

QUEI PICCOLI
SEGNALI
CHE LANCIA
IL NOSTRO CORPO
SE QUALCOSA
NON VA. ECCO
QUELLI DA
NON IGNORARE

di Tiziana Moriconi
Illustrazione di Maria Corte

Attenti alle spie



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

119685

87

SALUTE



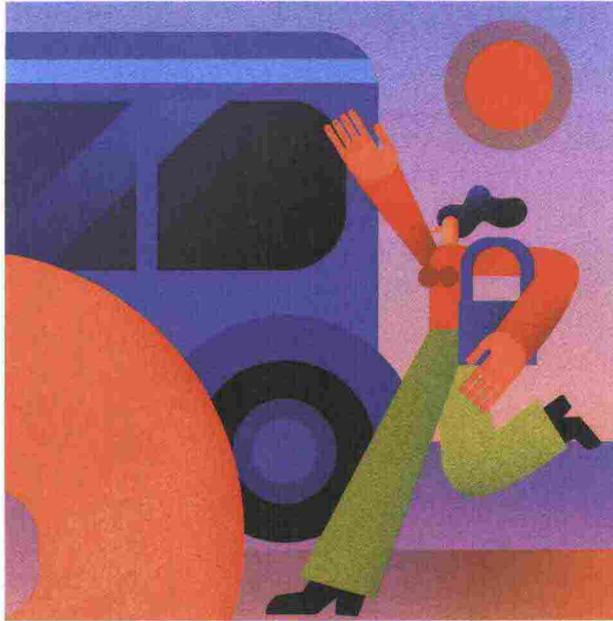
La stretta di mano può rivelare molto di una persona. Non quella delle presentazioni e dei convenevoli, la cui interpretazione attiene semmai alla sfera della psicologia, ma la presa che ha a che fare con la forza. E, in modo indiretto, con la salute. Il passaggio non è immediato, eppure la potenza con cui si riesce, per esempio, ad appendersi a una fune o, più banalmente, che si impiega nell'aprire una caffettiera, è uno degli indici per valutare il nostro stato di salute in generale, in particolare come sta il nostro cuore. Non a caso, la "stretta debole" è uno dei 14 fattori correlati con le malattie cardiovascolari, come confermano gli ultimi risultati dello studio Pure (Prospective Urban Rural Epidemiology) presentati a Parigi al Congresso della Società europea di cardiologia ad inizio settembre, e pubblicati su *The Lancet*. Addirittura pare sia più indicativa dei valori della pressione arteriosa, e i cardiologi usano di routine test rapidi per misurarla. Una prova rapida che si potrebbe fare per testarla è aggrapparsi a un muretto poco più alto della nostra testa. Chiaro che la forza di un assiduo frequentatore di palestre non può essere comparata con quella di chi non hai mai fatto una flessione in vita sua. Ma a far alzare il sopracciglio e instillare il dubbio deve essere prima di tutto il cambiamento: «La difficoltà mai avuta prima nell'aprire quel barattolo»,

chiarisce Paolo Ravagnani, responsabile del Poliambulatorio cardiovascolare del Centro Cardiologico **Monzino** IRC-CS di Milano. Ci si starà chiedendo cosa c'è dietro questo, esattamente, con i problemi al cuore: una scarsa forza nella presa può essere proporzionale al livello di efficienza fisica generale, che a sua volta è un indice del rischio cardiovascolare. «La forza nella presa è infatti un test che utilizziamo da tanto tempo nei pazienti», spiega Ravagnani. «Sappiamo che la mancanza di un'adeguata performance è proprio un segnale di problemi. Noi medici dovremmo prestare attenzione quando il paziente ci dice che qualcosa è cambiato rispetto al suo standard, bisogna sempre fare il confronto con se stessi».

Per restare nell'ambito del cuore, la forza della mano non è l'unico parametro da considerare. Una delle spie spesso ignorate è il calo del desiderio, della potenza sessuale, oppure una *défaillance*: «La disfunzione erettile e, in generale, i disturbi della sfera sessuale sono possibili sintomi precoci di malattie cardiovascolari o endocrine», continua Ravagnani. «Purtroppo, gli uomini non lo sanno e tendono a non parlarne. Li attribuiscono a stress, all'invecchiamento o alla routine nella coppia, che sono certo possibili cause, ma non bisognerebbe mai trascurarli». A scanso di equivoci, meglio chiarire subito che non è mai il caso di fare auto-diagnosi (e che questo non è un articolo per ipocondriaci né per aspiranti "Doctor House"): se c'è una cosa che in medicina non funziona è la deduzione facile *fai-da-te*, perché un segnale che cogliamo nel nostro corpo può essere sintomo di molte patologie diverse, o anche di nessuna. Se fosse così semplice, basterebbe un dizionario medico.

Lette le avvertenze, ci sono certamente altri test facili che ci aiutano a capire se è meglio fare un salto dal medico. Uno è riuscire a fare le classiche pulizie di casa senza sentirsi distrutti. Un altro è salire una rampa di scale al proprio passo, senza fermarsi. Arrivati in cima,

SALUTE



non si dovrebbe provare alcun senso di affaticamento muscolare né affanno. «Se si sente la necessità di fermarsi per mancanza di fiato, è meglio chiedere un consulto al proprio dottore che valuterà le possibili cause del sintomo per prescrivere gli accertamenti più opportuni», dice Guido Marcer, docente dell'Università di Padova ed esperto di allergie respiratorie. In gergo medico questo problema si chiama dispnea e il "test" della rampa di scale è di per sé molto indicativo dal punto di vista clinico. Le cause più frequenti sono l'asma bronchiale, sia di natura allergica che non allergica, e la Bpco (BroncoPneumopatia Cronica Ostruttiva, ndr), più comune nei fumatori e in chi è avanti negli anni. Nel primo caso, la mancanza di fiato può manifestarsi improvvisamente e scomparire da sola, cosa che porta spesso i pazienti a sottovalutare la gravità della malattia. In ogni caso vanno escluse l'origine cardiovascolare della difficoltà respiratoria o altre patologie meno frequenti.

L'affaticamento muscolare, invece (che i medici chiamano astenia) può avere moltissime cause: «Dalle infezioni, sia virali che batteriche, alla carenza di alcuni ormoni a malattie più gravi, come quelle cardiache, renali e oncologiche», spiega Annamaria Colao, professore di Endocrinologia all'Università Federico II di Napoli. «Se questa stanchezza si accompagna a un aumento della sensibilità

al freddo e del sonno», aggiunge Colao, «può voler dire che la tiroide sta funzionando meno di quanto dovrebbe».

Altro alert della tiroide è il dimagrimento non cercato, quando l'ago della bilancia scende senza essersi messi a dieta. Anche in questo caso i motivi sottostanti possono essere i più svariati - sostiene l'esperta - come infezioni o tumori del tratto intestinale, ma sicuramente una delle prime cose da fare è controllare se la tiroide non stia lavorando troppo. Esiste, poi, una spia rossa - è proprio il caso di dirlo - della circolazione sanguigna degli uomini: la comparsa di macchie sul viso, sul collo, sul torace o sulle braccia e le mani dopo un pasto abbondante o dopo aver bevuto alcolici.

Cambiamo area del corpo, scendendo fino alla prostata: un organo con cui, prima o poi, bisogna fare i conti, visto che l'ipertrofia prostatica benigna colpisce la metà degli uomini tra i 50 e i 60 anni, il 70% di quelli tra i 60 e i 70 e il 90% degli ottantenni. Ma, in linea generale, finché il getto della minzione è regolare e fluido (e non si ha bisogno di andare al bagno più spesso del solito), significa che si è in buona salute.

Ancora, se il benessere ha un odore, probabilmente è quello dell'alito fresco. Di solito, non ne abbiamo percezione, e dovremmo chiedere agli altri di dirci com'è. Senza troppi imbarazzi: un alito

acido, per esempio, può indicare uno sbilanciamento della dieta verso un eccesso di proteine o un'alterazione del metabolismo degli zuccheri.

Un'altra spia, importante perché poco considerata, è il buco in più nella cintura dei pantaloni. Se è facile allarmarsi per la mancanza di forza o di respiro e per un dimagrimento rapido, gli uomini raramente si spaventano per qualche chilo in più. «Sbagliando, soprattutto quando ad aumentare è la circonferenza vita, perché il grasso che si deposita intorno al pancia - o, meglio, tra gli organi della pancia, per questo detto "viscerale" - è il segnale per eccellenza dell'inizio di un problema metabolico», sottolinea Claudio Cricelli, presidente della Società italiana di Medicina generale e delle cure primarie. Ed è anche uno dei segnali più utili, perché permette di intervenire, sia a tavola sia con l'attività fisica, per prevenire diabete e patologie cardiovascolari. Quando infatti compaiono i sintomi più evidenti, come la sete che non si placa, le gambe gonfie o i disturbi della vista, significa che la malattia è già presente.

C'è, infine, un'ultima avvertenza: anche se tutti questi "test di autodiagnosi" ci dicono che stiamo bene, meglio fare comunque il "tagliando", a cominciare dai controlli della pressione e del colesterolo. La maggior parte dei fattori di rischio per le malattie più comuni e importanti è purtroppo silenziosa e invisibile.

**IL "TAGLIANDO"
DAL MEDICO
VA COMUNQUE
SEMPRE FATTO:
GRAN PARTE
DEI FATTORI
DI RISCHIO
È SILENZIOSA
E INVISIBILE**