberto.Ferrari@ok.rcs.it), «ma poi s'è data così da fare, nei secoli, per migliorare l'alimentazione, le condizioni igieniche e la salute globale, che alla fine ha clamorosamente conquistato lustri di vita in più».

«Il cuore ha le sue ragioni che la ragione non conosce»

Blaise Pascal



La sorpresa delle uova di Pasqua: il cioccolato fa bene alle coronarie

Il cioccolato fa bene al cuore. Lo conferma un recente studio condotto dall'Università di Zurigo e dall'Istituto nazionale di ricerca per gli alimenti e la nutrizione (Inran) di Roma (i risultati sono apparsi sulla rivista *Circulation*). «Abbiamo dato 40 grammi di cioccolato fondente (con una quota di cacao superiore al 70%) a 11 pazienti che avevano subito un trapianto cardiaco», dice Mauro Serafini (Mauro.Serafini@ok.rcs.it), biologo dell'Inran e coautore della

ricerca. «Per evitare che sostanze diverse potessero interferire con il cacao, queste persone non hanno preso altri medicinali. Ebbene, abbiamo visto che **sono bastati quei 40 grammi di cioccolato per migliorare alcuni parametri importanti**. In particolare, abbiamo misurato un rafforzamento della capacità antiossidante totale del sangue, una diminuzione del danno ossidativo dei lipidi e segnali positivi da parte dell'Fmd, un marcatore che

indica la vasodilatazione delle coronarie. Il merito è **probabilmente di un ingrediente del cacao, l'epicatechina**. A questo punto non è ancora possibile considerare il cioccolato come un ingrediente attivo nei confronti di alcune patologie, ma sicuramente possiamo abbandonare quel concetto di negatività che di continuo viene associato al cioccolato». Via libera alle uova di Pasqua, insomma, ma senza esagerare.



**MEZZ'ORA DI CAMMINATA A PASSO SVELTO TRE VOLTE A SETTIMANA
ABBASSA LA PRESSIONE ARTERIOSA E BRUCIA LE CALORIE**

MEDICINA PREVENTIVA



Una ricerca conferma: gli attrezzi per il cardiofitness funzionano

Per tenere in allenamento il cuore esiste un'ampia serie di esercizi, da eseguire in palestra (sotto la guida di un istruttore), con l'aiuto anche di strumenti che permettono di misurare istante per istante la frequenza dei battiti e altri parametri, come la pressione. È il cardiofitness, che molti centri sportivi offrono, ma che si può fare anche a casa, in versione semplificata. Attenzione, però: il fai-da-te può essere molto

rischioso. E dunque, prima di mettersi alla prova è sempre necessario consultarsi con il medico di base, o con uno specialista dello sport. «Per certi aspetti», dice Giovanni Grazi, docente all'Università di Ferrara (Giovanni.Grazi@ok.rcs.it), «si fa già cardiofitness camminando di buon passo per mezz'ora, cinque giorni alla settimana. Maggiori risultati si possono ottenere aumentando l'intensità e la durata

dell'allenamento. Utili sono anche esercizi con attrezzi come il tappeto rotante, la cyclette, ergometri a braccia, stepper e altri ancora, spesso con l'ausilio di sistemi di controllo elettronici». I risultati? «Una ricerca pubblicata sugli *Archives of international medicine*», continua Grazi, «conferma il buon esito di queste tecniche. Il cuore sta meglio e si rallentano i processi di invecchiamento».

ossigeno (definiti anaerobici). Per le persone con fattori di rischio, attenzione alle corse veloci, alle partite di tennis agonistiche. E poi no al sollevamento pesi e all'immersione in apnea». **Il momento migliore per muoversi? Al mattino, prima del lavoro o in pausa pranzo, lontano almeno due ore dai pasti.**

♥ CUORE FA RIMA CON SAPORE

Le medicine non si trovano solo nei blister. Anche il cibo è un farmaco. «Una dieta ben equilibrata può contrastare il sovrappeso, ridurre la frazione Ldl (cat-

tiva) del colesterolo, tenere a bada i trigliceridi, contenere i rialzi della pressione e mantenere nei ranghi la glicemia», spiega Andrea Poli (Andrea.Poli@ok.rcs.it), direttore scientifico della Nutrition foundation of Italy e della Fondazione italiana per il cuore. «Date la preferenza ai cibi di origine vegetale. Frutta, legumi e verdura non contengono quei famigerati grassi saturi che tendono a innalzare i livelli del colesterolo nel sangue. Usate olio extravergine d'oliva o di mais, limitando burro, lardo e panna. Preferite la carne magra (tre-cinque volte a settimana): pollo, tacchino, cavallo, struzzo, coniglio e tagli magri di manzo».

Un grande sì al pesce: salmone, sgombero e pesce azzurro, da consumare almeno tre-quattro volte a settimana. «Contengono i grassi polinsaturi Omega-3 che, pur non abbassando il colesterolo, come molti credono, tendono a migliorare la fluidità del sangue, proteggendo da infarto e trombosi», prosegue Poli. «Si alla ricotta e a piccole porzioni di Parmigiano, chi ama il latte opti per quello parzialmente scremato. Tra i salumi (non più di due volte alla settimana), prosciutto crudo privato del grasso visibile e bresaola (che in realtà è un affettato, trattandosi di carne di manzo o di cavallo)».

♥ CUORE FA RIMA CON RIGORE

Occhio alla pressione. È doc se non supera i 140 la sistolica (o massima, cioè la spinta che il sangue esercita sulla parete delle arterie quando il cuore si contrae), e se non oltrepassa i 90 la diastolica (o minima, la forza che resta nei tubi arteriosi quando il muscolo cardiaco si rilascia). Tenerla entro questi paletti significa ridurre il rischio di infarti e ictus. Come ci



Chi si lava i denti lava anche le arterie

Chi si lava i denti ripulisce anche le arterie. Sembra uno scherzo, invece è l'indicazione che deriva da uno studio condotto, su una ventina di volontari, da un'équipe di ricercatori in igiene dentale dell'Università dell'Insubria (Varese), guidata da Luca Levrini (Luca.Levrini@ok.rcs.it). Che spiega: «Nell'ambito della ricerca si è partiti da una constatazione: **corrono più rischi di subire un infarto cardiaco le persone con infiammazioni croniche del parodonto** (l'insieme dei tessuti che circondano e sostengono i denti, a cominciare dalle gengive). Perché? I batteri, presenti in gran quantità nella bocca di questi pazienti, passano facilmente nel sangue, attraverso i capillari delle gengive. Lungo le arterie, poi, questi microrganismi favoriscono la formazione delle placche aterosclerotiche o contribuiscono all'ingrossamento di quelle che esistono già. E così possono causare, indirettamente, l'infarto. La prevenzione cardiovascolare, quindi, passa anche dall'igiene della bocca: la mossa giusta è usare sempre lo spazzolino e il filo interdentale, pulendo anche la lingua, un ricettacolo di batteri patogeni».

«La soluzione dei nostri problemi si trova nel cuore dell'uomo»

Albert Einstein



**IL MOMENTO MIGLIORE PER FARE ATTIVITÀ FISICA
È AL MATTINO, PRIMA DEL LAVORO, O IN PAUSA PRANZO**

MEDICINA PREVENTIVA

Con la collaborazione degli specialisti:

- **Paolo Biglioli** chirurgo cardiovascolare, Centro cardiologico **Monzino** di Milano
- **Roberto Ferrari** docente di cardiologia all'Università di Ferrara
- **Giovanni Grazi** docente di medicina dello sport all'Università di Ferrara
- **Edoardo Gronda** responsabile dell'unità operativa di cardiologia clinica e terapia dello scompenso cardiaco, Istituto Humanitas di Rozzano (Milano)

● **Luca Levrini** docente di igiene dentale all'Università dell'Insubria di Varese

● **Luisa Lopez** neurofisiologa dell'Università Tor Vergata di Roma

● **Gianfranco Parati** primario di cardiologia, ospedale San Luca-Istituto auxologico italiano di Milano

● **Andrea Poli** direttore scientifico della Fondazione italiana per il cuore

● **Mauro Serafini** biologo dell'Istituto nazionale di ricerca per gli alimenti e la nutrizione di Roma

● **Diego Vanuzzo** direttore del Centro di prevenzione cardiovascolare dell'Asl 4 di Udine

I sentimenti stanno nel petto? Colpa di Aristotele



Tutta colpa di Aristotele. È stato il filosofo greco, nel quarto secolo avanti Cristo, a considerare il cuore e non il cervello sede delle emozioni. E da allora l'idea che tutto parta da lì, da quell'organo pulsante e caldo (mentre il cervello appariva come una misteriosa pappetta fredda), ha resistito per duemila anni. Nel frattempo altri studiosi, come il medico Claudio Galeno, vissuto nel secondo secolo dopo Cristo, hanno confermato la centralità del cuore per la formazione dei sentimenti. Galeno pensava anche che il muscolo cardiaco fosse direttamente collegato all'anima. Solo dal '700 in poi

ci si è resi conto che le cose non stavano così. «In realtà le emozioni, e in particolare quelle legate all'amore, nascono in una zona del cervello molto antica, legate all'asse ipotalamo-ipofisario e il sistema limbico», spiega Luisa Lopez (Luisa.Lopez@ok.rcs.it), neurofisiologa dell'Università Tor Vergata di Roma. «E il cuore si limita a ricevere ordini dal cervello, per portare più ossigeno nei momenti in cui è necessario». Insomma, la centrale di regia delle emozioni è altrove. Infatti chi subisce un trapianto di cuore mantiene inalterati i suoi sentimenti e non riceve il vissuto del donatore.

si accorge di essere ipertesi? «Semplice: occorre controllare la pressione», spiega Gianfranco Parati (Gianfranco.Parati@ok.rcs.it), primario di cardiologia all'ospedale San Luca dell'Istituto auxologico italiano (riconosciuto Centro europeo di eccellenza per l'ipertensione). «La misurazione in farmacia? Ben venga, ma spesso si è colti dall'agitazione e i valori possono risultare più elevati. Allora **meglio la verifica della pressione a casa propria, magari in collaborazione con il medico di famiglia, che aiuterà a interpretare i valori.** Esistono affidabili dispositivi elettronici per l'accertamento. Che però va eseguito con tutti i crismi: in un ambiente non rumoroso, standosene seduti per qualche minuto a occhi chiusi e dopo due profonde respirazioni. Bastano un paio di controlli, intervallati da due-tre minuti. E, se le prime due rilevazioni differiscono molto, si proceda con una terza, calcolando il valore medio». Domanda tormentone: a stomaco pieno o vuoto? «Meglio vuoto», risponde Parati. «Un apparato digerente impegnato da un abbondante pasto ruba una certa quantità di sangue, sottraendola ad altri distretti del corpo. E, in queste circostanze, si potrebbe accusare un certo abbassamento della pressione, specie negli anziani». **Chi sta bene dovrebbe sottoporsi a un controllo della pressione ogni sei mesi o almeno una volta all'anno.** E, attorno ai 50-60 anni, la misurazione andrà eseguita una volta al mese.

♥ CUORE FA RIMA CON AMORE

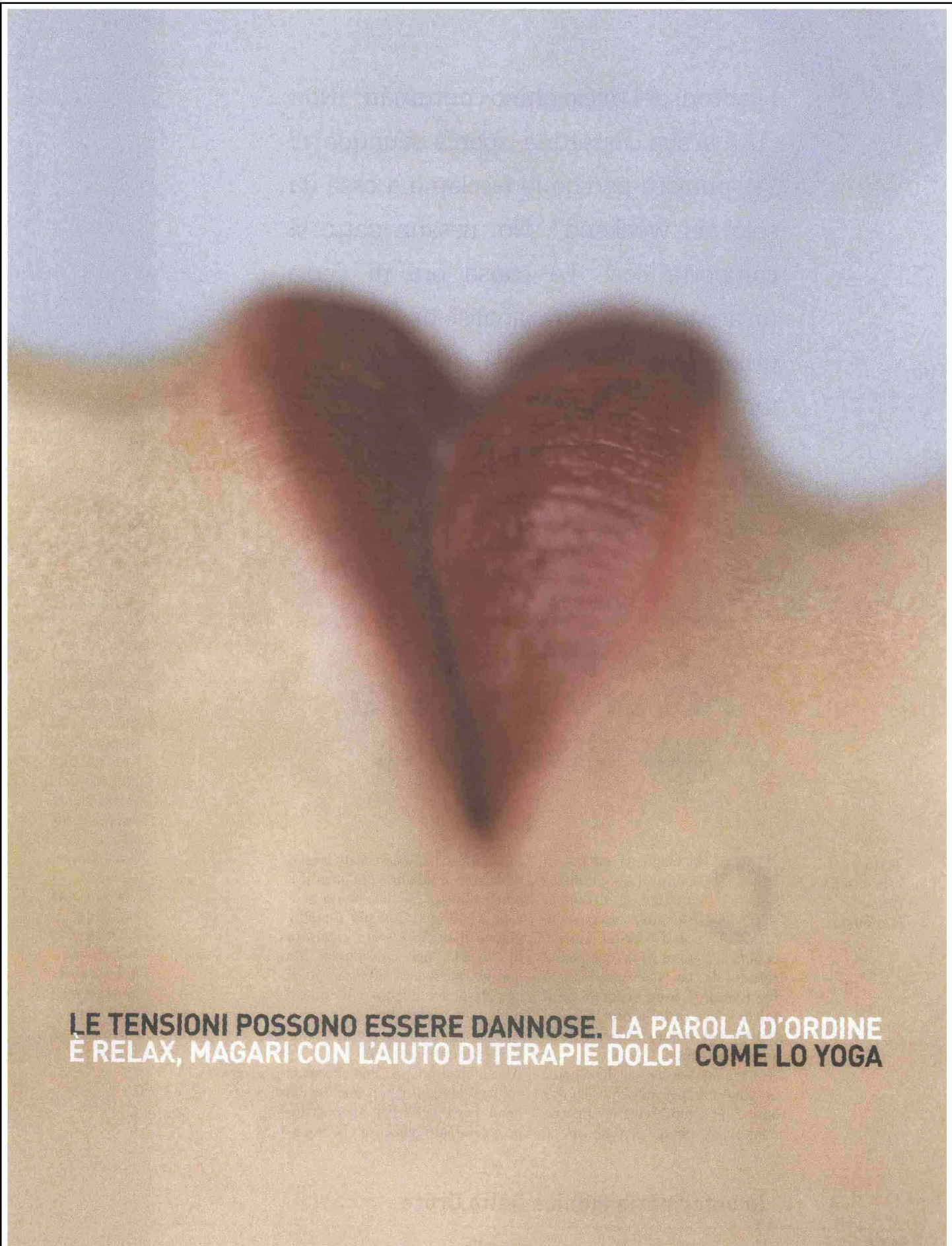
Ma è vero che un amore può spezzarti il cuore? Ahinoi, sì. «Non è raro il caso di persone, soprattutto over 50, che dopo la fine drammatica di una storia sviluppano tachicardia, fibrillazione atriale o ipertensione», dice Edoardo Gronda (Edoardo.Gronda@ok.rcs.it), cardiologo dell'Istituto Humanitas di Rozzano (Milano). «In genere avviene quando lo stress si sovrappone a una debolezza preesistente. In questi

«Ci sono corde nel cuore umano che sarebbe meglio non fare vibrare»

Charles Dickens

casi, una visita dallo specialista è obbligatoria». Perché **una delusione d'amore comporta tensioni altissime.** Dunque non bisogna innamorarsi? Ci mancherebbe. Diciamo: maneggiare con cura. Lo stress dannoso per il cuore può anche essere quello che si accumula in ufficio o in fabbrica. Una delle ricerche più recenti, pubblicate sull'*European heart journal*, ha tenuto sotto controllo per 12 anni diecimila funzionari pubblici britannici, misurando la funzionalità del loro sistema circolatorio (e di quello nervoso ed endocrino). Ebbene, gli studiosi hanno verificato che i funzionari sottoposti a condizioni di stress particolarmente forte avevano manifestato un rischio di sviluppare problemi cardiaci superiore del 70% rispetto agli altri. Perché avviene? **Lo stress prolungato altera impulsi nervosi e una serie di circuiti ormonali, con effetti che si riverberano sul cuore.** La prevenzione? Aggirare le tensioni, ovvio. E se l'ansia è eccessiva chiedere aiuto a uno psicologo, che potrà utilizzare una terapia cognitivo-comportamentale. Ma anche terapie dolci come lo yoga possono servire a rilassarsi. ■

► Sul sito di OK (www.ok.rcs.it) gli indirizzi dei 18 centri d'eccellenza italiani per la cardiologia selezionati dalla Fondazione Umberto Veronesi.



**LE TENSIONI POSSONO ESSERE DANNOSE. LA PAROLA D'ORDINE
È RELAX, MAGARI CON L'AIUTO DI TERAPIE DOLCI COME LO YOGA**