

**PANORAMA**



ULTIME  
SCIENZA

Una legge sul "fine vita" a dieci anni da Piergiorgio Welby

Vacanze al verde, mete 'green' per feste a contatto con la natura

Da Research4life appello per la libertà della ricerca scientifica in Italia

Sempre meno rifiuti in discarica in Italia. Differenziata? Venezia e Milano al top

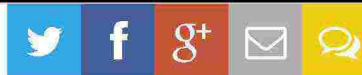
Da Reasearch4 appello per la libertà della ricerca scientifica in Italia



Salute

# Come sopravvivere alle vacanze di Natale

Non è una scherzo: in questo periodo aumentano le ospedalizzazioni e i decessi per eventi cardiovascolari. I consigli dell'esperto



21 dicembre 2016  
— Credits: Pranzi e cene accompagnati da alcol e liquori sono micidiali per il cuore

Panorama / Scienza / Salute / Come sopravvivere alle vacanze di Natale



Angelo Piemontese  
Twitter Facebook Google+

Lo shopping frenetico per acquistare regali fino all'ultimo minuto utile della vigilia di Natale; preparare albero, presepe e decorazioni; la spesa per il cenone; soldi che escono dal portafogli e se ne vanno dalla carta di credito con una frequenza mai vista; ricordarsi di mandare gli auguri, comprare cartoline o fare telefonate; decidere dove andare a Capodanno e farlo in fretta.

Poi arrivano le feste: pranzi e cene luculliani, fiumi di alcol e brindisi a go-go, l'arrivo dei parenti (non sempre graditi), i bambini scalmanati che giocano con i nuovi doni ricevuti, preparare al volo le valigie per la mini settimana bianca o il viaggio delle vacanze.

E l'elenco delle cose **stressanti e poco salutari** potrebbe continuare a lungo. Roba da infarto. Letteralmente.

## Scienza, le news

Vacanze al verde, mete 'green' per feste a contatto con la natura

Sempre meno rifiuti in discarica in Italia. Differenziata? Venezia e Milano al top

Da Reasearch4life appello per la libertà della ricerca scientifica in Italia

Regali di Natale hi tech, 3 regole per aviarli a riciclo

Il Natale è 100% veg con i menu online della Lav

Natale: regali hi-tech più amati dai giovani, 1 su 3 sogna viaggio all'estero

Natale: Sid, decalogo per feste 'a misura di diabete'

Fra le regioni spicca la Lombardia, in coda Valle d'Aosta e Molise

Uno studio appena pubblicato sulla rivista *Circulation* dell'*American Heart Association* indica infatti che le imminenti **feste sono considerate un fattore di rischio per gli attacchi di cuore**, anche per le persone che non soffrono di patologie cardiovascolari.

Il **numero dei ricoveri** a causa di problemi cardiaci durante le vacanze natalizie è maggiore rispetto ad ogni altro periodo dell'anno, e le statistiche lo confermano.

“Questa tendenza è collegata con alcuni fenomeni peculiari delle ferie invernali” dice a **Panorama.it** il professor **Cesare Fiorentini**, Direttore Sviluppo Area Clinica, IRCCS Centro cardiologico **Monzino** di Milano.

## Mancata aderenza alle terapie

“Durante le feste le persone sottoposte a costanti cure farmacologiche, per esempio, possono avere **poca attenzione a seguire la terapia**, dimenticando di prendere le quotidiane pastiglie per il cuore” spiega il cardiologo.

“Non raramente anche **chi va in vacanza** corre il rischio di essere meno aderente alla terapia che sta seguendo: sono numerosi i casi di pazienti che ci telefonano perché hanno dimenticato a casa le medicine. Il consiglio ovviamente è di andare subito in farmacia, soprattutto per **chi fa uso di anticoagulanti**, la cui **assunzione quotidiana è indispensabile** perché la terapia deve essere continuativa”.

## Rimettere gli sci ai piedi dopo tanti anni: non è una buona idea

Ma ci sono tanti altri fattori che possono mettere a rischio la salute del cuore. “Lo **stress fisico per attività eccessiva in soggetti non allenati** è uno di questi” spiega Fiorentini. Per esempio “mettersi a fare sci di fondo dopo vent'anni che non lo si pratica”.

Attenzione quindi a non esagerare con le attività sportive, soprattutto se si conduce una vita sedentaria per il resto dell'anno.

## Holiday Hart

È però il cambiamento di dieta e consuetudine di vita che avviene in questo periodo a provocare i danni maggiori: “ci viene propinata una **quantità esagerata di cibi grassi** e il più grande errore che si può commettere è **pensare di essere dispensati durante le feste dal seguire una corretta alimentazione**”.

Soprattutto per quanto riguarda **l'assunzione di alcolici**. “Alla fine degli anni '70 è nato il termine *holiday hart* per indicare il

Psichiatria: Eurodap su Berlino, paura terrorismo paralizza emozioni

Mobilità, in Lombardia +58% di piste di ciclabili in 7 anni

### HairClinic



La nuova rivoluzionaria cura della calvizie è nelle Cellule Staminali

### Audi



Con Audi verso una nuova Next Destination.

### Concorso



Partecipa al concorso Piccini Orange Moments: in palio una Jeep Renegade!

### Panorama Academy



La scuola online che crea eccellenze

### DVD in edicola



Warcraft - L'inizio di Duncan Jones

fenomeno per cui **nei fine settimana si verificava un aumento di ricoveri** per fibrillazione atriale **anche in persone sane** che non avevano mai sofferto di malattie cardiocircolatorie, provocato dal **maggior consumo di bevande alcoliche nei week end**” racconta l’esperto.

“Anche **nelle vacanze di Natale succede lo stesso**: il potere eccitante dell’alcol, bevuto in eccesso sia a tavola nei cenoni sia a causa dei ripetuti brindisi, può **portare a delle aritmie cardiache** più o meno gravi ma che possono **comportare ospedalizzazioni**”.

Moderarsi a tavola può sembrare un consiglio scontato e banale quanto i classici buoni propositi per il nuovo anno come “tanto da gennaio mi metto a dieta”: le immagini dei manicaretti immancabilmente postati sui social prima di essere trangugiati non intasano soltanto le gallerie fotografiche, ma anche vene e arterie.

## Il freddo killer

Se il rischio per chi ha già avuto eventi cardiovascolari, come l’infarto, è più alto per le abbuffate accompagnate da vini, spumanti caffè e ammazzacaffè, anche **il freddo contribuisce a minare la salute del cuore**.

“Un recente studio effettuato in Belgio su sedicimila individui con almeno 63 anni ha mostrato che **l’abbassamento della temperatura** esterna è significativamente correlato con il verificarsi di **infarto miocardico acuto**”.

“La diminuzione della temperatura fa sì che aumenti **l’aggregazione delle piastrine** (i corpuscoli presenti nel sangue che servono a coagularlo) che si uniscono a formare **il trombo coronarico** che a sua volta scatena l’infarto miocardico”.

Questo meccanismo viene sollecitato e amplificato dal freddo e succede in tutti i vasi sanguigni, anche nella carotide, col rischio di causare un ictus ischemico.

Inoltre **il sangue cambia la sua viscosità** con il freddo, diventando **meno fluido e scorrendo più lentamente** “quindi ha più tendenza a formare trombi, per esempio laddove ci sono **lesioni delle coronarie**, provocando una **sindrome ischemica acuta** di cui l’infarto è l’espressione massima”.

## Chi è più a rischio con le basse temperature

I soggetti con diabete di tipo 2 sono particolarmente vulnerabili “perché queste persone hanno un’alterazione dell’**endotelio**, lo strato di cellule che riveste all’interno i vasi sanguigni e che è

danneggiato dai picchi di glicemia, su cui infieriscono l'aggregazione delle piastrine e la viscosità del sangue”.

“I pazienti che soffrono di **angina pectoris o di malattia coronarica** poi devono prestare una particolarissima attenzione a non trascurare gli **effetti del freddo soprattutto mattutino**, quando ci si rimette in moto. Prima dell'avvento dei nuovi farmaci si consigliava di mettersi una pelle d'agnello davanti allo sterno, perché il freddo può dare **vasocostrizione** (restringimento di vene e arterie) e questo innesca la crisi di angina”.

## Parenti serpenti

Ultimo, ma non meno importante tra i motivi di ricovero al pronto soccorso per problemi cardiaci, è lo stress.

“A Natale si riuniscono le famiglie, ma, come ben sappiamo, e non c'è bisogno di un cardiologo per confermarlo, non sempre queste riunioni si rivelano piacevoli, dato che spesso persone che non si vedono di buon occhio l'una con l'altra sono costrette a sedersi allo stesso tavolo: coppie separate, figli che non vanno d'accordo coi genitori, parenti con i quali non si hanno buoni rapporti o che si sopportano proprio solo per il legame di sangue; insomma, invece di formarsi un clima di distensione si crea un'atmosfera di conflittualità”.

Se per tutte le altre potenziali cause di eventi cardiovascolari esiste comunque un rimedio o una strategia di prevenzione, e l'esperto ce lo ha spiegato, per gestire al meglio questi incontri famigliari in modo da renderli meno traumatici possibili, “bisogna munirsi di una buona dose di pazienza e ricordare quanto può essere pericoloso **l'aumento della pressione** dovuto alle arrabbiate e allo stress”.

© Riproduzione Riservata

## Commenti

### PANORAMA

News Sport Economia Mytech Musica Cinema Televisione Cultura Scienza Società Magazine Blog Foto  
Video Archivio Icon

Segui     



**ABBONATI  
IN EDICOLA**