



8 MARZO: ALLE DONNE PARLIAMO DI CUORE

Almeno una donna su quattro ha un rischio cardiovascolare elevato.

Depressione, ansia, stress i fattori di rischio in crescita.

Monzino Women diffonde i primi dati in occasione della Festa della Donna e fa un appello alla prevenzione.

Milano, 6 marzo 2019 – Il Centro Cardiologico Monzino annuncia i dati dei primi due anni di attività di *Monzino Women*, il progetto dedicato alla prevenzione cardiovascolare nella donna. Almeno una su quattro ha un rischio cardiovascolare elevato. Ai fattori di rischio più noti, come colesterolo, fumo, ipertensione, diabete, obesità, si aggiungono livelli preoccupanti di **depressione, ansia, stress**, che a loro volta innalzano ulteriormente il pericolo di andare incontro a un evento cardiovascolare; troppo spesso senza che la donna lo sappia.

«In due anni abbiamo seguito 320 donne, tutte senza sintomi evidenti, né precedenti eventi cardiovascolari, con un'età media di 50 anni: **nel 25%** dei casi lo screening ha rilevato un **profilo di rischio medio-alto**, tale da rendere necessario ricorrere a una terapia o a correzioni di stile di vita - dichiara la dott.ssa Daniela Trabattoni, responsabile di *Monzino Women*. I dati evidenziano un quadro che merita tutta la nostra attenzione: 63 donne - pari al 20% del totale - sono state indirizzate a una terapia soprattutto per abbassare il **colesterolo**, normalizzare i **livelli pressori** o ridurre l'**omocisteina**, un indice infiammatorio indicatore di sviluppo di malattia aterosclerotica, che si rileva con semplici esami del sangue e si normalizza con una cura a base di vitamina B e acido folico».

La salute del cuore però è anche una questione di mente: «la nostra Unità di Psicocardiologia ha evidenziato nel **10% delle donne** che si sono rivolte a *Monzino Women* livelli di **depressione, ansia e stress** così elevati da aggravare il loro profilo di rischio cardiovascolare; in questi casi le donne sono state indirizzate verso una **terapia psicologica** e/o farmacologica. La nostra esperienza indica l'aspetto psicologico come il fattore di rischio cardiovascolare **maggiormente in crescita** nel mondo femminile e non è problema secondario» – ammonisce Daniela Trabattoni. Diversi studi dimostrano infatti che stress, ansia, depressione sono un pericolo maggiore per le donne rispetto agli uomini: i vasi periferici femminili in condizioni di stress prolungato, invece di dilatarsi e consentire un maggiore afflusso di sangue al cuore, si restringono ostacolando il flusso sanguigno e ciò si traduce in un maggiore rischio di **ischemia e infarto**.

Nel **5%** delle donne visitate, infine, è stata riscontrata una malattia già in atto: **coronaropatia, patologia carotidea o aritmia**, che sono state curate. «Un dato da non sottovalutare, se consideriamo che stiamo parlando di donne che credevano di stare bene - sottolinea la dottoressa Trabattoni. Del resto, abituate a sopportare il dolore e a pensare, erroneamente, che la malattia cardiovascolare sia più un problema maschile, le donne troppo spesso si trascurano e arrivano dal cardiologo troppo tardi. Lo confermano anche i numeri: nel nostro Paese **infarto e ictus** sono le **maggiori cause di mortalità** nella donna, da soli rappresentano il 40% di tutte le morti femminili. La buona notizia però è che con una **prevenzione adeguata** queste cifre **crollerebbero**. Per questo vorrei invitare tutte le donne, in occasione della giornata internazionale a loro dedicata, di fare un gesto d'amore verso loro stesse. Celebrarsi significa anche proteggere il proprio benessere».

Proprio per sensibilizzare e accompagnare le donne in un percorso specifico di prevenzione, diagnosi precoce e cura delle malattie cardiovascolari il Centro Cardiologico Monzino ha avviato all'inizio del 2017 *Monzino Women*, un centro che offre concretamente questo percorso affiancandolo a un'attività di ricerca scientifica. «I risultati ottenuti in questi primi due anni sono il migliore incoraggiamento possibile a proseguire sulla strada tracciata a favore delle donne» – conclude la dottoressa.