

**SALUTE** L'attenzione su questa grave patologia s'è riaccesa dopo il doppio attacco

# INFARTO: PER PREVENIRLO, SCOPRI QUALI SONO I

Tieni sotto controllo colesterolo e pressione, riduci stress e fumo.



## SE L'È CAVATA CON UN'OPERAZIONE

Roma. Pollice in alto per Albano Carrisi (73 anni): colpito da un doppio infarto durante le prove del concerto di Natale, dopo un tempestivo intervento di angioplastica si è completamente ripreso. A febbraio salirà sul palco del Festival di Sanremo.

Concetta Desando

Milano, gennaio

**C**olpisce 120 mila italiani ogni anno: è l'infarto, uno dei problemi di cuore più diffusi. «Si tratta dell'occlusione di un'arteria coronarica», spiega il cardiologo Cesare Fiorentini, del Centro Cardiologico Monzino di Milano. A riaccendere i riflettori sul problema è il caso di Al Bano: il cantante, mentre si trovava a Roma per le prove del concerto di Natale, ha avuto

due infarti ed è stato sottoposto a un intervento di angioplastica all'ospedale Santo Spirito.

### ● COME SI PROCEDE

«Questo intervento mira a sbloccare l'arteria ostruita», spiega l'esperto. «Per prima cosa serve un elettrocardiogramma per individuare la coronaria in sofferenza. Spesso viene fatto in ambulanza durante il trasporto del paziente in ospedale. Poi si esegue una coronarografia, cioè un esame con mezzo di contrasto per ca-

pire qual è il punto esatto dell'occlusione e la lunghezza del tratto chiuso. Si inserisce un catetere all'imbocco della coronaria, con all'interno un tubicino alla cui estremità è attaccato un palloncino chiuso. Una volta in sede, si gonfia dall'esterno con una siringa.

### Quella piccola rete che apre l'arteria

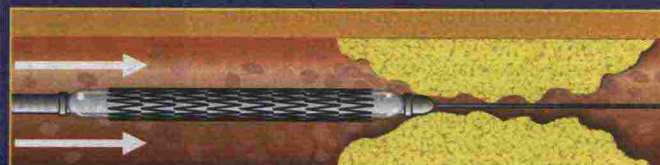
Per rendere permanente l'apertura, sul palloncino viene posizionato lo stent, una rete che rimarrà in sede, una volta sgonfiata e rimossa la piccola camera d'aria. In questo modo l'arteria non potrà collassare e chiudersi di nuovo. L'intervento viene eseguito in anestesia

locale e, se non sopraggiungono complicazioni, il paziente viene dimesso già dopo 24 o 48 ore.

«La rapidità è fondamentale quando si parla di infarto: un intervento di angioplastica tempestivo permette di salvare più parti del muscolo cardiaco. Per questo è importante riconoscere i segnali che devono metterci in allarme», dice il professore Fiorentini.

● **I SINTOMI DA NON SOTTOVALUTARE** A preannunciare l'arrivo imminente di un infarto sono un forte dolore toracico, con diramazione lungo il braccio sinistro, e la mancanza di fiato. Ci sono, poi, sintomi che si verificano più raramente: a volte il dolore

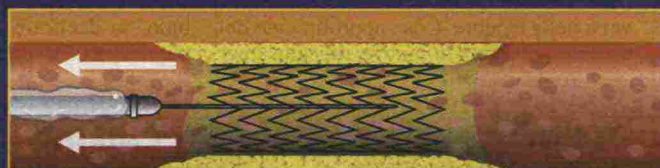
## COME FUNZIONA L'ANGIOPLASTICA



1- UN PALLONCINO CON UNO STENT (UNA RETINA) VIENE INSERITO NELL'ARTERIA OSTRUITA DA UN ACCUMULO DI COLESTEROLO



2- UNA VOLTA POSIZIONATO, IL PALLONCINO VIENE GONFIATO PER ESPANDERE LO STENT, CHE DILATA IL PASSAGGIO



3- DOPO LA RIMOZIONE DEL PALLONCINO, LO STENT RIMANE NELL'ARTERIA, GARANTENDO IL CORRETTO FLUSSO DEL SANGUE

di cuore patito dal cantante Albano Carrisi, salvato solo grazie a un intervento d'urgenza

# FATTORI DI RISCHIO E I CAMPANELLI DI ALLARME

In presenza di dolori al braccio sinistro e fiato corto chiama il 118

può interessare la zona intorno allo stomaco e il paziente può avvertire sudorazione fredda, forte senso di debolezza, voglia eccessiva di stendersi o sedersi. In questi casi è bene chiamare il 118.

«Sapere se si ha una predisposizione al problema è importante per tenersi sotto controllo ed evitare di arrivare in sala operatoria», dice il dottore Fiorentini. Tra i fattori che favoriscono l'infarto ci sono:

✓ **Colesterolo** Si accumula ostruendo le arterie. Quello cosiddetto cattivo (ldl) non deve superare i 100 mg/dl (milligrammi per decilitro di sangue). Se è troppo alto, infatti, può intasare le arterie, impedendo l'afflusso di sangue; è opportuno tenerlo sotto controllo con una sana alimentazione e facendo sport.

✓ **Familiarità** Sono maggiormente a rischio coloro che hanno parenti con problemi coronarici. A loro si consiglia una visita con un cardiologo almeno una volta l'anno.

✓ **Fumo** Danneggia le pareti delle arterie, favorendo il deposito di grasso. Favorisce l'aggregazione delle piastrine e la formazione di trombi.

✓ **Iperensione arteriosa** La pressione alta può provocare un ispessimento delle pareti cardiache; se la massima supera i 140 aumenta il rischio di infarto.

✓ **Freddo** È un naturale vasocostrittore; una temperatura bassa nei soggetti ipertesi aumenta ancora di più la pressione sanguigna.

✓ **Stress** In situazioni di tensione si tende a mangiare male e di più, a fumare e la pressione si alza. Infine, un grosso dispiacere o un'attività lavorativa intensa e pesante possono condizionare negativamente la salute del cuore. ♦

Mangia pesce e frutta secca. Limita sale e cibi in scatola

## ALIMENTAZIONE: UN POTENTE ALLEATO

L'infarto si può prevenire con una corretta alimentazione.

✓ **LARGO AL PESCE**

A tavola non deve mancare: salmone, sgombro e sardine sono ricchi di omega 3, acidi grassi essenziali che riducono il

colesterolo nel sangue e quindi il pericolo di intasamento delle arterie, provocato da un suo accumulo.

✓ **OLIO, NOCI E MELE** Aiutano ad abbassare il colesterolo cattivo. Da prediligere, poi, i cibi ricchi di acido folico, vitamina del gruppo B che abbassa i livelli di omocisteina, aminoacido responsabile dell'intasamento della arterie: ne sono ricchi i broccoli e le verdure a foglia verde. L'aglio migliora la fluidità del sangue evitando la



formazione di coaguli. Non fatevi mancare, poi, i cibi che aiutano a combattere i radicali liberi, responsabili di danni alle arterie: via libera, dunque, a carote, arance, frutti rossi.

Tra i cibi meno noti per prevenire l'infarto

ci sono anche i lupini: nutrienti ed energetici, abbassano i livelli di colesterolo nel sangue e prevengono l'ipertensione.

✓ **DA RIDURRE** Meglio non esagerare con il sale, perché il sodio provoca un aumento della pressione sanguigna: l'assunzione giornaliera non dovrebbe superare i 2 grammi. Per cucinare, dunque, è consigliabile il sale iodato, e sono da evitare i cibi ad alto contenuto di sodio come formaggi, salumi e cibi in scatola.

## IN PILLOLE

### BEBÈ, SÌ AL CONTATTO PELLE A PELLE

Quella che viene definita la "canguro-terapia", cioè il contatto pelle a pelle tra il neonato e mamma e papà subito dopo la nascita, ha effetti benefici che vengono osservati anche a distanza di vent'anni. È stato infatti dimostrato da una ricerca apparsa sulla rivista *Pediatrics* che migliora la salute del bimbo, lo rende più intelligente e meno aggressivo e impulsivo.



### CON I MEDICI DONNA LE CURE SONO PIÙ EFFICACI

Essere seguiti in ospedale da un medico donna potrebbe comportare un migliore esito delle cure: infatti il paziente gestito da una dottoressa presenta minor rischio di morte a 30 giorni dal ricovero e una minore probabilità di un secondo ricovero rispetto a uno curato da un dottore. Lo rivela una ricerca pubblicata sulla rivista *Jama Internal Medicine*. Lo studio individua un diverso approccio tra i sessi ancora da approfondire.

### VIA IL RAFFREDDORE CON TÈ BIANCO E VERDE

Contro i mali di stagione ci si può affidare anche alla medicina naturale. Il tè ha fatto parte della farmacopea della medicina cinese per migliaia di anni e, negli ultimi tempi, anche l'Occidente ha sperimentato le sue proprietà medicinali. Scientificamente è stato provato che i tè (soprattutto bianco e verde) hanno un alto contenuto di antiossidanti, che rinforzano le difese del corpo.



NUOVO 85