

Salute

PREVENZIONE

Le donne dimenticano i problemi del cuore

di Ida Macchi

LA NOSTRA ESPERTA



Dott.ssa Daniela Trabattoni
cardiologa responsabile
Centro **Monzino**
women Milano

Prendersi cura della propria salute è importante e le donne lo sanno.

La visita del ginecologo è un appuntamento immancabile e, stando agli ultimi dati di Istat e Osservasalute, è in costante aumento anche la percentuale delle italiane che si sottopongono regolarmente a pap test e mammografia per lo screening del tumore dell'utero e del seno. Non sono però altrettanto attente alla prevenzione delle malattie del cuore, e molte vedono per la prima volta il cardiologo a menopausa ormai inoltrata, o quando hanno un problema cardiaco. Come mai? «Il 74% delle italiane è convinto che il rischio cardiovascolare sia totale appannaggio degli uomini», spiega Daniela Trabattoni, cardiologa, responsabile del nuovo Centro **Monzino** women, progetto dell'ospedale dedicato alla prevenzione delle malattie cardiovascolari nelle donne. «Non è così: il cuore femminile non è immune dalle patologie e, anche se durante il periodo fertile il rischio che si ammali è inferiore a quello dell'uomo, non è per questo pari a zero. Anzi: oggi le malattie cardiache colpiscono sempre più, e prima, il ses-

so femminile e, dopo la menopausa, infarti, ictus e cardiopatie diventano la prima causa di mortalità femminile, superando tutte le forme di tumori, incluso quello al seno».

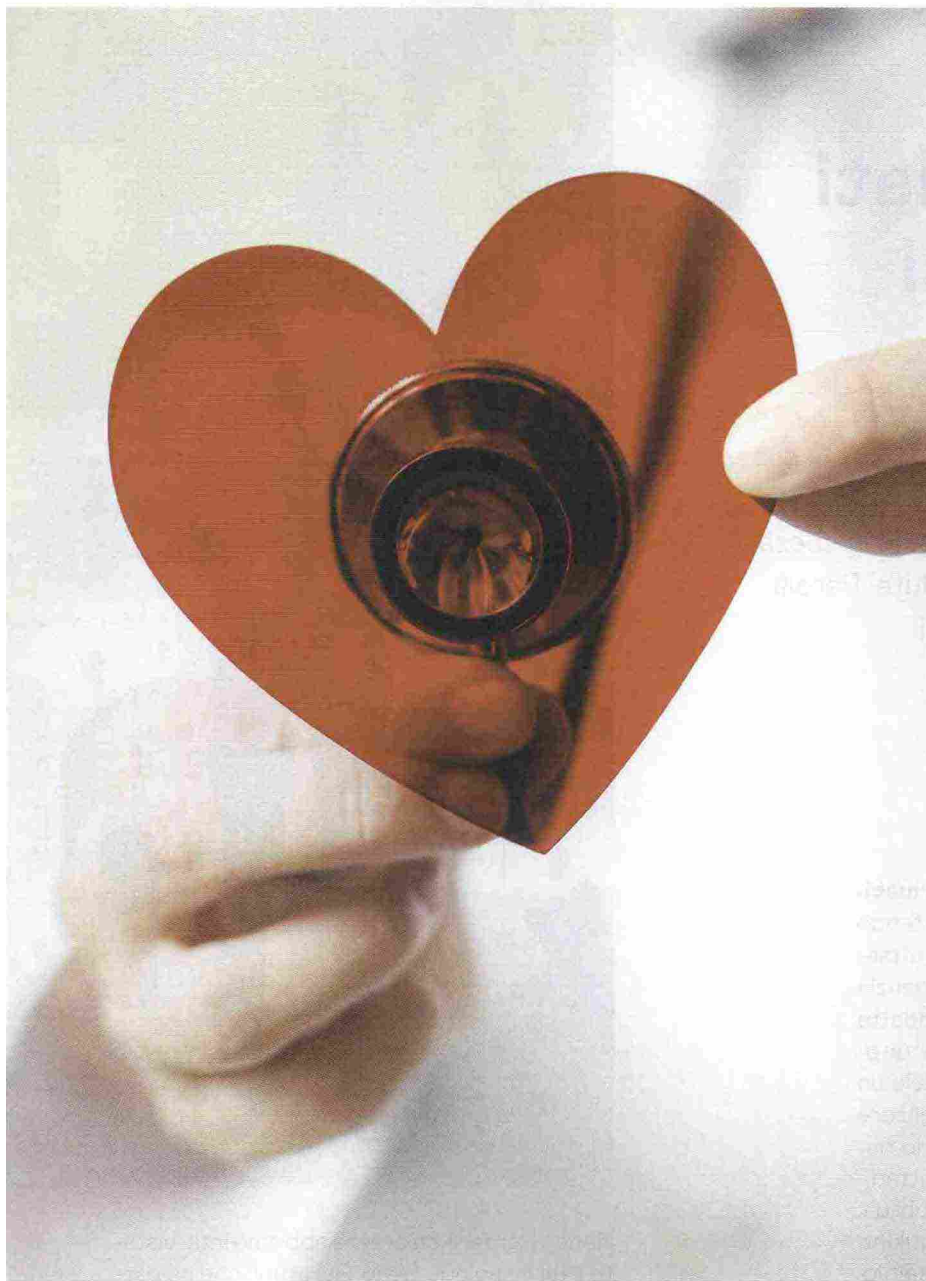
Lo stress è il nemico n.1

Molte donne, inoltre, non sanno che il loro cuore è più fragile nei confronti dello stress, un nemico con cui un po' tutte, nel tentativo di far quadrare vita familiare e lavoro, si ritrovano oggi a fare i conti. Sono soprattutto gli stress acuti i più temibili: «La per-

Una donna che fuma ha gli stessi danni al cuore di un uomo che consuma il triplo di sigarette

Otto su 10 pensano che le malattie cardiocircolatorie riguardino solo gli uomini, e vedono per la prima volta lo specialista dopo la menopausa. Invece infarti e cardiopatie sono in ascesa e giocare d'anticipo è fondamentale

dità di una persona cara, la fine di una storia importante o un licenziamento, possono innescare addirittura la sindrome del "cuore infranto", che colpisce le donne nove volte di più degli uomini», spiega la dottoressa Trabattoni. «Si manifesta con tutti i classici sintomi dell'infarto e, anche se le coronarie non sono ostruite e non ha esito fatale, è un evento da cui il cuore non esce indenne. Un recente studio pubblicato sul *Journal of American College of Cardiology*, ha dimostrato poi che il 57% delle donne sotto forte stress ha una riduzione dell'afflusso di sangue al cuore (contro il 41% degli uomini) e che, complici le tensioni eccessive, le piastrine femminili hanno la tendenza ad aggregarsi di più, con il rischio di formare placche, "tappi" che possono ostruire le arterie e facilitare gli incidenti cardiovascolari. Quando le donne so-



no sotto pressione, nel loro organismo aumentano anche i tassi di cortisolo e di catecolamine, ormoni che danneggiano silenziosamente le arterie: mandano alle stelle la pressione arteriosa, alterano l'endotelio (il tessuto che riveste le pareti interne dei vasi sanguigni) e riducono la capacità delle arterie di dilatarsi, minando quell'elasticità che è amica di una buona circolazione».

I fattori di rischio "specifici"

Il cuore delle donne non viaggia dunque in una botte di ferro, ed esserne consapevoli è un buon motivo per rivolgersi al cardiologo per tempo. Una visita preventiva è una scelta responsabile anche alla luce dei numerosi nemici che possono minare con più aggressività la salute dell'organo. «Se una donna fuma un terzo delle sigarette di un uomo gli effetti dannosi su cuore e arterie sono identici, mentre se soffre di diabete la malattia è in grado di ostruire più facilmente le sue arterie, più piccole di quelle maschili (con un incremento del 50% del rischio cardiovascolare). Inoltre, ci sono fattori di rischio femminili "emergenti": avere avuto un parto pretermine o più aborti spontanei, aver sofferto di diabete o di ipertensione durante i nove mesi d'attesa o avere l'ovaio policistico. Queste patologie sono state identificate come spie precoci di un sistema vascolare più fragile e quindi di un cuore che, con l'avanzare dell'età, ha bisogno di un occhio di riguardo in più. ●

IL PRIMO CHECK

Quando mettere in nota la prima visita cardiologica? «Tra i 40 e i 48 anni, e quindi prima dell'arrivo della menopausa, soprattutto

se il giro vita è superiore a 88 centimetri, se si è sedentarie e si fuma», consiglia la cardiologa. «L'appuntamento va anticipato a 38-40 se nella propria famiglia c'è chi ha già sofferto di

malattie cardiache, o se si ha uno dei fattori di rischio "emergenti" (leggi sopra). La visita di solito è corredata da esami del sangue (emocromo, elettroliti, colesterolo totale e Hdl, glucosio e

trigliceridi) e da alcuni test che prendono il polso alla salute cardiaca: un elettrocardiogramma da sforzo, un ecocardiogramma e un ecocolordoppler delle carotidi».