

sentire il battito

La sindrome del cuore infranto

I cardiologi la chiamano Tako-Tsubo, dal vaso che i giapponesi usano per catturare i polpi. Ma si tratta di una malattia vera, per fortuna transitoria, che può colpire dopo emozioni forti, rotture sentimentali e stress. Animi sensibili, fate prevenzione

di Anna Alberti

PER I PESCATORI DEL SOL LEVANTE è solo un vaso per catturare i polpi. Per i cardiologi invece il Tako-Tsubo (così si chiama questa terracotta tondeggiante) è il nome di una sindrome: quella del cuore infranto. Malattia vera, anzi verissima, del tutto simile all'infarto nei suoi sintomi, ma quasi sempre transitoria e risolvibile. Una cardiomiopatia da stress improvviso che pare avesse colpito anche l'ex première dame Valérie Trierweiler, allora compagna del presidente francese Hollande, dopo aver scoperto dai giornali che lui la tradiva con un'attrice. Una prova in più, se mai ce ne fosse bisogno, del fatto che le emozioni negative possono farci ammalare.

«Non è vero che il cuore femminile si difende da solo grazie agli estrogeni. Tutt'altro. Le malattie cardiovascolari sono la prima causa di mortalità

anche nelle donne. E superano di gran lunga i tumori», spiega Daniela Trabattoni, responsabile di **Monzino Women** all'interno del centro cardiologico milanese. «Certo, durante la vita fertile corriamo meno rischi rispetto all'uomo, ma questa protezione scompare quando gli estrogeni scarseggiano o vengono meno». Se è vero che in genere le donne sviluppano problemi cardiovascolari circa dieci anni più tardi, quando si ammalano rischiano di più.

E la psiche gioca un ruolo importante. «Le donne soffrono più degli uomini di ansia e depressione: a lungo andare tutto questo danneggia anche il cuore», ammette Alessandra Gorini, responsabile dell'Unità di Psicocardiologia del Centro Cardiologico **Monzino**. «Ce ne eravamo resi conto da tempo, ma mancavano dati epidemiologici. →

L'AUTO DEGLI ESTROGENI

Fino a 50 anni siamo protette dagli ormoni.

Ma a partire da quell'età, le malattie del cuore diventano più frequenti nelle donne rispetto all'uomo.

Il **40%** delle morti femminili è dovuto a infarto o ictus (cause di gran lunga superiori a tutti i tumori messi insieme, incluso quello del seno).

Il **35%** delle donne con infarto ne ha un secondo entro un anno, contro il **18%** degli uomini.

Il motivo: si curano con meno costanza. Si trascurano.

HUMAN, NEED, DESIRE, 1983. OPERA DI BRUCE NAUMAN - MONDADORI PORTFOLIO



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

**COME
IN FINLANDIA**

Ormai l'abbiamo imparato: lo sport, soprattutto quello aerobico, fa bene al cuore. Ma per chi non lo ama, l'alternativa in più è la sauna. Che allarga i vasi sanguigni, abbassa la pressione e costringe il muscolo cardiaco a un lavoro simile a un allenamento di cardio-fitness.

La conferma arriva da uno studio dell'Università della Finlandia condotto per 15 anni su 1.700 persone: fatta quattro volte a settimana per 30 minuti, la sauna abbassa il rischio cardiovascolare sia negli uomini sia nelle donne. Questo perché aumenta la frequenza cardiaca fino a 120-150 battiti al minuto, effetto paragonabile a un allenamento di media o bassa intensità (ovviamente controindicato a chi ha problemi di salute). L'altra ipotesi, ancora tutta da accertare, è che la sauna sia anche un naturale antistress. Da prescrizione. (fonte: Sic, Società Italiana di Cardiologia)

Per questo negli ultimi due anni abbiamo iniziato a raccogliere informazioni sulle caratteristiche psicologiche delle donne che hanno aderito allo screening **Monzino** Women, oltre che dei ricoverati. Ben presto le nostre sensazioni hanno trovato conferma: le signore con problemi cardiovascolari hanno più disagi nella sfera della psiche rispetto ai maschi (depressione: 6% uomini, 15% donne; ansia: 19% uomini, 28% donne). E in questi casi la degenza si prolunga. Insomma, chi è triste si ammala di più e recupera meno bene».

PARIAMO DA UN VESITTO ROSSO

Una consapevolezza diffusa anche tra le più giovani, sensibilizzate da campagne come il *Wear Red Day*, celebrato lo scorso primo febbraio, una specie di "nastro rosa" del muscolo cardiaco. Per abbassare le probabilità di ammalarsi si può fare molto. A cominciare da una mente più rilassata. «Grazie agli ultimi studi abbiamo capito che oltre ai fattori di rischio comuni a entrambi i sessi - vedi pressione alta, colesterolo, fumo, sedentarietà, obesità - ce ne sono altri legati al genere femminile», dice ancora Daniela Trabattoni. «Parliamo di problemi ginecologici come l'ovaio policistico, gli aborti ripetuti, il diabete gestazionale, così come le malattie autoimmuni, i trattamenti per il tumore del seno. Ma soprattutto, la tendenza a soffrire di più i contrasti famigliari o di lavoro, le relazioni tossiche, la solitudine. In questi casi succede infatti che i livelli di cortisolo si alzino. E i vasi periferici femminili, invece di dilatarsi per far arrivare più sangue al cuore, si restringono. Se non si interviene, nel tempo questo si può tradurre in un maggior rischio di ischemie e infarto».

Ma cos'è cambiato nelle nostre vite? «Fino a ieri difficilmente eravamo sollecitate da livelli di stress così alti», riflette Anna Vittoria Mattioli, docente di Cardiologia all'Università di Modena e Reggio Emilia. «Oggi, tra studio e carriera, siamo sottoposte alla stessa pressione degli uomini. Senza per questo sottrarci ai tradizionali motivi di surmenage, vedi l'accudimento di figli, genitori, coniugi. Anche



le relazioni spesso sono più complicate. Persino l'esposizione ai social è emotivamente impegnativa. Tenere presente tutto questo fa la differenza, nella prevenzione. E ritagliarsi qualche spazio senza troppi sensi di colpa (il corrispettivo della partita di calcetto con gli amici per gli uomini) diventa fondamentale quanto altre prescrizioni mediche. Yoga e corsi di mindfulness sono certa-

mente ottimi supporti. Ma non tutte hanno un'attitudine zen. Per molte il vero relax arriva dopo un'ora di spinning o di corsa. Ciò che conta è concedersi un po' di tregua, anche solo per leggere un libro o godersi la serie preferita».

Se l'appuntamento per il controllo al seno è ormai in agenda, si può fare molto anche per proteggere il cuore: «Per le sportive l'elettrocardiogramma annuale richiesto in palestra è già un valido screening. Per le altre sarà il medico di base, ma anche il ginecologo, a valutare familiarità e fattori di rischio cardiovascolare. Aggiungendo ai controlli di routine esami clinici mirati, quando serve».

SCEGLIERE UN MEDICO EMPATICO

Il legame tra la salute emotiva e cardiaca è uno dei temi di *Heart: a History* (Farrar, Straus and Giroux, \$ 27,00), manuale scritto dal cardiologo americano Sandeep Jauhar, contributor del *New York Times*, che ha scoperto a sua volta di essere a rischio cardiaco. «Ero talmente impegnato nella corsa al successo che probabilmente ho accumulato una quantità eccessiva di stress», racconta. «Adesso cerco di vivere in modo più rilassato. Ho più empatia con i miei pazienti, condivido le loro paure». Ora il dottor Jauhar fa attività fisica ogni giorno, pratica yoga, trascorre più tempo con i figli. Ed è convinto che le autorità sanitarie dovrebbero aggiungere lo stress all'elenco dei fattori di rischio modificabili per le malattie cardiache. Ma realisticamente aggiunge: «È molto più facile concentrarsi sul colesterolo che sugli aspetti emotivi e sociali». E se, nell'attesa, la nostra personalissima battaglia quotidiana per la salute iniziasse proprio da questi ultimi? ○