

Centro
degli affetti
e bersaglio
dello stress
Bisogna
imparare
a proteggerlo,
soprattutto
quando non
c'è più lo scudo
degli ormoni



ALBERTO RUGGERI

Cuore di donna

LO STILE DI VITA GIUSTO
(E I CONTROLLI DA FARE)
PER METTERSI AL SICURO

Dossier a cura di **Elena Meli**

a pagina **04**

Non stiamo parlando di sentimenti, ma di muscolo cardiaco. Quando intorno ai cinquant'anni, con la menopausa, si esaurisce la protezione ormonale, soffre come e più di quello degli uomini. Un processo che non va ignorato, a maggior ragione oggi che può essere gestito molto bene

Le donne trascurano (ancora) il cuore

Eppure per loro la prevenzione funziona meglio

di **Elena Meli**

Sempre in bilico fra lavoro e affetti, si fanno carico del benessere di tutta la famiglia, sostengono dosi di stress da record e non chiedono aiuto per sé. Le donne per tutto l'arco della vita fertile (abbastanza) forti lo sono per merito degli estrogeni, che fanno da scudo a parecchie malattie, prima di tutto quelle cardiovascolari. Ma il «cuore grande» delle donne visto da vicino è più fragile di quel che sembra. In Italia infarto, ictus e patologie cardiache sono la prima causa dei decessi al femminile, insieme fanno più vittime del temutissimo tumore al seno. Eppure resiste la convinzione che le malattie di cuore siano affare da uomini, di conseguenza molte si sentono protette e così non pensano ai controlli.

Ed è un peccato, perché la prevenzione cardiovascolare declinata al femminile funziona perfino meglio. È dimostrato che se a lei basta un'ora di movimento al giorno per evitare molti malanni, a lui si servono almeno 90 minuti per ottenere gli stessi risultati. A lei basta stare seduta un'ora in meno al giorno per ridurre del 12 per cento il rischio di malattie cardiovascolari in generale e del 26 quello di dover affron-

tare problemi cardiaci più seri. Una buona notizia anche sul controllo del peso: alle donne bastano ritocchi più lievi alla dieta per raggiungere il peso forma e tenere sotto controllo fattori di rischio come il colesterolo.

Aspetti critici

Sembrerebbe lo scenario ideale per gettare le basi di una buona prevenzione, ma dai dati pubblicati in un numero speciale della rivista *Circulation* dedicato alla salute cardiaca delle donne emergono ancora tanti punti critici. «Sono troppe quelle che non sanno di essere a rischio» sottolinea **Ciro Indolfi**, presidente della Società Italiana di Cardiologia. «Solo dal 22 al 54 per cento delle donne (il dato varia a seconda delle ricerche) sono consapevoli che le malattie cardiovascolari rappresentano il loro primo killer. Tantissime sottovalutano il pericolo e, per esempio, non sanno che i sintomi dell'infarto possono essere diversi dal classico dolore oppressivo dietro lo sterno o non pensano di poter essere colpite da scompenso cardiaco, che invece, stando agli ultimi dati dell'American Heart Association, è il problema in più rapida crescita. È donna un paziente con insufficienza cardiaca su due, ma le diagnosi al femminile tardano di più ad arrivare».

In Italia l'esperienza di **Monzino Women**, il primo centro italiano dedicato al cuore delle donne all'interno del Centro Cardiologico **Monzino** di Milano, dimostra che si può fare

ancora molto per diffondere la cultura della prevenzione. Nei primi due anni di attività circa 350 donne apparentemente in perfetta salute sono arrivate in ambulatorio per una visita cardiologica e una su 4 è risultata a rischio medio-alto mentre nel 5 per cento dei casi erano presenti patologie serie già in atto, senza che ve ne fosse il sospetto. Le pazienti erano in media cinquantenni con un buon livello socio-culturale e la sensazione è che le percentuali salirebbero se si avviassero visite a tappeto.

Esame di coscienza

E sarebbe la cosa giusta da fare, come raccomanda la responsabile di **Monzino** Women Daniela Trabattoni: «Per impostare una prevenzione che si riveli efficace all'inizio della menopausa, quando la probabilità di eventi cardiaci si impenna, l'ideale sarebbe fare un'esame di coscienza attorno ai quarant'anni e andare dal cardiologo se ci sono elementi che possono aumentare il rischio. Oltre ai parametri classici occorre tener conto degli elementi che nelle donne incrementano la probabilità di guai cardiovascolari: patologie endocrinologiche o malattie reumatiche, come l'artrite reumatoide o l'osteoporosi. Significativa anche una storia ginecologica travagliata con aborti spontanei o gravidanze difficili (dall'ipertensione al diabete gestazionale) perché anche se si risolvono al parto indicano "fragilità" cardiovascolare. Anche chi è stata curata per un tumore è a maggior rischio e dovrebbe sottoporsi a un controllo dopo una chemioterapia e qualche anno dopo la radioterapia».

Aver usato la pillola anticoncezionale è un altro fattore che iscrive di diritto nell'elenco delle persone da controllare: è noto che gli or-

moni del contraccettivo in alcune situazioni possono favorire la formazione di coaguli di sangue che nel tempo possono dare origine a infarti o ictus. Ma anche essere entrate in contatto con il Papilloma virus (Hpv) nelle donne aumenta del 22 per cento la probabilità di affrontare problemi cardiovascolari, percentuali che raddoppia se è associata a obesità o sindrome metabolica. La situazione non cambia considerando i parametri di rischio di entrambi i sessi (colesterolo o familiarità): a parità di condizioni le donne hanno una probabilità maggiore di dover fare i conti con la malattia.

Gestire le emozioni

Anche il malessere interiore è un problema da affrontare: il 10 per cento delle donne arrivate al **Monzino** manifestava livelli di ansia, stress e depressione così elevati da aumentare parecchio la probabilità di eventi cardiovascolari. «Ed è proprio il rischio correlato a disagi psicologici quello più in crescita fra le donne e da non ignorare» precisa Trabattoni. «Chi soffre

di depressione si trascura, e chi non riesce a gestire le emozioni negative è più a rischio perché i vasi sanguigni femminili sono più sensibili alla vasocostrizione indotta dallo stress». Del resto gli effetti della combinazione tra la fragilità di cuore e vasi delle donne e la loro scarsa propensione ai controlli cardiologici è sotto gli occhi di tutti, con quasi centomila morti ogni anno concentrati soprattutto fra le ultracinquantenni.

«La fragilità dovuta alla perdita della protezione degli estrogeni in menopausa e un'aspettativa di vita più lunga fanno sì che le pazienti con problemi cardiovascolari siano più anziane e in condizioni peggiori dei maschi» dice Alessandro Boccanelli, presidente della Società Italiana di Cardiologia Geriatrica. «Fino a pochi anni fa i medici erano meno abituati a cogliere le caratteristiche espressive femminili nel raccontare i sintomi, quindi le pazienti sono state sottovalutate o considerate "lamentose", visto il modo "insolito" con cui manifestano le malattie cardiovascolari. Le cose stanno cambiando, ma serve più attenzione al cuore delle donne».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

43%

I casi di ictus al femminile sul totale della popolazione. In gravidanza il rischio aumenta del 30 per cento

22%

le donne che, secondo alcuni studi, sono consapevoli dell'impatto per loro delle malattie cardiovascolari

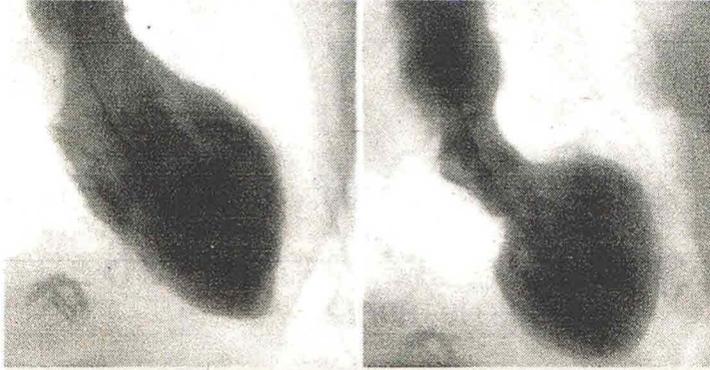
82%

l'aumento del rischio cardiovascolare nelle donne legato all'effetto «yo-yo» delle diete seguite da aumento di peso

124mila

le italiane colpite, all'anno, da infarto o altro evento cardiovascolare; altre 70 mila circa sono vittime di ictus

Sindrome di tako-tsubo



La prova che «crepacuore» non è solo un modo di dire

Il cuore delle donne, anche di quelle giovani, è più fragile di fronte alle emozioni. Al punto che la sindrome *tako-tsubo*, o «del cuore spezzato» (diagnosticata per la prima volta in Giappone nel 1991), è quasi appannaggio esclusivo delle donne, con il 90 per cento dei casi: il sangue non arriva bene al cuore non perché ci sia un problema alle arterie, ma perché queste si stringono troppo in risposta a un forte stress. Uno studio recente ha dimostrato che tutto sta probabilmente nel cervello: nelle pazienti le aree cerebrali che elaborano le emozioni e quelle che governano funzioni autonome come respiro, battito cardiaco o digestione non comunicerebbero in modo adeguato.



La campagna

«Vivi con il cuore» è l'iniziativa nazionale di informazione per riconoscere e prevenire l'infarto nella donna promossa dalla Società Italiana di Cardiologia.

Www.viviconilcuore.it è il sito con

le informazioni sulle malattie cardiache e le differenze di genere, su cui scoprire i sintomi dell'infarto e i consigli salva-cuore al femminile. Quasi l'80 per cento degli eventi cardiaci infatti potrebbe essere prevenuto. Con un semplice test ogni donna può capire come migliorare la salute di cuore e vasi

Vero & falso**Tutta la verità
sulle differenze
di genere**

Alcune disparità fra i due sessi dipendono dalla scarsa attenzione prestata finora al cuore femminile, altre da differenze fisiologiche: il punto con Alessandro Boccanelli, presidente Sicge.

Esiste l'infarto femminile senza aterosclerosi?

V Nelle donne è più frequente un infarto a coronarie apparentemente sane, senza placche, ma che in realtà hanno alterazioni della funzionalità che impedisce la corretta dilatazione

in caso di sforzo: quando serve più sangue al cuore, le coronarie non si allargano e c'è una sofferenza cardiaca.

Le donne possono soffrire di scompenso pur avendo una buona funzione della pompa cardiaca?

V Per questo molti casi femminili non vengono diagnosticati: nel doppio delle donne rispetto agli uomini i test di funzionalità sembrano normali perché la funzione sistolica è conservata ma il cuore è più rigido e non si riempie bene, di solito per colpa di fibrillazione atriale oppure ipertensione, e quindi il sangue ristagna in polmoni e gambe.

Le alterazioni delle valvole cardiache sono più frequenti nelle donne?

F Se si escludono quelle dovute a malattie reumatiche non ben trattate, più comuni nelle donne ma rare, la prevalenza è simile

nei due sessi; al femminile, si presentano spesso in età più avanzata.

La fibrillazione atriale è più pericolosa negli uomini?

F A parità di condizioni il rischio che si formino emboli e quindi si verifichi un ictus è maggiore al femminile. È anche più comune nelle over 75, dove in genere è associata a più fattori di rischio e a una mortalità superiore rispetto all'uomo.

C'è una malattia di cuore che gli uomini non possono avere?

V Sì, la cardiomiopatia dilatativa *peripartum*: si verifica nell'ultimo mese di gravidanza o nei primi cinque mesi dopo il parto con un'incidenza di un caso ogni 3-4mila nascite; è provocata dalla tempesta ormonale del periodo in soggetti predisposti e in alcuni casi può guarire senza lasciare strascichi.

Regole fondamentali

Seguire le sette regole (*Life's simple seven*) messe a punto dall'American Heart Association per prevenire le malattie cardiovascolari: non fumare; fare esercizio fisico regolare; mangiare equilibrato; mantenere il peso forma; ridurre la glicemia; tenere sotto controllo la pressione arteriosa e bassi i livelli di colesterolo. Seguire almeno 5 di queste regole riduce del 78 per cento il rischio di problemi cardiovascolari

Precedenti da ricordare

Deve mantenersi sotto controllo chi ha sofferto di malattie endocrinologiche (per esempio disturbi alla tiroide) o reumatiche (come l'artrite reumatoide), di osteoporosi, o chi ha avuto una storia ginecologica travagliata, con aborti spontanei o gravidanze problematiche (dall'ipertensione al diabete gestazionale). Sono precedenti che potrebbero aumentare il rischio cardiovascolare

I cinque punti «cardinali»

Età dei controlli

Il numero di infarti nelle giovani è salito negli ultimi vent'anni: nel 2014 era del 31 per cento nelle donne fra 35 e 54 anni, mentre nel 1995 era del 21 per cento. Questi dati (pubblicati su *Circulation*) non devono creare allarmismo, ma dimostrano che neanche le più giovani sono al riparo e che la prevenzione è un «salvavita» (infatti gli infarti sono diminuiti negli uomini)

Relazioni sociali

Non trascurare la vita di relazione. Le donne, avanzando nell'età, tendono a chiudersi all'interno della rete domestica. Invece molti studi hanno confermato che poter contare su una buona rete sociale di amici e familiari ha un effetto positivo sulla salute e riduce il pericolo di malattie cardiovascolari, come dimostra anche una ricerca Usa pubblicata sulla rivista scientifica *Menopause*

Stop al fumo

Smettere di fumare è un passo indispensabile per abbassare i rischi per cuore e vasi. Il tabacco, infatti, si è rivelato particolarmente pericoloso per la salute delle donne. L'Associazione per la Lotta all'Ictus Cerebrale ha sottolineato come il danno prodotto da una singola sigaretta fumata da una donna equivalga a quello causate da cinque in un organismo maschile

I fattori di rischio specifici della donna

-  Problemi ginecologici (ipertensione o diabete in gravidanza, aborti spontanei, parti difficili, endometriosi etc)
-  Patologie endocrinologiche (es. disturbi tiroidei)
-  Malattie reumatiche (es. artrite reumatoide, lupus eritematoso e così via), osteoporosi
-  Chemioterapia o radioterapia per un tumore
-  Uso della pillola anticoncezionale

I fattori di rischio che nella donna sono più pericolosi

