

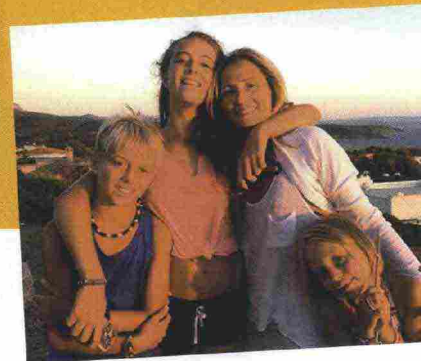
LA MIA STORIA

Due interventi al cuore e ora corro più di prima



Il racconto di Ivana

-Testimonianza raccolta da Luigi Nocenti-



Il cuore in gola e la sensazione che mi mancasse l'aria: ricordo bene i primi sintomi che ho avuto nel 2008 a causa dell'extrasistole. Non avevo idea di cosa si trattasse, sono sempre stata sana e ho praticato diversi sport, primo fra tutti la corsa che, da quando sono ragazzina, è la mia passione. Finché, a 38 anni, ho improvvisamente avvertito questa anomalia al cuore, soprattutto di notte, associata a una maggiore stanchezza fisica.

I FARMACI NON ERANO EFFICACI

Già da un paio di anni avevo qualche problema con la tiroide e pensavo che questi sintomi fossero collegati, ma quando sono andata dal mio medico per un controllo ho scoperto che era il mio cuore ad avere qualcosa che non funzionava bene. Ho iniziato a sottopormi a vari esami medici che hanno rivelato le oltre ventimila extrasistoli ventricolari da cui ero affetta. **Non capivo come potessi aver sviluppato una simile patologia cardiaca:** forse un virus o un batterio, mi hanno spiegato i dottori, visto che fino a quel momento il mio cuore non aveva avuto problemi e in famiglia nessuno ha mai sofferto di problemi cardiaci. Allenarmi per la corsa ormai era quasi impossibile, ma speravo nei farmaci: mi sono stati prescritti dei betabloccanti che però mi provocavano stordimento e giramenti di testa; oltretutto, il

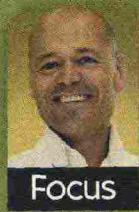
battito del mio cuore non migliorava. Al controllo successivo è stato chiaro che i benefici ottenuti erano davvero pochi a fronte degli effetti collaterali. E così il medico mi ha detto che non c'era altra scelta: avrei dovuto affrontare un intervento al cuore. Sono stata operata nell'aprile del 2010 e l'intervento è durato diverse ore perché i medici dovevano mappare il cuore per capire da dove partissero le extrasistole. Il ricovero è durato quattro giorni e quando sono tornata a casa ho iniziato ad assumere alcuni farmaci, tra cui l'aspirinetta. A parte un po' di stanchezza, però, mi sentivo bene e ho ripreso piuttosto velocemente le mie attività quotidiane, tra lavoro e famiglia, visto che sono mamma di tre bambini. Purtroppo, però, le mie visite in sala operatoria non erano finite: durante la mappatura del cuore, i medici avevano notato un piccolo buco di 22 millimetri, da cui partivano dei microemboli che avrebbero potuto provocarmi un ictus. Per questo, nell'ottobre dello stesso anno, mi sono sottoposta a un nuovo intervento al cuore per risolvere quest'altro problema, che tecnicamente si chiama forame ovale pervio. Ho dovuto aspettare diversi mesi prima di riprendere i miei allenamenti, ma aver affrontato la mia patologia mi ha regalato un'energia nuova, tanto che ho iniziato a intraprendere delle imprese sportive a scopo di beneficenza.

La prima volta è stata nel 2013, «21 volte donna», 21 chilometri al giorno per 21 giorni passando per tutti i capoluoghi di regione, per sostenere l'associazione Doppia Difesa, in favore delle donne; nel 2014, poi, sono partita alla volta di «Running for kids», per raccogliere fondi a favore di Terres des Hommes. Durante ogni mia impresa, sono sempre stata monitorata in tempo reale, a distanza, tramite il servizio di telemedicina cardiovascolare del Centro cardiologico **Monzino** di Milano, per studiare le mie frequenze cardiache e gli effetti positivi dell'attività sportiva sui pazienti precedentemente affetti da cardiopatie.

700 KM PER I BAMBINI MALATI

Pensavo che aver superato i miei problemi al cuore fosse stata la mia sfida più importante, invece il periodo più duro della mia vita l'ho vissuto nell'autunno del 2014, dopo l'aggressione di quattro uomini, durante un allenamento a Milano. Sono stata molto male, anche perché a distanza di pochi mesi mia madre è venuta a mancare. Mi sembrava di non avere più le risorse fisiche ma soprattutto mentali per reagire, ed è stato grazie a una nuova impresa sportiva cui mi sono dedicata a favore dei bambini malati che ho trovato la forza di mettere all'angolo

Te lo spiega il cardiologo



L'ABLAZIONE CORREGGE LE EXTRASISTOLI

CORRADO CARBUCICCHIO, RESPONSABILE DELL'UNITÀ OPERATIVA PER IL TRATTAMENTO INTENSIVO DELLE ARITMIE VENTRICOLARI AL CENTRO CARDIOLOGICO MONZINO DI MILANO

Focus

L'extrasistole è un disturbo del ritmo cardiaco - letteralmente significa battito aggiunto - ed è la forma più semplice di aritmia, oltre che la più comune. Le extrasistoli, che possono avere origine nell'atrio o nel ventricolo, sono molto diffuse nella popolazione e raramente rappresentano un rischio per chi ne soffre.

■ **CAUSE.** È importante saper riconoscere - se esiste - la causa delle extrasistoli. In pazienti che non hanno problemi di salute possono essere provocate da abuso di caffè o di alcol oppure da stress psicofisico, soprattutto se si presentano in modo occasionale e non accompagnate da altri disturbi. A volte l'aritmia è correlata a un malfunzionamento della tiroide, a disturbi digestivi, ad alti valori di pressione arteriosa. In casi più rari le extrasistoli sono l'espressione di una malattia cardiaca non riconosciuta e nel tempo possono trasformarsi in aritmie complesse, rappresentando un campanello d'allarme che merita massima attenzione.

■ **SINTOMI.** Le extrasistoli si manifestano per lo più come una sensazione di colpo al petto, seguito da una fase di vuoto: i battiti in eccesso alterano la normale regolarità del ritmo cardiaco e a volte causano la percezione di nodo in gola o tuffo al cuore. A questo sintomo principale si accompagnano talvolta affaticamento, debolezza, difficoltà respiratorie. Anche nei pazienti sani le extrasistoli, se numerose, rappresentano un disturbo che compromette in modo serio la qualità di vita. A lungo andare, inoltre, possono indebolire il cuore.

■ **DIAGNOSI.** Visita cardiologica ed elettrocardiogramma dinamico secondo Holter servono ad accertare la presenza, la frequenza e a

riconoscere il tipo di extrasistoli. L'ecocardiogramma rappresenta lo strumento migliore per «vedere come è fatto il cuore» ed escludere la presenza di una cardiopatia. Il percorso successivo dev'essere stabilito da un cardiologo aritmologo che saprà, nel caso, proporre ulteriori esami diagnostici e indirizzare il paziente verso la terapia più adatta, quando necessaria.

■ **TERAPIA.** Può essere di tipo farmacologico, con farmaci antiaritmici che servono da «stabilizzatori» del sistema elettrico del cuore. Quando esiste una causa responsabile dell'aritmia, questa dovrà essere trattata adeguatamente. Nella maggior parte delle situazioni, poi, è possibile curare efficacemente l'extrasistolia con un intervento di ablazione transcateretere, in cui si utilizzano piccole sonde che arrivano al cuore e permettono di isolare la zona responsabile dell'extrasistolia, garantendo un'ottima possibilità di guarigione completa. L'intervento, in anestesia locale, prevede il ricovero di un paio di giorni e dev'essere eseguito in centri selezionati, che dispongano di tecnologie avanzate, e da operatori esperti. Specie nei casi di aritmie benigne e di pazienti giovani, l'ablazione è la soluzione migliore.

■ **QUALITÀ DELLA VITA.** Ivana è un esempio di come anche una persona giovane e sana possa soffrire di aritmie. Nel suo caso avevano origine nel ventricolo, la parte più importante del cuore, e, sebbene non maligne, causavano seri disturbi fisici. Inoltre Ivana è una donna sportiva e avere un cuore che perde colpi la faceva soffrire ancora di più. Grazie all'intervento di ablazione ha limitato le extrasistoli, e, dopo avere risolto anche il problema del forame ovale pervio, è tornata alla sua vita... supernormale.



Ivana Di Martino, 46 anni, è sposata e madre di tre ragazzi. Vive a Milano, è allenatrice di running e coach professionista (lifoaching.it). I due interventi al cuore che ha subito recentemente non le impediscono di cimentarsi in varie imprese sportive.

il mio dolore: nel 2015 sono partita per «ReXist Run», 700 chilometri in otto giorni, da Ventimiglia a Muggia, con una media di 90 chilometri al giorno, sostenendo la onlus Dynamo Camp. L'anno scorso poi, ho intrapreso la mia impresa sportivamente più impegnativa: dai Navigli a Bruxelles, oltre 900 chilometri per lanciare un allarme che riguarda milioni di bambini e ragazzi che hanno un difficile accesso al cibo o una cultura sbagliata dell'alimentazione.

NON HO PIÙ PAURA

Oggi mi sottopongo costantemente a controlli medici ma non assumo farmaci e mi alleno ogni giorno: la mia sveglia suona alle 5 del mattino per ritagliarmi un'oretta di allenamento senza compromettere l'organizzazione familiare. Alcune extrasistoli si sono riformate a causa della conformazione del mio cuore, ma dopo gli ostacoli che ho superato non mi spaventano più: ho capito che non sono invincibile, ma dipende da me affrontarle con forza queste prove di salute. E, soprattutto, ho imparato a sviluppare la mia resilienza, cioè la mia capacità di riuscire a riorganizzare positivamente la mia vita anche dopo gli eventi più traumatici, dando nuovo slancio alla mia esistenza.

Ivana Di Martino