



- HOME
- RICERCA
- ATTUALITÀ
- IN EVIDENZA
- RUBRICHE
- MULTIMEDIA

- IN EVIDENZA
- RICERCA
- SALUTE

La vita quotidiana dopo un infarto

Potrò continuare a fare le solite attività e magari un po' di sport? Potrò avere una vita sessuale? Mettermi alla guida è pericoloso? Sono solo alcune delle tante domande che ci si pone dopo un "attacco di cuore".



Cristina Da Rold

16 Luglio 2019 alle 16:00



Fare attività fisica è sempre importante, anche dopo un infarto: la bici, se in pianura, va benissimo. Fotografia Pixabay

L'**infarto miocardico acuto**, comunemente chiamato solo infarto o nel linguaggio comune "attacco di cuore", coinvolge le arterie che portano sangue al cuore ed è un grave evento cardiovascolare e in Italia - secondo le stime - se ne verificano circa 120.000 ogni anno. Identificati i sintomi ([qui](#) una breve guida) arrivare rapidamente in un centro attrezzato è fondamentale: la mortalità per infarto si verifica infatti nella maggior parte dei casi prima che riescano a raggiungere l'ospedale.

Non tutti gli infarti sono uguali, ma quasi tutti gli infartuati una volta tornati a casa si trovano a vivere le stesse paure: potrò tornare a fare ciò che facevo prima? Sollevare la borsa della spesa sarà troppo faticoso? Cosa rischio a mettermi alla guida? E il sesso: rischerei un secondo infarto? La buona notizia è che chi ha avuto un infarto può, dopo qualche settimana di riposo per permettere al corpo di ristabilirsi, riprendere la propria vita, pur modificando le cattive abitudini.

CERCA NEL SITO

Digita e premi INVIO...



ISCRIVITI ALLA NOSTRA NEWSLETTER

Vuoi rimanere informato sulle nostre novità e i nostri eventi?

Inserisci il tuo indirizzo mail



Dichiaro di aver letto l'informativa sulla privacy

ULTIMI ARTICOLI



La vita quotidiana dopo un infarto



Che cos'è l'assertività?

6 ore fa



1967, la tragedia dell'Apollo 1

1 giorno fa



La cospirazione del progetto Blue Beam

1 giorno fa

PIÙ POPOLARI

Ne abbiamo parlato con Paolo Ravagnani, dell'Unità Operativa di Cardiologia Invasiva 2 e Responsabile del Poliambulatorio Cardiovascolare del Centro Cardiologico [Monzino](#) di Milano.

Dottor Ravagnani, partiamo dalla questione più "spinosa": il sesso dopo l'infarto.

Paradossalmente è una delle domande che i pazienti ci fanno meno, presumibilmente per ritrosia. Siamo spesso noi medici a dover sollevare la questione. Dopo un infarto, fatte salve le primissime settimane, si può tranquillamente riprendere la propria vita sessuale, dal momento che i livelli di attività fisica coinvolti non sono particolarmente impegnativi. Anche se si sente il proprio cuore battere più velocemente, non significa che si rischia per questo un nuovo infarto. Non è tanto l'attività fisica a danneggiare l'organismo, quanto lo stress correlato a situazioni magari di contorno all'atto sessuale vero e proprio, che possono provocare tensioni, preoccupazioni, ansie.

Va osservato però che molti pazienti già prima dell'infarto non avevano una vita sessuale piena e regolare, e questo è spesso dovuto a problemi di erezione correlati con una disfunzione cardiocircolatoria. Abbiamo fatto diversi studi in materia, che hanno evidenziato che i pazienti che poi subiscono un infarto mostravano già da qualche tempo dei **"segnali" dal punto di vista della funzionalità sessuale**. L'importante è parlarne, anche perché se la sessualità rimane un tabù – anche per il partner – è più facile che alimenti dinamiche depressive, che invece andrebbero soffocate alla radice. Una vita sessuale appagante può solo portare benefici all'organismo e all'umore.

Più in generale sull'attività fisica, quali sono le indicazioni?

Bisogna sempre partire dal presupposto che ogni infarto è diverso e pertanto ogni raccomandazione va tarata sul paziente, a seconda dell'età e delle condizioni fisiche: meglio evitare il fai da te. In generale comunque si può dire che chiunque dopo il periodo di stabilizzazione può beneficiare di passeggiate regolari, 2-4 ore complessive settimanali. Si sconsigliano gli sport che prevedono scatti come il calcetto, il sollevamento pesi (la borsa della spesa non è solitamente un problema), o pedalare in bicicletta su salite troppo ripide, mentre vanno benissimo gli sport che allungano la muscolatura, come il nuoto, la bicicletta in pianura e lo sci.

Per molti pazienti è utilissima la riabilitazione presso un centro dedicato, dove vengono fornite tutte le indicazioni per riprendere una corretta attività fisica oppure per iniziarla, qualora – come spesso accade – l'infarto sia associato a un insieme di fattori di rischio come **obesità, sedentarietà, cattiva alimentazione**.

Veniamo ora all'alimentazione. Che cosa deve cambiare?

Meno di quanto si pensa, salvo si tratti di persone con alti fattori di rischio, che necessitano di una dieta anche per perdere peso e in questo caso è necessario essere supportati da un nutrizionista. Non ci sono cibi vietati al 100%: la cosa importante è mantenere il colesterolo basso, riducendo l'apporto di latte e derivati, specie il burro. In generale tutti i pazienti beneficiano di una maggiore assunzione di frutta e soprattutto di verdura, di qualsiasi tipo, purché fresca. Anche i legumi sono fondamentali e possono sostituire parte dell'apporto proteico derivante dalla carne, che andrebbe limitata. La cosa fondamentale è chiedere un parere al medico, non lasciarsi suggestionare: ogni alimento va bene anche dopo l'infarto, se assunto con equilibrio in prospettiva di una dieta più ricca di frutta e verdura e povera di grassi.

Si può volare o guidare tranquillamente dopo l'infarto?



Sentenza finale per la frode su vaccini e autismo

9 anni fa



L'agricoltura biodinamica nascosta dietro quella biologica

8 mesi fa

Lotta di classe contro la Boiron

7 anni fa

Il Nobel e la memoria dell'acqua

9 anni fa

Assolutamente sì, non ci sono controindicazioni generali. Per quanto riguarda l'aereo, quando l'infarto è avvenuto lontano da casa, basta attendere una-due settimane dall'evento e si può riprendere a volare: sugli aerei di linea pressurizzati non ci sono problemi per il cuore. Lo stesso vale per la guida di autoveicoli.

Che consiglio si sente di dare a una persona che torna a casa dopo un infarto?

Di essere positiva: l'infarto è stato un evento occorso, **non una condanna a una vita di cristallo**. La vita continua, solo con più consapevolezza dell'importanza di mantenersi sani tramite l'alimentazione, una regolare attività fisica e relazionale. Il vero spettro del post infarto è la depressione, la paura di non essere come prima, l'ansia che ogni battito del nostro cuore che sentiamo nel silenzio della notte sia preludio di qualcosa di grave. A questo proposito io consiglio di parlare il più possibile con il proprio medico e con amici e familiari, accettando anche un primo supporto farmacologico, se serve per esempio per dormire meglio o per essere più sereni. È normale avere paura. Quasi tutti i pazienti una volta tornati a casa i primi tempi non dormono bene, mentre è fondamentale garantire al proprio corpo un adeguato riposo.

Leggi anche: [Depressione e infarto: un legame importante da considerare](#)

Articolo pubblicato con licenza [Creative Commons Attribuzione-Non opere derivate 2.5 Italia](#). 

Condividi su:



Mi piace:

Caricamento...



Cristina Da Rold

Giornalista freelance e consulente nell'ambito della comunicazione digitale. Soprattutto in rete e soprattutto data-driven. Lavoro per la maggior parte su temi legati a salute, sanità, epidemiologia con particolare attenzione ai determinanti sociali della salute, alla prevenzione e al mancato accesso alle cure. Dal 2015 sono consulente social media per l'Ufficio italiano dell'Organizzazione Mondiale della Sanità.

[GUARDA TUTTI GLI ARTICOLI](#)



RISPONDI