

Per stare meglio

Come sta il tuo cuore?

Sempre più stressate, purtroppo le donne oggi sono anche più a rischio di malattie cardiovascolari. Facciamo un ripasso delle regole d'oro per prevenirle: dieta sana, moto, controlli regolari. Ma anche ballo, risate, un bicchiere di vino, un bel massaggio...

di **Claudia Cardin** Con la consulenza di Daniele Bracchetti, cardiologo e docente dell'università di Bologna e Bruno Massa, cardiologo ed esperto in medicine naturali

Cominciamo con un breve ripasso: dieta varia ed equilibrata, povera di sale e di grassi animali ma ricca di frutta e verdura; peso sotto controllo; un po' di attività fisica, costante e moderata; niente fumo. Tutti questi accorgimenti, che certo già conosci, ti aiutano a conservare nel tempo molti benefici: tra l'altro, arterie e vene più elastiche e pressione sanguigna e colesterolo ottimali. Ma, soprattutto, uno stile di vita sano salvaguarda il tuo cuore e questo è sempre più importante, perché oggi, purtroppo, le donne sono a rischio di disturbi cardiaci quanto e anche più degli uomini, come dimostrano, dati statistici alla mano, diverse ricerche scientifiche. Finché sei in età fertile, gli estrogeni proteggono cuore e arterie favorendo la produzione delle lipoproteine HDL, il cosiddetto colesterolo buono, a svantaggio delle LDL, il colesterolo cattivo. Però con la menopausa questa protezione svanisce, quindi se sei predisposta e non hai preso contromisure in gioventù, puoi essere a rischio di infarto e malattie coronariche. Si è anche scoperto che ci sono importanti differenze nella comparsa e nell'e-

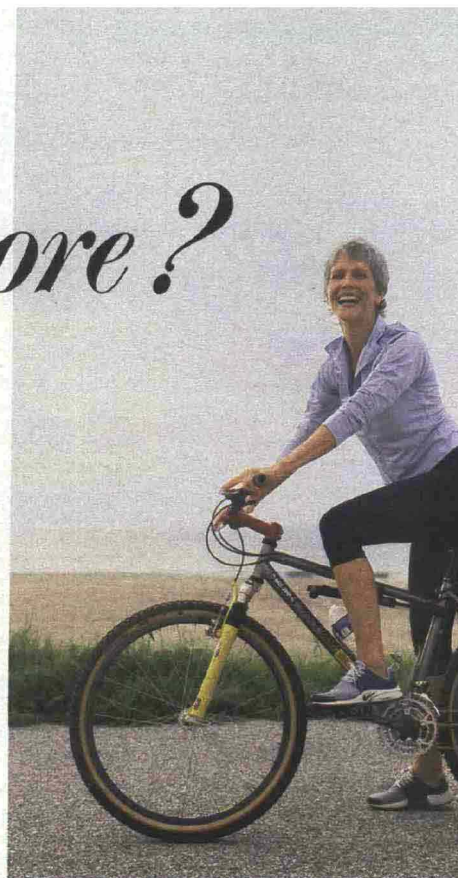
voluzione nei disturbi cardiaci tra le donne e gli uomini oltre i 50 anni. Per esempio, le donne diabetiche hanno un tasso di mortalità maggiore per le malattie cardiovascolari rispetto ai coetanei maschi con la stessa malattia. Ancora non sono ben chiari i motivi di questa differenza, ma si pensa che sia legata al calo degli ormoni femminili. A maggior ragione, quindi, dobbiamo cercare di proteggere il nostro cuore, prima e dopo la menopausa. Ecco i dubbi più diffusi e le risposte degli esperti che abbiamo consultato.

1 È vero che anche le emozioni tristi fanno soffrire il cuore?

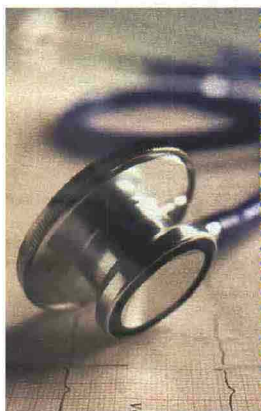
Sì, perché sotto l'influsso di sensazioni sgradevoli e pensieri ostili, come la rabbia, il corpo rilascia gli ormoni dello stress, tra i quali cortisolo e adrenalina, che aumentano la pressione sanguigna e i livelli di glucosio del sangue. E, come forse già sai, nel lungo periodo la pressione alta e il glucosio elevato danneggiano i vasi sanguigni. Di più: quando sei depressa, triste o arrabbiata hai più difficoltà a mangiare in modo sano o a fare esercizio fisico e sei più propensa a cede-

I controlli da ricordare

- Da giovane, è bene fare l'esame del sangue per colesterolo, trigliceridi e glicemia ogni due-tre anni, soprattutto se prendi la pillola anticoncezionale. E controllare regolarmente la pressione arteriosa.
- Dopo i 50 anni è importante fare un elettrocardiogramma sotto sforzo ogni due-tre anni.
- Se soffri di ipercolesterolemia, oltre all'esame di laboratorio puoi fare da te il test per il colesterolo su una goccia di sangue. Questo, però, misura solo il colesterolo totale e ti dice che è ora di ripetere i controlli quando il totale è più alto dell'ultimo esame del sangue.



Phanie Granata (2), Spi Neri (1), Corbis (1)



re al fumo. E, cedendo a queste tentazioni, affatichi di nuovo cuore e arterie.

✓ **Cosa puoi fare** Per tenere a bada le depressioni e i sentimenti negativi è importante coltivare i rapporti sociali. Dunque, soprattutto se sei single o vedova, cerca di non isolarti, di uscire spesso con le amiche o di fare del volontariato. Altri metodi piacevoli, e scientificamente provati, per stimolare le emozioni positive e migliorare forma cardiaca e circolazione? Puoi affidarti alla tua estetista di fiducia per un bel massaggio, per esempio, ma anche andare a ballare due volte la settimana. Se hai un partner, non rinunciare ai rapporti sessuali. Oppure, se hai tempo e riesci a essere costante, è molto utile la meditazione trascendentale. Ispirata alle tecniche yoga e della medicina tradizionale indiana, è molto semplice da apprendere e praticare (bastano 20 minuti, due volte al giorno; info: www.maharishi.it, per trovare gli indirizzi dei centri dove impararla).

2 L'ipertensione aumenta il rischio di malattie cardiache?

Immagina un martello che batte senza sosta e con forza contro un muro: è questo che succede alle tue arterie se sei ipertesa. Un vero e proprio logorio per il cuore. Col tempo, il lavoro extra dovuto all'ipertensione provoca un irrigidimento e un ispessimento delle pareti delle arterie. Quindi, il cuore dovrà faticare per spingere il sangue attraverso vasi sempre più piccoli e, giorno dopo giorno, rischia di logorarsi per il superlavoro.

✓ **Cosa puoi fare** A partire dai 20 anni, gli esperti consigliano di controllare regolarmente la pressione. I valori ottimali sono compresi tra 140 di massima e 90 di minima. Però, se hai anche il colesterolo elevato e/o sei diabetica, questi valori dovrebbero essere inferiori. Prima di prescrivere farmaci per ridurre la pressione, i medici consigliano alcuni cambiamenti nello stile di vita. Il primo, come sicuramente già sai, è ridurre il sale: usarne meno a tavola e rinunciare a insaccati, dadi e cibi inscatolati. Poi, è importante fare movimento tre volte la settimana. Non c'è bisogno di correre o sfiancarsi in palestra, perché anche pratiche morbide, come il Tai Chi Chuan e il Qi Gong, rispettivamente l'arte marziale dolce e la ginnastica curativa cinese, aiutano in modo significativo a tenere sotto controllo la pressione.

La dieta giusta? Legumi, cereali integrali, olio, frutta e verdura

Per tutta la famiglia

Domenica 30 settembre in tutto il mondo si festeggia la Giornata mondiale per il cuore, quest'anno dedicata alla famiglia. Ecco le principali iniziative in programma.

Il 29 e 30 settembre, se chiami il n. verde 800374757 dalle 10 alle 13 e dalle 16 alle 19, puoi avere una consulenza da un cardiologo della Fondazione italiana per il cuore. Pro-activ organizza una piazza della salute a Roma, in Santa Maria in Trastevere: il 29 e 30 settembre, medici e dietisti sono a tua disposizione per misurarti gratis il colesterolo.

I reparti cardiologici dei singoli ospedali, in tutta Italia, il 30 settembre, organizzano stand informativi e consulenze gratuite. Tutte le iniziative sul sito: www.fondazionecuore.it oppure puoi chiamare lo 0229063567.



3 Ci sono alimenti che, più di altri, proteggono il cuore?

Sono quelli che trovi in una dieta moderata e sana come è quella mediterranea, ricca di frutta e verdura, di legumi e olio extra vergine d'oliva, povera di carne e di grassi animali come il burro. Insomma, più proteine vegetali che tengono a bada il colesterolo, un altro fattore che aumenta il rischio di malattie cardiache.

✓ **Cosa puoi fare** Puoi mangiare almeno tre porzioni a settimana di legumi come piselli, soia, ceci, fagioli, insieme ai cereali integrali, in sostituzione delle proteine animali. Sia i legumi, sia i cereali integrali, infatti, sono utilissimi non solo per le fibre, che aiutano a tener sotto controllo il colesterolo, ma anche per la presenza di fitoestrogeni, sostanze importanti per noi donne, perché possono compensare la diminuzione di estrogeni (protettivi per il cuore) in menopausa. Poi, è fondamentale far arrivare all'organismo una quantità bilanciata di acidi grassi Omega 3 e Omega 6, che aiutano anche a regolare la circolazione sanguigna. Come? Mangiando i pesci più ricchi di

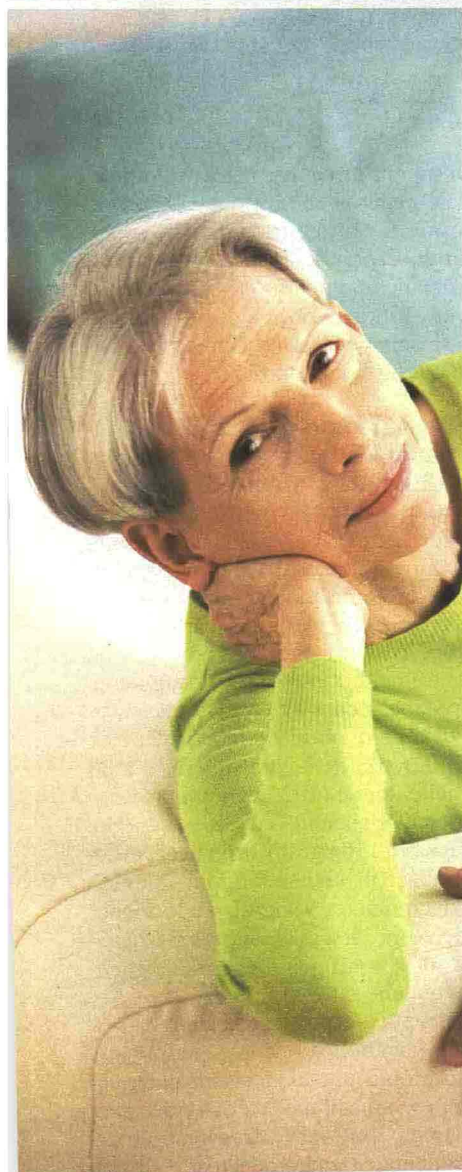
Omega 3, cioè salmone e tonno, ma soprattutto il pesce azzurro, sgombero e sardine. Puoi cucinarli al sugo, al vapore o al forno, ma evitando la frittura che aumenta la quantità di grassi negativi e annulla le proprietà benefiche degli Omega 3. Infine, cerca di mangiare abitualmente cibi ricchi di antiossidanti, come la vitamina C, che contrastano il deposito di

colesterolo nelle arterie e trovi soprattutto in agrumi, kiwi, prezzemolo e peperoni. Se soffri di colesterolo alto, infine, prova questo rimedio super-naturale: esponiti alla luce solare tutti i giorni, anche d'inverno, per almeno 30 minuti. Infatti, grazie agli ultravioletti l'organismo produce la vitamina D3 e nel farlo consuma colesterolo.

4 Davvero uno dei grandi nemici del cuore è la sindrome metabolica? E che cos'è esattamente?

La sindrome metabolica è un male dei nostri tempi. È il risultato di un insieme di fattori che aumentano di molto il rischio di avere disturbi cardiovascolari e di sviluppare il diabete. In parole povere, si ha la sindrome metabolica se si hanno contemporaneamente tre o più di questi fattori di rischio: obesità addominale, cioè circonferenza della vita superiore a 88 cm nelle donne (102 negli uomini); aumento dei trigliceridi (con livelli superiori o uguali a 150mg/dL); bassi livelli di colesterolo HDL, ossia inferiori a 40mg/dL per gli uomini e a 50mg/dL per le donne; ipertensione, con livelli superiori o uguali a 130/85mmHg; aumento della glicemia a digiuno oltre 110mg/dL.

✓ **Cosa puoi fare** Per combattere la sindrome metabolica occorre curare tutti questi problemi, con gli eventuali farmaci. Per esempio, il medico può prescrivere statine o ipotensivi. Ma, soprattutto, è fondamentale seguire quello stile di vita ➤



Phanie Granata (2)

corretto di cui stiamo parlando, cioè tenere d'occhio il peso e dimagrire, se necessario, sotto controllo medico; aumentare l'attività fisica e alimentarsi in modo sano. È importante anche eliminare gli alcolici, ma non il vino rosso che contiene resveratrolo, un potentissimo antiossidante che protegge cuore e circolazione. Naturalmente, non bisogna esagerare con le quantità: non più di un bicchiere e mezzo al giorno e solo durante i pasti.

5 Ci sono rimedi dolci che aiutano a proteggere il cuore?

Prima di tutto dobbiamo chiarire che le medicine dolci ti possono aiutare solo come complemento alla prevenzione e, in caso di problemi di cuore già evidenti, come supporto alle cure con i farmaci e con altre terapie tradizionali, che sono indispensabili. Ma di sicuro ti danno una mano a tenere sotto controllo pressione e colesterolo.

✓ **Cosa puoi fare** Ecco, a seconda dei fattori di rischio che hai, i rimedi giusti.

➤ **Per il colesterolo alto**, soprattutto se dipende dall'alimentazione troppo ricca in grassi, puoi usare la tintura madre di Fumaria preparata dalla pianta fiorita senza le radici (chiedi in erboristeria). Se, invece, l'eccesso di colesterolo è associato a difficoltà digestive e fegato grasso, sono più indicate le tinture madri di Cynara scolymus e Taraxacum. Meglio, invece, il gemmoterapico Olea europea se devi abbassare sia la glicemia sia il colesterolo. Una volta scelti i rimedi, puoi prenderne 30 gocce tre volte al giorno se si tratta di tintura madre, 50 gocce per due volte al giorno nel caso di macerato glicerico (MG), per due mesi. Prima di assumere qualsiasi rimedio a base di erbe, però, chiedi il parere del tuo medico, soprattutto se sei già in cura con farmaci per cuore e pressione alta, perché i fitoterapici potrebbero interferire con le medicine.

➤ **Per i trigliceridi in eccesso**, puoi prendere la tintura madre di Allium sativum (dal bulbo) e Crysanthellum americanum (dalla pianta intera). Dose: 30 gocce per tre volte al giorno, per due mesi.

➤ **Se sei molto ansiosa, stressata** e le emozioni negative si ripercuotono sul cuore, puoi provare il gemmoderivato di Biancospino (Crataegus oxyacantha MG 1 DH) che ha proprietà sedative, vasodilatatrici arteriose e antiaritmiche. Dose: 50 gocce per due volte al giorno, per due mesi.

È meglio eliminare l'alcol. Però, un po' di vino rosso è concesso

➤ **Per regolarizzare l'attività del cuore** in tutte le situazioni di stress, invece, puoi provare il rimedio antroposofico Onopordon/Primula Composto, a base di un mix di erbe. La dose media consigliata è 10 gocce in poca acqua, tre volte al giorno. In genere, però, il medico antroposofico prescrive rimedi più specifici dopo un'analisi personalizzata. Info: Società Italiana di Medicina Antroposofica, Milano, tel. 026595558, www.medicinaantroposofica.it.

➤ **Se sei a rischio di infarto** oppure se hai la sindrome metabolica, sempre come rimedio aggiuntivo alle cure convenzionali (nel tuo caso, insostituibili), puoi chiedere aiuto ai Sat terapeutici, che sono medicamenti omeopatici sotto forma di supposte contenenti frazioni glicoproteiche diluite e dinamizzate in DH4. Tra gli altri, si utilizzano Neu-vas, per il microcircolo, Vax per il sistema circolatorio in generale e Sre, che stimola il sistema immunitario: solo un omeopata, però, può indicarti il rimedio adatto a te, con relative dosi.

re aiuto ai Sat terapeutici, che sono medicamenti omeopatici sotto forma di supposte contenenti frazioni glicoproteiche diluite e dinamizzate in DH4. Tra gli altri, si utilizzano Neu-vas, per il microcircolo, Vax per il sistema circolatorio in generale e Sre, che stimola il sistema immunitario: solo un omeopata, però, può indicarti il rimedio adatto a te, con relative dosi.

re aiuto ai Sat terapeutici, che sono medicamenti omeopatici sotto forma di supposte contenenti frazioni glicoproteiche diluite e dinamizzate in DH4. Tra gli altri, si utilizzano Neu-vas, per il microcircolo, Vax per il sistema circolatorio in generale e Sre, che stimola il sistema immunitario: solo un omeopata, però, può indicarti il rimedio adatto a te, con relative dosi.

Le staminali che curano l'infarto

Tra un paio d'anni si potrebbe sperimentare anche sull'uomo la terapia cellulare per curare l'infarto. La ricerca, fatta sui ratti, ha dato risultati così buoni che si passerà agli animali più grandi, maiali e pecore. Di cosa si tratta? Gli scienziati della Washington University di Seattle hanno trattato delle cellule staminali embrionali con proteine della crescita per ottenere dei cardiomiociti, cioè delle cellule muscolari cardiache. Poi le hanno iniettate nel cuore del ratto infartuato insieme ai farmaci specifici che ne favoriscono l'ambientamento e quindi la sopravvivenza. Risultato: i danni dell'infarto sono stati riparati e il cuore ha ripreso a lavorare. Dunque, la speranza del futuro è nei cardiomiociti. Si possono ricavare dalle staminali, ma c'è il problema del rigetto, o dal cuore del paziente stesso, come stanno già sperimentando all'Istituto cardiologico Monzino di Milano.