

# Un grande cuore da tenere bene sotto controllo

**Sempre in forma.** Controlli regolari e stile di vita sano  
I consigli del direttore del Centro Cardiologico Monzino

MILANO

**CESARE FIORENTINI\***

Grazie ai progressi della ricerca, negli ultimi quarant'anni la durata media della vita nei Paesi occidentali è aumentata di circa dieci anni. Il vero obiettivo della scienza e della medicina, tuttavia, non è tanto quello di aggiungere anni alla vita, ma vita agli anni. E perché la longevità guadagnata sia vissuta al meglio, la prima cosa da non trascurare è il nostro cuore.

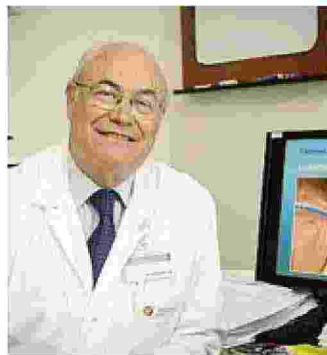
## Quali sono gli effetti dell'età

Le malattie cardiovascolari infatti continuano a rappresentare purtroppo la più frequente causa di malattia e mortalità nei Paesi sviluppati. Ma cosa accade al cuore con il passare del tempo? L'età determina una serie di modifiche al nostro organismo anche a livello vascolare. Una di queste è l'irrigidimento delle arterie che causa un aumento della pressione arteriosa, soprattutto sistolica, e può favorire la formazione di placche aterosclerotiche con conseguenti possibili manifestazioni cliniche severe, come per esempio l'infarto miocardico. Un'altra conseguenza dell'età sul cuore è l'invecchiamento con fibrosi del tessuto che trasmette l'impulso elettrico del battito e ciò può portare nei casi più gravi all'arresto cardiaco per assenza di contrazione. È uno dei problemi più frequenti a cui da

molti anni abbiamo rimediato grazie all'impiego dei pacemaker, oggi sempre più piccoli e facili da impiantare. Ma anche il muscolo cardiaco stesso risente dell'invecchiamento: col tempo diventa meno elastico, determinando la difficoltà del cuore a riempirsi del sangue e a diffonderlo, a sua volta, agli organi periferici portando allo scompenso cardiaco, una condizione frequente con l'avanzare dell'età.

Fortunatamente però abbiamo anche molteplici mezzi per

contrastare tutte queste problematiche. Oltre alla visita del medico o del cardiologo -mai trascurarla! - aiuti fondamentali vengono anche da esami semplici ma utilissimi come l'ecocardiogramma che, in mano esperta, permette di valutare la presenza e la gravità di eventuali anomalie. Così come un eco-doppler ben eseguito è in grado di dimostrare la rigidità delle arterie, o un elettrocardiogramma fornisce informazioni preziose sull'attività elettrica del nostro cuore.



Cesare Fiorentini CARDIOLOGO

«Anche il muscolo cardiaco risente dell'invecchiamento: con il tempo diventa meno elastico»

## Niente fumo, dieta, attività fisica

Ma soprattutto, non dobbiamo dimenticare le regole chiave della prevenzione cardiovascolare. Io non mi stancherò mai di ricordarle: non fumare, praticare un'attività fisica leggera ma regolare (bastano 30 minuti di camminata al giorno), tenere il peso sotto controllo, adottare un'alimentazione che privilegia verdure, pesce e carni bianche, evitare eccessi alcolici, misurare regolarmente la pressione ed eseguire, su indicazione del proprio medico, esami del sangue per monitorare glicemia, azotemia, colesterolo, elettroliti, ed eventualmente esami delle urine con dosaggio proteico. Vivere più a lungo e in salute non dipende solo dai nostri geni, ma anche dalle nostre scelte.

\*Direttore Sviluppo Area Clinica, IRCCS Centro Cardiologico Monzino, Milano

