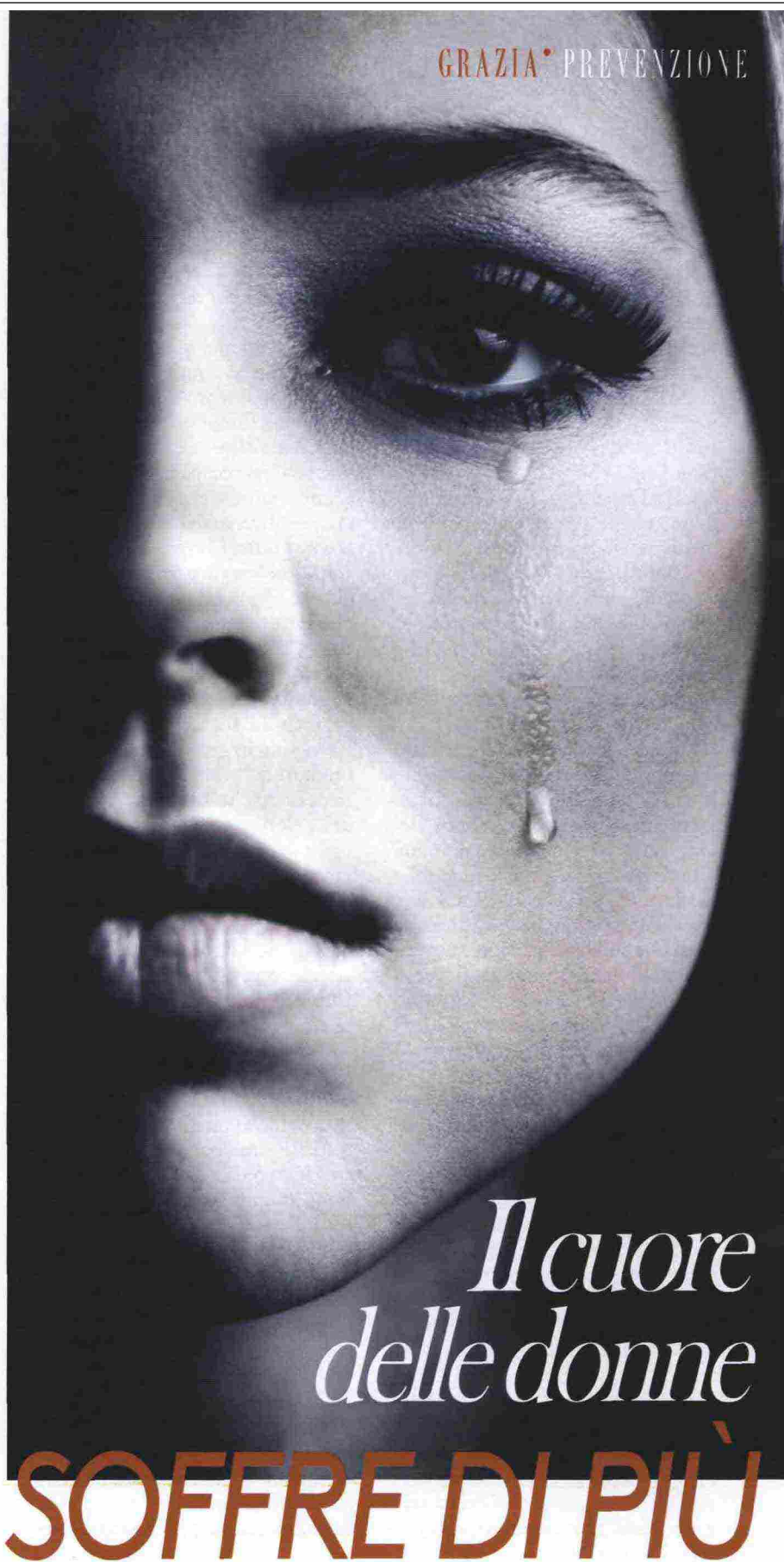


Più sensibile  
e palpitante  
di quello maschile  
davanti allo stress  
e alle emozioni.  
Più fragile  
per la fatica che  
ci portiamo sulle  
spalle. Il nostro  
muscolo cardiaco è  
sottoposto  
a pressioni maggiori  
rispetto a quello  
degli uomini. Qui  
una delle più grandi  
esperte italiane  
spiega perché  
bisogna ascoltarlo  
e proteggerlo

DI Stella Pende

**S**offre di più il cuore delle donne. Soffocate come sono dallo stress di essere troppe cose (madi, mogli, figlie, lavoratrici, colf nella loro stessa casa, segretarie di se stesse e dell'intera famiglia), ma anche più turbate dai dolori e dalle pene d'amore. Peccato che le donne non lo sappiano. Credono che il loro cuore sia una versione "bonsai" di quello maschile. Fino a oggi. Quando l'ospedale **Monzino** di Milano - l'unico in Italia a occuparsi solo di cuore e, guarda caso, con un direttore scientifico donna, la professoressa Elena Tremoli - ha lanciato il progetto "**Monzino Women**" ("**Monzino** donne", in inglese) sul modello dei Women's Heart Center americani, i "Centri per il cuore



Il cuore  
delle donne

SOFFRE DI PIÙ

## GRAZIA • IL CUORE DELLE DONNE SOFFRE DI PIÙ

«Troppe confessano di non aver potuto  
“ascoltare il proprio cuore” perché, prima, dovevano  
curare i figli, il marito, il padre»

delle donne”. La volontà è quella di avvertirle finalmente del pericolo che corrono e, dunque, di offrire prevenzione e cure. Anima e motore di quest'avventura rivoluzionaria è la dottoressa Daniela Trabattoni, una “ragazza di 50 anni” che cura il cuore con il cuore e che mi accoglie ricordando che: «La prima a capire è stata l'americana Marianne Legato, grande scienziata esperta di medicina di genere, che ha sempre descritto il cuore femminile come assolutamente diverso da quello degli uomini». Dunque le terapie per le donne devono essere diverse, ma anche la prevenzione.

**Dottoressa, come nasce il progetto Monzino Women?**

«Dalla consapevolezza che è arrivato il tempo della verità. E cioè quello in cui le donne devono scoprire le meraviglie, ma anche i rischi, del loro cuore. Un cuore più palpitante e più sensibile di quello maschile davanti agli stress e alle emozioni, ma anche più fragile alla fatica che portiamo sulle spalle. Soprattutto da quando dobbiamo sposare il lavoro con i figli, il marito con il proprio padre e la propria madre. Una coscienza che esiste già da almeno 20 anni negli Stati Uniti».

**Per noi, invece, la scoperta di un cuore femminile, più fragile di quello maschile, è una novità?**

«Se ne è parlato troppo poco. La vera scoperta, però, sta nel capire che il nostro cuore non è, come abbiamo sempre pensato, una miniatura di quello dei maschi. Si porta dietro tutta la diversità del nostro cervello e del corpo, i fremiti dell'anima e quelli della femminilità. La scienziata e premio Nobel Rita Levi di Montalcini diceva che siamo soliti pensare al cervello come al più importante degli organi, invece è il cuore lo specchio della nostra esistenza. Nei ragionamenti del cervello c'è la logica, in quelli del cuore ci sono le emozioni».

**Questo significa che gli uomini sono più guidati dal cervello e le donne dal cuore?**

«Non userei mai queste parole. Diciamo che le donne sono guidate dal ragionamento, ma anche dalle emozioni. Gli uomini, invece, sono più capaci di gestire lo stress. Anche perché sono occupati su meno fronti. L'importante è capire che il nostro cuore è diverso dal loro».

**Anche i fattori di rischio di malattie cardiache sono diversi?**

«Certo. Per noi donne, oltre a quelli che fanno ammalare i maschi - il fumo, il diabete, il colesterolo, la pressione alta e la familiarità - si aggiungono i disturbi muscolari, l'ipertiroidismo, le malattie contratte solo in gravidanza, gli aborti, i tumori del seno. Un'altra leggenda fa pensare che i problemi al cuore delle donne arrivino solo dopo la menopausa. Falso. Il diabete, durante la gravidanza, è un campanello di allarme forte. Non parliamo poi del fumo. Cinque sigarette fumate da una donna pesano sulle nostre arterie come 40 fumate da un uomo. Infine, il mondo continua a pensare che l'infarto sia un pericolo che corrono soprattutto i maschi. Storie. Vediamo donne che arrivano a forme sovrapponibili all'infarto - con fitte tremende al torace, respirazione difficile - ma poi, quando vai a visitarle, scopri coronarie sanissime. Sono donne incapaci di gestire il terribile stress di una separazione, di un dolore, dell'ansia».

**E quali sono, invece, le buone notizie che ci riguardano?**

«Il cuore, a differenza di altri organi, può essere curato anche fino all'età di 100 anni. Basta stanarlo nelle sue bizze quando dà segni di impazienza. Basta informarsi. E parlare. La prevenzione è fondamentale. Lo hanno capito, ancora una volta, gli stilisti americani che ogni anno celebrano un evento chiamato “Red Dress”, “abito rosso”, organizzato

dall'associazione American Heart, in cui regalano appunto un vestito rosso, color del cuore, in una campagna di sensibilizzazione sulla cura del cuore femminile. Purtroppo non accade lo stesso in Italia dove, soprattutto da Roma in giù, troppe confessano di non aver potuto “ascoltare il proprio cuore” perché, prima, dovevano curare il marito cardiopatico, il fratello o il padre». **Per il progetto Monzino Women seguite un campione particolare di donne?**

«Particolarissimo. Abbiamo fatto una campagna mediatica sui social media cercando donne dai 35 ai 60 anni che non avessero sintomi di cardiopatie. Il nostro campione riguarda solo dirigenti o signore con grandi incarichi di responsabilità, obbligate a una vita pesante e, dunque, esposte a un rischio alto di stress. Per questo, oltre al cardiologo, il nostro progetto offre alle pazienti anche altri specialisti - psicologi, nutrizionisti, endocrinologi e ginecologi - affinché la visione clinica diventi più universale».

**Come le studierete?**

«Ciascuna riceverà un questionario con una serie di domande sulla sua salute e lo stile di vita. Una volta avute le risposte, noi esaminiamo il tutto e arriviamo a delle conclusioni sulle condizioni del loro cuore. Se ci sono dei problemi, interveniamo».

**Per la vostra campagna avete conquistato una testimonial d'eccezione, la cantante e produttrice Caterina Caselli.**

«La sua generosità ci ha aiutato nella nostra battaglia. Caterina è sempre stata un'amica, diciamo così, puntuale e devota. Da quando ha accompagnato un suo caro amico al nostro ospedale, ha sempre fatto controlli e prevenzione. Ricorda quella sua meravigliosa canzone *Insieme a te non ci sto più?* Ecco, Caterina oggi dice che vuole restare a lungo insieme con il suo cuore sano». ■