

salute *prevenzione*

5 abitudini CHE FANNO BENE al cuore

All'ultimo congresso dell'American heart association sono stati presentati nuovi studi, che hanno dimostrato come si possono **prevenire le malattie cardiovascolari** con piccole modifiche nelle abitudini quotidiane



1 2

Guardare poca televisione

Da uno studio condotto su ben 15mila persone è emerso che in chi, pur facendo regolarmente attività fisica, vede la tv per molte ore al giorno il rischio di trombosi, cioè la formazione di coaguli nel sangue che ne bloccano il flusso, raddoppia rispetto a chi passa poco tempo davanti al piccolo schermo.

Riduce il rischio di trombosi

Il motivo? Nelle persone che stanno ferme a lungo c'è un **rallentamento dello scorrere del sangue**, in particolare nelle vene delle gambe. Un po' come succede quando si fanno viaggi aerei di una certa durata e si avverte il formicolio ai piedi. Insomma, più tempo si passa immobili, maggiore è il rischio che si producano addensamenti solidi nel sangue (coaguli o trombi), che vanno a intasare la circolazione nei vasi sanguigni, privando gli organi dell'afflusso di ossigeno, fino a causare infarto e ictus. Inoltre, nei casi più seri, possono portare anche alla cancrena dei tessuti delle gambe.

* Inoltre, guardare a lungo la tv fa venire voglia di **cibi salati** come patatine e snack, che favoriscono l'aggregazione delle piastrine, i corpuscoli del sangue che servono a farlo coagulare quando ci si taglia e, quindi, la formazione di trombi.

Ridurre il sale a tavola

Il sodio (contenuto nel comune sale da cucina) fa male per diversi motivi: il primo, e il più importante fra tutti, è che favorisce la ritenzione idrica, cioè il ristagno di liquidi nel corpo.

Contro cellulite e pressione alta

Le donne conoscono bene questo problema, non solo perché causa gli inestetismi della cellulite, ma per il fatto che ne sono più colpite rispetto agli uomini. La ritenzione idrica fa **aumentare la massa di sangue circolante**, che porta all'innalzamento della pressione arteriosa.



E chi preferisce il tè? Effetti benefici simili per quanto riguarda la teina non sono da escludere, ma vanno ancora verificati.

3

Bere caffè

Una buona notizia per chi non può fare a meno di questa bevanda. Diversi studi hanno, infatti, evidenziato che bere caffè è associato a una riduzione del rischio di infarto e ictus rispettivamente del 7-8% per ogni tazzina in più consumata alla settimana rispetto a chi non ne beve mai.

"Pulisce" i vasi

Ancora non è chiaro l'esatto meccanismo per cui il caffè produce un beneficio sull'apparato cardiovascolare. Sembra, però, che la caffeina, per le sue **proprietà antiossidanti**, possa avere effetti protettivi sulle cellule del tessuto che riveste all'interno i vasi sanguigni. Questa sostanza sarebbe in grado di ripulire vene e arterie da sostanze tossiche, come i radicali liberi, che favoriscono la comparsa di numerose malattie, non solo del cuore.

UN CONSIGLIO

Non aggiungere sale a tavola ed evitare i cibi che ne contengono tanto, come quelli conservati. Seguire una dieta a basso contenuto di sodio (come la Dash, Dietary approach to stop hypertension, nata per tenere a freno la pressione), efficace già dopo quattro settimane.

MENS SANA IN CORPORE SANO

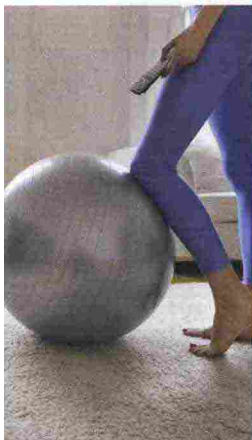
Nuovi studi hanno confermato che i disturbi dell'umore, in particolare la depressione, favoriscono le malattie cardiovascolari.

✓ I ricercatori del centro cardiologico **Monzino** di Milano hanno scoperto che bassi livelli di specifiche proteine, che servono per la sopravvivenza, lo sviluppo e il funzionamento dei neuroni del sistema nervoso periferico e centrale sono alla base dei meccanismi cerebrali che portano alla depressione.

✓ La carenza di queste proteine (Bdnf) favorisce i trombi che, ostruendo le coronarie, possono portare all'infarto miocardico acuto. I risultati di questo studio su oltre 10mila persone danno un'ulteriore prova del legame tra le malattie del cuore e la depressione, entrata tra i principali fattori di rischio al pari di pressione alta e cattiva alimentazione.

UN CONSIGLIO

Si suggerisce di non esagerare nelle dosi, perché la riduzione del sonno indotta dall'eccesso di caffeina in circolo potrebbe avere conseguenze cardiovascolari negative, come aritmie, anche piuttosto serie.



UN CONSIGLIO

Se non si riesce a rinunciare alla trasmissione preferita o alla puntata quotidiana di una serie, mettere davanti alla tv la cyclette o il tapis roulant e fare movimento. Oppure registrare i programmi: vederli dopo, senza pubblicità, riduce il tempo di immobilità sul divano.

→ LA TV AUMENTA LA SEDENTARIETÀ E IL CONSUMO DI CIBI SALATI

viversaniebelli 37

salute | prevenzione

insonnia

È LEGATA A UN AUMENTO DI PESO E ANCHE DELLA PRESSIONE

4

Evitare le sigarette, anche elettroniche

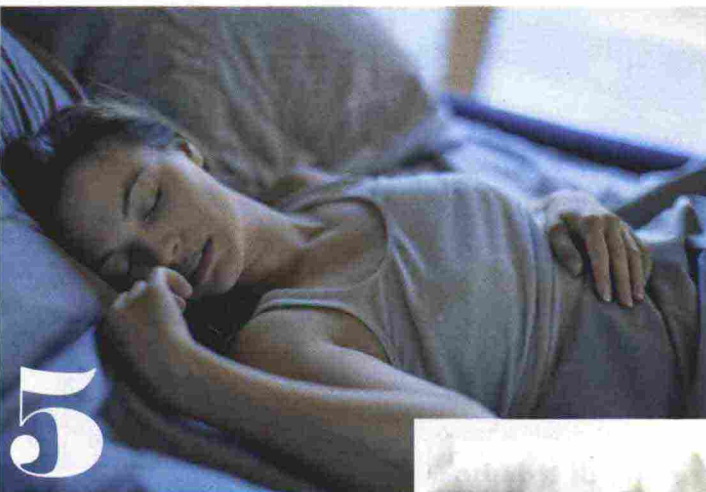
Per smettere di fumare una soluzione può essere quella di passare alla sigaretta elettronica. Tuttavia, quanto il suo utilizzo faccia bene è un argomento ancora dibattuto. Oltre alla nicotina, infatti, nel vapore delle e-cig sono contenute alcune sostanze, impiegate negli additivi alimentari o nei cosmetici, quindi teoricamente non dannose, ma di cui ancora non si conosce l'effetto quando, però, vengono riscaldate e inalate.

Regolarizza il battito

Alcuni recenti studi hanno dimostrato che, nei topi sottoposti a respirare l'aerosol della sigaretta elettronica, si manifesta un aumento della pressione arteriosa e successivamente la bradicardia, cioè la diminuzione della frequenza dei battiti del cuore. Naturalmente questi **effetti vanno ancora confermati nell'uomo** prima di trarre conclusioni sul rapporto rischio-beneficio delle e-cig.

UN CONSIGLIO

Le persone che sono a rischio di infarto oppure ictus, se hanno il vizio del fumo, farebbero meglio a ricorrere ad altri sistemi per abbandonare definitivamente le "bionde".



Dormire 7 ore tutte le notti

Anche la qualità del sonno è importantissima per la salute dell'apparato cardiocircolatorio.

Previene obesità e ipertensione

Analizzando un campione di oltre 21mila donne è risultato che quelle che dormono poco e male hanno una maggiore tendenza ad aumentare di peso e ad avere la pressione alta. Ulteriori approfondimenti hanno mostrato che recuperare nei weekend le ore di sonno perse durante la settimana non cambia nulla. **★** L'insonnia potrebbe essere la risultante di un'elevata condizione di stress, correlata a condizioni socio-economiche sfavorevoli o a eventi negativi. Può essere vista, quindi, come un elemento che incide fortemente sullo sviluppo di obesità e ipertensione, fattori di rischio associati alle malattie cardiovascolari, particolarmente più incisivo nelle donne in post-menopausa.

UN CONSIGLIO

Una buona regola è, oltre a evitare lo stress il più possibile, cercare di dormire più di sette ore per notte. Stare alzati fino a tardi durante i giorni lavorativi e poi alzarsi più tardi il sabato e la domenica non compensa il corpo del giusto riposo quotidiano.



NON AVERE PAURA DEL COLESTEROLO BASSO

Il colesterolo Ldl, cattivo, è accertato essere il killer numero uno in Italia. Oltre a una dieta povera di sodio, per tenere la pressione bassa, occorre evitare i cibi ricchi di colesterolo, che si accumulano nelle arterie fino a intasarle. **✓** Qual è il valore ideale dell'Ldl nel sangue? Più è basso, meglio è. Studi condotti su persone con ipercolesterolemia, malattia ereditaria che fa aumentare il colesterolo cattivo indipendentemente dall'alimentazione e che costringe a prendere farmaci per tenerlo basso, hanno

mostrato che si può vivere bene anche con livelli bassissimi. Più cala, più scende il rischio di infarto e ictus. **✓** Una buona notizia, perché fino a poco tempo fa si riteneva che scendere sotto una certa soglia potesse essere dannoso, visto che il colesterolo serve alle cellule per funzionare. Il consiglio dei cardiologi è di fare periodicamente esami del sangue per verificare l'Ldl: meglio se non supera i 100 mg per decilitro e se si arriva sotto i 70 (e più giù), si dimezzano le probabilità di eventi cardiovascolari.

Servizio di Angelo Piemontese.
Con la consulenza del professor Cesare Fiorentini, direttore Sviluppo area clinica, Ircs Centro cardiologico Monzino, Milano.

→ IL RECUPERO DEL SONNO NEL WEEKEND

È PIACEVOLE, MA INUTILE PER LA SALUTE DEL CUORE