

salute | donna

# CUORE

*perché rischia più lei*

Visite regolari e attenzione ai campanelli d'allarme. Oggi più che mai, visto che i **disturbi cardiaci sono in aumento**, a causa di stili di vita scorretti

**L**e donne incorrono in malattie di cuore 10 anni dopo gli uomini grazie agli estrogeni, gli ormoni femminili. Questi, mantenendo le arterie più elastiche, proteggono in età fertile da ipertensione e aterosclerosi.

★ Dopo la menopausa, però, le ovaie smettono di produrre estrogeni e il rischio cardiovascolare aumenta. Così il 38% delle donne che ha avuto un infarto perde la vita entro un anno rispetto al 25% degli uomini.

★ Gli estrogeni non sempre controbilanciano le cattive abitudini sempre più diffuse. E mentre gli uomini sanno di essere a rischio fin dai 40-50 anni, le donne si preoccupano di più del tumore al seno e all'utero, trascurando il cuore.

→ SOPRATTUTTO CON LA FINE DELL'ETÀ FERTILE  
PRENDERE PESO, SEGUENDO

## A che cosa stare attente

Ci sono fattori di rischio esclusivamente femminili correlati a un maggiore rischio cardiovascolare dopo la menopausa. Si tratta di **problemi ginecologici**, come l'ovaio policistico, oppure legati alla gravidanza, come il diabete mellito gestazionale, i trattamenti chemio e radioterapici per il tumore del seno, o ancora le **malattie infiammatorie** come per esempio l'artrite reumatoide. È certo che le donne soggette a questi problemi corrono un rischio maggiore di disturbi al cuore: queste spie, però, non devono fare paura, anzi offrono un vantaggio di prevenzione, rivelando che quel cuore ha bisogno di un'attenzione speciale.

Una dieta ricca di grassi saturi e di proteine di origine animale favorisce l'aumento di grassi nel sangue.

## NUOVE ABITUDINI SBAGLIATE

Le malattie cardiovascolari sono oggi la prima causa di mortalità per le donne dopo i 50 anni, superando di gran lunga tutte le forme di tumori, incluso quello al seno.

\* Si è scoperto che nelle donne i fattori di rischio classici per malattie cardiovascolari, come **fumo di sigaretta e obesità, hanno effetti diversi**: basta che una donna fumi un terzo delle sigarette che fuma un uomo per avere lo stesso impatto su cuore e vasi sanguigni. La combustione del tabacco, producendo sostanze come catrame, arsenico, benzopirene, fa salire la pressione arteriosa e favorisce i depositi di colesterolo.

\* C'è, poi, una maggiore incidenza di **obesità e di sindrome metabolica** nel sesso femminile e questo dato incrementa del 50% il rischio di malattie delle coronarie.

\* Per quanto riguarda l'**alcol**, è vero che svolge un effetto protettivo solo se assunto in piccole quantità, per esempio un bicchiere di vino rosso. Negli altri casi, esso espone sempre a un aumento di eventi cardiaci acuti.

### » Alla sindrome dell'ovaio policistico

È una malattia endocrina che colpisce una donna su 15 in età fertile, per un totale di 450 milioni di donne in tutto il mondo.

\* Non è solo la prima causa di infertilità femminile; oggi è considerata come una sindrome con varie manifestazioni, associata ad **alterazioni metaboliche e cardiovascolari**. Molte donne con sindrome dell'ovaio policistico, infatti, hanno obesità nella zona addominale, quella associata a un maggior rischio cardiovascolare, con insulino-resistenza, ipertensione, eccesso di grassi nel sangue.

### » Al diabete gestazionale

È un'alterazione del metabolismo del glucosio tipica della gravidanza, che secondo la "American heart association" rappresenta un fattore di rischio per le malattie cardiovascolari nelle donne.

\* Infatti, le future mamme con diabete gestazionale mantengono un **profilo metabolico alterato** che successivamente predispone a ipertensione, eccesso di grasso nel sangue, diabete di tipo 2, disfunzioni vascolari e aterosclerosi.

## fumo

QUESTO BRUTTO VIZIO HA EFFETTI PIÙ PESANTI SUL CUORE FEMMINILE

Anche dopo la menopausa, quando termina l'effetto protettivo degli estrogeni, le donne si occupano in chiave preventiva dell'apparato riproduttivo e del seno, mentre credono di essere immuni dai disturbi cardiaci.

### » All'artrite reumatoide

È una malattia reumatica di tipo infiammatorio che si manifesta con dolore e rigidità articolare. Colpisce soprattutto il sesso femminile, in età relativamente giovane. Recenti ricerche hanno dimostrato che chi soffre di questo disturbo corre un **rischio quasi doppio di attacco di cuore a sorpresa**, indipendente da altri fattori di rischio cardiovascolare, come il fumo e il diabete.

È IMPORTANTE EVITARE DI

UNA DIETA POVERA DI ZUCCHERI E FACENDO UNA REGOLARE ATTIVITÀ FISICA

salute | *donna*

## Il legame mente-cuore

Nelle donne c'è un legame profondo tra la mente e la salute del cuore. I disturbi cardiovascolari possono manifestarsi senza fattori di rischio classici e dislipidemie.

### Quando il cuore si spezza...

È tipica delle donne (che colpisce nove volte più dell'uomo) la **sindrome di Tako-tsubo**, o cardiomiopatia da stress, ma più nota come "sindrome del cuore infranto" o del crepacuore. Si sviluppa in seguito a un forte stress psichico e mostra tutti i **segnali tipici dell'infarto**. Anche l'elettrocardiogramma e i valori degli enzimi cardiaci risultano alterati.

★ La differenza è che, quando si studiano le coronarie, non si evidenzia alcuna ostruzione dovuta alle placche aterosclerotiche: è una forte emozione, o un dolore lacerante, un lutto, uno spavento che fa soffrire il cuore.

### Il rischio della depressione

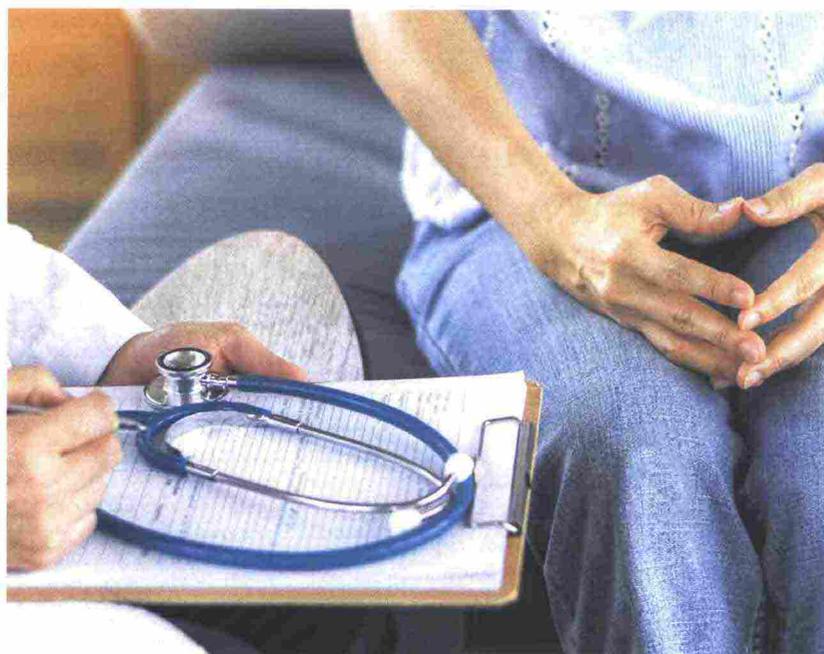
Le donne in generale, e quelle in menopausa in particolare, sono più soggette a sviluppare disturbi depressivi o ansiosi, fattori di rischio significativi per le malattie cardiovascolari.

★ Gli esperti del Centro cardiologico **Monzino** di Milano, valutando le condizioni di salute delle donne che hanno aderito al programma di screening cardiovascolare del **Monzino Women**, hanno scoperto che le donne ricoverate per malattie cardiovascolari soffrono, più spesso degli uomini, di disturbi ansiosi e depressivi.

★ **Curare per tempo questi disturbi significa quindi avere un cuore sano.**

Lo conferma la Società italiana di psichiatria, secondo la quale l'abbinamento tra depressione e malattie cardiovascolari sarà la prima causa di disabilità al mondo già nel 2020 e le donne avranno un rischio doppio. Tra i soggetti con problemi cardiologici, la prevalenza di depressione è doppia nelle donne, e a sua volta la depressione è fattore di rischio per infarto.

**Gli esperti rivelano che alcune malattie, come la depressione o certi problemi ginecologici, si legano a doppio filo ai disturbi cardiovascolari, esponendo la donna a un rischio maggiore.**



### Occhio ai sintomi

#### Difficoltà di respiro

Fiato corto, difficoltà a respirare bene, impossibilità di "tirare il fiato" fino in fondo anche se non si è fatta attività fisica. Indica che il cuore è affaticato e lavora male perché le coronarie sono più piccole.

#### Dolore alla schiena

Nella donna il dolore dal petto tende a irradiarsi posteriormente, arrivando fino alla schiena. Questo per una diversa conformazione anatomica del torace della donna, che è più stretto.

#### Fitte al collo e al torace

Oltre che alla schiena, il dolore può irradiarsi verso collo, spalle e mandibola. Viene spesso confuso con un dolore muscolare, legato per esempio a uno strappo o a torcicollo.

#### Nausea e mal di stomaco

Il cuore è appoggiato sul diaframma, muscolo che separa la cavità toracica da quella addominale. La struttura minuta del torace femminile fa sì che cuore e diaframma siano più a contatto.

#### Grande stanchezza

Può precedere anche di giorni o settimane il malore vero e proprio. La stanchezza è un

sintomo pericoloso perché è facile che confonda e non induca a pensare a un infarto.

#### Tosse persistente

Se non è legata ad allergia, infezione, esofagite o malattia da reflusso, va riferita al medico. Potrebbe esserci una sofferenza al cuore, che lavora male e causa il ristagno di liquido nei polmoni e nei bronchi, irritando le vie respiratorie.

### I NUMERI



**Le donne con ipertensione dopo i 45 anni sono 1 su 2. Quelle che dopo la menopausa hanno alti tassi di colesterolo e trigliceridi sono 4 su 10. 135mila sono le vittime ogni anno per disturbi al cuore. 35 anni è l'età in cui aumenta il rischio in chi prende contraccettivi ormonali e soffre di ipertensione.**

Fonte: dati Istat per l'Iss

Servizio di **Roberta Raviolo**.  
Con la consulenza della dottoressa **Daniela Trabarotoni**,  
cardiologo interventista, responsabile di **Monzino Women**,  
Centro cardiologico **Monzino**, Milano.

→ IL RISCHIO DI DISTURBO CARDIACO AUMENTA

DI 3 VOLTE IN QUELLE CHE SOFFRONO DI DEPRESSIONE