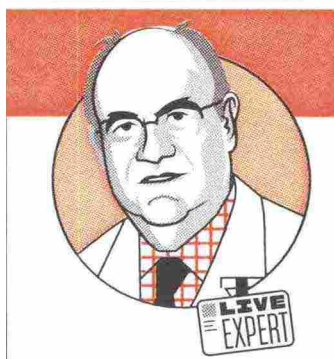



Questioni di cuore
 di CESARE FIORENTINI

Lo sport fa bene ma fa ancor meglio ai cardiopatici

L'attività fisica è fondamentale nella prevenzione delle malattie cardiovascolari e, al contrario, la sedentarietà ne aumenta in modo significativo l'incidenza e la gravità. Ma alcuni aspetti sono ancora da chiarire, ad esempio se i benefici di un esercizio fisico regolare siano gli stessi per chi è cardiopatico rispetto a chi è sano. Una prima risposta è arrivata da un ampio studio epidemiologico coreano, che ha analizzato gli effetti dell'attività fisica in chi avesse già avuto una malattia cardiovascolare a confronto con la popolazione sana. In modo sorprendente è emerso che nelle persone cardiopatiche, e quindi con un rischio relativo di mortalità più elevato rispetto ai soggetti sani, si registra una maggiore riduzione della mortalità, a parità di attività fisica settimanale. Non solo: l'effetto favorevole sulla mortalità aumenta incrementando l'attività fisica, mentre nelle persone sane non si osserva questa ulteriore riduzione della mortalità all'aumentare dell'esercizio. Insomma, chi ha già avuto problemi cardiovascolari trae maggiori vantaggi dall'attività fisica e deve programmare lo sforzo con il medico, per intensificare l'esercizio e non, invece, ridurlo, come spesso accade per il timore di rischi collegati a un'attività fisica troppo intensa.

© RIPRODUZIONE RISERVATA


 Direttore dell'Area clinica
 dell'Istituto cardiologico
 Monzino di Milano

COSA FARE

Ma quale esercizio fisico deve scegliere chi ha avuto problemi cardiovascolari? Le linee guida attuali suggeriscono di dedicarsi a un'attività di tipo aerobico facilmente realizzabile, come una camminata veloce, una corsa leggera, la bicicletta, o la cyclette, praticata circa mezz'ora al giorno per 4-5 giorni alla settimana. In ogni caso, è sempre bene parlare col proprio curante dell'esercizio fisico che si vuole fare.

