

DOSSIER LA GUIDA DELLA SALUTE DEL CUORE

PREVENZIONE ★ ALIMENTAZIONE ★ STILE DI VITA

# Dai più salute al tuo cuore e riduci i rischi di malattie

Se non fai attenzione alla tua salute cardiovascolare, il cuore rischia di invecchiare più rapidamente del resto dell'organismo. La sua età reale dipende in gran parte da come lo curi nel corso della vita

L'Italia rappresenta uno dei paesi in cui, per il Sistema Sanitario in atto, le conoscenze, gli interventi medici e gli stili di vita, l'aspettativa di vita è fra le più elevate nel mondo. Nel nostro Paese, tuttavia, le malattie cardiovascolari, come infarto e ictus, sono la causa di quasi il 50% della mortalità, con un contributo maggiore delle donne rispetto agli uomini. In quest'ambito, seguendo le indicazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, la World Heart Federation e la Fondazione Italiana per il cuore si propon-

gono di raggiungere un obiettivo ambizioso: la riduzione della mortalità del 25% entro il 2025, agendo soprattutto sulla prevenzione. I principali, e più noti, fattori di rischio per le malattie cardiovascolari sono fumo, ipertensione e colesterolo, direttamente correlati allo stile di vita e alle abitudini alimentari, così come all'attività fisica abituale. Altri fattori che si associano sono sovrappeso e obesità, diabete mellito, abuso di alcool, stress correlato a situazioni psicosociali ed inquinamento ambientale.

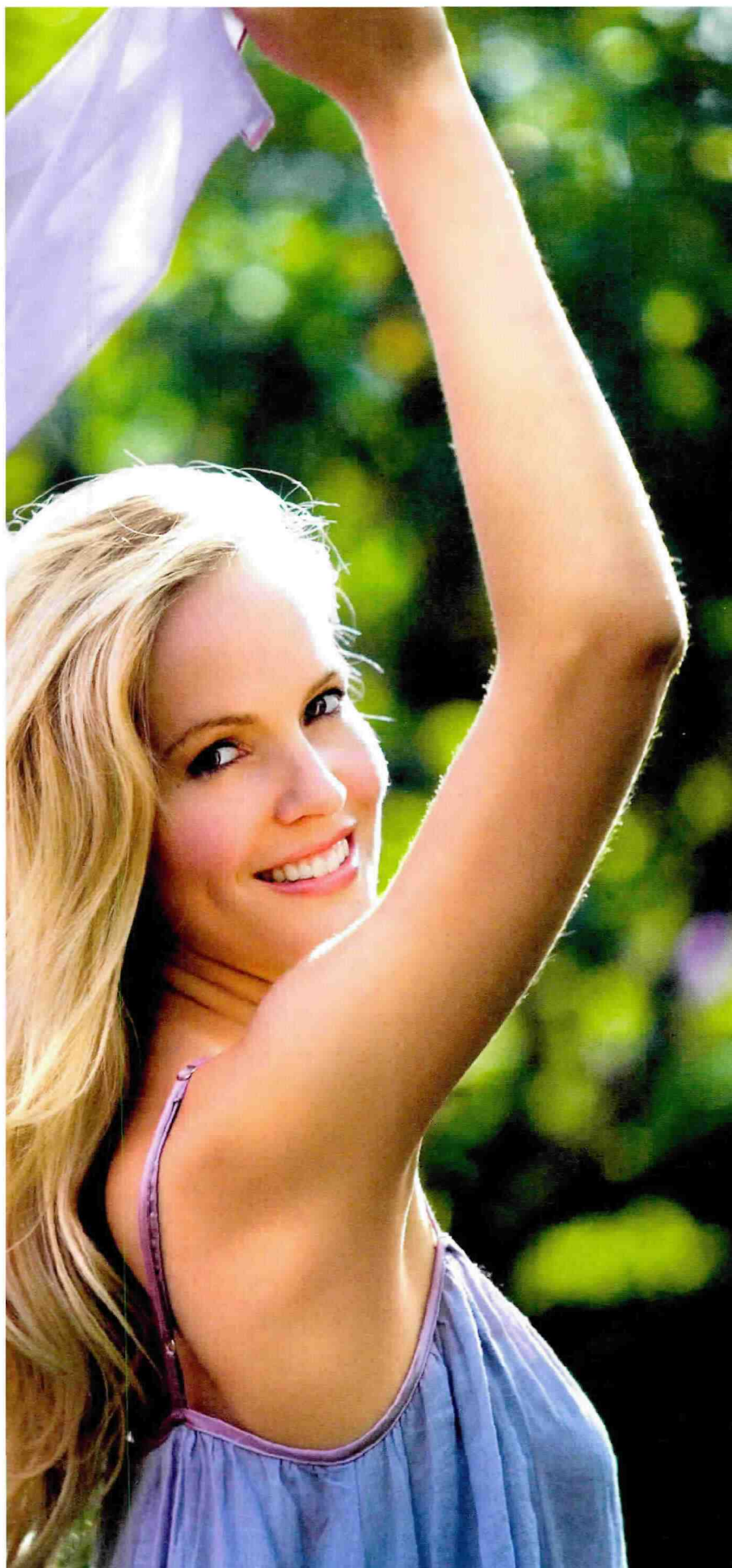
## SAPEVI CHE...?

### Anche il passato influisce

★ **Com'eri da piccola.** L'Università di Oxford ha indicato che i bambini e gli adolescenti in sovrappeso corrono fino al 40% in più il rischio di soffrire in futuro di una malattia cardiovascolare, rispetto ai bambini che mantengono un peso normale.

★ **Prevenzione fin da giovani.** "Uno studio recente – dice il prof. Cesare Fiorentini, direttore del Programma di cardiologia del Centro Cardiologico Monzino – mostra che solo dal 3 al 5% delle persone tra i 12 e i 33 anni hanno coronarie totalmente libere".





**PROF. ELENA TREMOLI**  
Direttore Scientifico Centro  
Cardiologico Monzino e  
Presidente della Fondazione  
Italiana per il Cuore

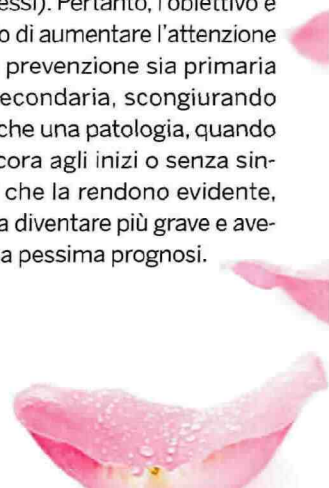
## “Maggiore prevenzione per il cuore delle donne”

### Com'è la salute cardiovascolare degli italiani?

Negli ultimi 15 anni abbiamo assistito ad una riduzione nella mortalità per malattie cardiovascolari nei Paesi ad alto livello di sviluppo, grazie a modifiche di alcuni aspetti dello stile di vita (meno fumo, migliore alimentazione, maggiore attività fisica), la disponibilità di farmaci efficaci per il controllo dei fattori di rischio, la valutazione più precoce dei pazienti e lo sviluppo di nuovi strumenti diagnostici e terapeutici per affrontare le malattie cardiovascolari.

### “Tutto bene, allora?”

No: nonostante questi successi, le malattie cardiovascolari uccidono oggi più persone dei tumori, nella loro totalità, soprattutto le donne (55% di tutti i decessi) rispetto agli uomini (43% di tutti i decessi). Pertanto, l'obiettivo è quello di aumentare l'attenzione sulla prevenzione sia primaria sia secondaria, scongiurando così che una patologia, quando è ancora agli inizi o senza sintomi che la rendono evidente, possa diventare più grave e avere una pessima prognosi.



## A partire dai 30 anni inizia a proteggere il cuore

Da giovani è comune che non appaiano segni visibili di deterioramento coronarico, ma ciò non significa che non si stiano verificando dei cambiamenti. Per esempio, secondo l'Università di New York, l'eccesso di peso può provocare in 10 anni un ingrossamento del cuore (fino al 7%). Inoltre, in questo periodo i chili in più aumentano il rischio di soffrire in futuro di ipertensione, diabete e ipercolesterolemia.

### CAMBIA LE TUE ABITUDINI E ADOTTALE PER SEMPRE

L'OMS stima che una riduzione anche modesta ma simultanea della pressione, dei livelli di colesterolo, dell'obesità e del fumo potrebbe ridurre di più del 50% l'incidenza delle

malattie cardiovascolari. Per questo è fondamentale la prevenzione. Come spiega il dottor Pablo Werba, Responsabile Unità Prevenzione Aterosclerosi, Centro Cardiologico Monzino IRCCS, "generalmente il paziente consulta il proprio medico quando vi sono sintomi che lo tormentano o in seguito ad aver sofferto di un evento cardiovascolare serio, come un infarto cardiaco, un ictus o un intervento chirurgico per ripristinare la corretta circolazione del sangue. Purtroppo, anche in Italia, si registra ancora un controllo non soddisfacente dei fattori di rischio. Sarebbe auspicabile, invece, identificare e abbattere le numerose barriere che spesso ostacolano un'efficace prevenzione".



### COSA PUOI FARE

✓ **Dormi bene.** Secondo uno studio pubblicato sulla rivista *European Heart Journal*, non riposare a sufficienza e avere problemi ad addormentarsi, poco alla volta debilita il cuore. In particolare, questa situazione protratta per più di 10 anni triplica il rischio di soffrire in futuro di insufficienza cardiaca. Per la Chicago School of Medicine dormire troppo è sbagliato (anche per il cuore) così quanto dormire poco. Gli scienziati affermano che dormire meno di 6 ore a notte raddoppia il rischio di un attacco cardiaco e che protrarre (abituamente) il sonno per oltre 8 ore aumenta il rischio di angina pectoris e fa restringere le coronarie.

✓ **Evita lo stress.** Lo stress aumenta la frequenza cardiaca, la pressione e anche il fabbisogno di ossigeno del cuore. Tanto che il rischio di infarto grave del miocardio raddoppia durante le due ore successive a un episodio significati-

## LA DIETA

### CHE PROTEGGE IL TUO CUORE

#### IL MENU IDEALE

**Colazione.** Tè verde

- Fiocchi d'avena con noci
- Mela

**Metà mattina.**

Succo di frutta naturale

**Pranzo.** Insalata

- verde con avocado
- Merluzzo al cartoccio
- Fragole

**Merenda.** Yogurt magro e 30 grammi di cioccolato fondente.

**Cena.** Crema di porri

- Broccoli con uovo sodo
- Kiwi.

### Alimenti super

**Avocado.** Ricco di grassi insaturi che regolano il colesterolo, contiene potassio e magnesio che aiutano a ridurre la pressione arteriosa.



**Broccoli.** Scienziati inglesi hanno dimostrato che migliorano i tessuti del cuore, vale a dire che il loro consumo protegge le cellule cardiache.





### Ricorda

Camminare aiuta  
tanto quanto correre

Camminare è salutare per  
il cuore quanto correre  
e, secondo gli esperti,  
eviti anche danni alle  
articolazioni

vo di alterazione emotiva. Questo pericolo è notevolmente superiore per le donne, come hanno scoperto i ricercatori dell'Università della Pennsylvania. Durante l'episodio di stress l'afflusso di sangue al cuore aumenta, reagendo al fabbisogno extra di ossigeno. Ma nelle donne questo non si verifica.

✓ **Un po' di sole quotidiano.** Negli ultimi anni è stato dimostrato che la carenza di vitamina D è un importante fattore di rischio cardiovascolare; diversi studi hanno infatti associato i bassi livelli di tale vitamina con una maggior probabilità di soffrire d'infarto, ictus e arteriosclerosi. Per aumentare i livelli di questa vitamina, esponiti al sole ogni giorno dai 10 ai 15 minuti.

✓ **Fai qualcosa di piacevole ogni giorno.** L'Associazione Americana per il Cuore raccomanda di fare almeno una cosa piacevole al giorno, anche solo per 15 minuti. E di trovare il tempo ogni giorno per sedersi

in silenzio, rilassarsi, respirare a fondo e pensare tranquillamente. Anche lo yoga può essere utile.

✓ **Diventa più ottimista.** Le persone ottimiste, afferma la Harvard University, corrono un rischio di attacco ischemico transitorio del 50% inferiore rispetto a persone pessimiste con gli altri fattori di rischio simili.

✓ **"Muovi" il tuo cuore.** Si stima che il cuore di una persona di 65 anni che pratica regolare esercizio fisico goda di una forma fisica migliore di una persona di 30 che conduce una vita sedentaria (senza considerare gli altri fattori di rischio). Secondo gli esperti, fare esercizio giornalmente aumenta del 40% la possibilità di superare un attacco cardiaco.

### LA MIGLIORE PROTEZIONE

## L'esercizio che conviene

Secondo gli esperti di cardiologia, praticare un'attività fisica in modo regolare (dai 30 ai 60 minuti dalle 3 alle 5 volte a settimana) è il miglior modo per rinforzare il cuore. Inoltre, alcuni sport sono più adatti al muscolo cardiaco.

**BICICLETTA.** Pedalare per mezz'ora aumenta il ritmo cardiaco. Si calcola che fare questo esercizio in modo abituale è in grado di ridurre fino al 50% il rischio di complicanze a carico delle coronarie.

**NUOTO.** È l'attività raccomandata alle persone che soffrono già di problemi cardiaci perché durante questo tipo di esercizio la pressione e il polso aumentano solo di poco. Gli stili di nuoto più adatti sono considerati lo stile libero e il dorso.



## A partire dai 40 anni riduci i fattori di rischio

È durante questa fase della vita che di norma si fa un check-up medico, ed è anche il momento di cominciare a ridurre i fattori di rischio. Farlo prima di compiere 50 anni, è molto importante per ridurre i rischi di una malattia cardiaca.

### SCOPRI DOVE SBAGLI PER PORRE RIMEDIO

Gli specialisti concordano nel dire che il ruolo di "assistente" della famiglia (dai genitori anziani ai figli,

al marito e così via) che spesso la donna svolge, la spinge sempre a preoccuparsi più della salute dei familiari che della propria: questo fattore è ritenuto un'altra delle cause che provocano un progressivo aumento delle malattie coronariche nelle donne. Se fino a ora non hai prestato sufficiente attenzione alla tua salute cardiovascolare, ti conviene farlo, in modo da cominciare a cambiare la situazione e pensare di più a te stessa. In ag-

giunta è opportuno che tu segua più assiduamente le regole di prevenzione che abbiamo esposto nelle pagine precedenti, aggiungendovi quelle che ora trovi qui.

### COSÌ TI CURI

#### ✓ Misura spesso la pressione

L'ipertensione è la causa principale della comparsa di problemi coronarici poiché obbliga il cuore a lavorare di più per far circolare il sangue. La Società Europea dell'Ipertensione raccomanda, a partire dal compimento dei quarant'anni, di misurare la pressione almeno due volte all'anno e verificare che non superi i 120-80 mmHg. Nel 70% dei casi, la pressione arteriosa può essere tenuta sotto controllo semplicemente seguendo un'alimentazione povera di sale ed equilibrata con tutte le sostanze nutritive, combinata a un po' di esercizio fisico costante.

#### ✓ Modera il consumo di alcol

Bere spesso alcol favorisce lo sviluppo di problemi cardiovascolari. Questo porta a un aumento della pressione arteriosa e nelle donne l'alcol ha effetti negativi ancora più marcati che nell'uomo.

#### ✓ Inizia a controllare la glicemia

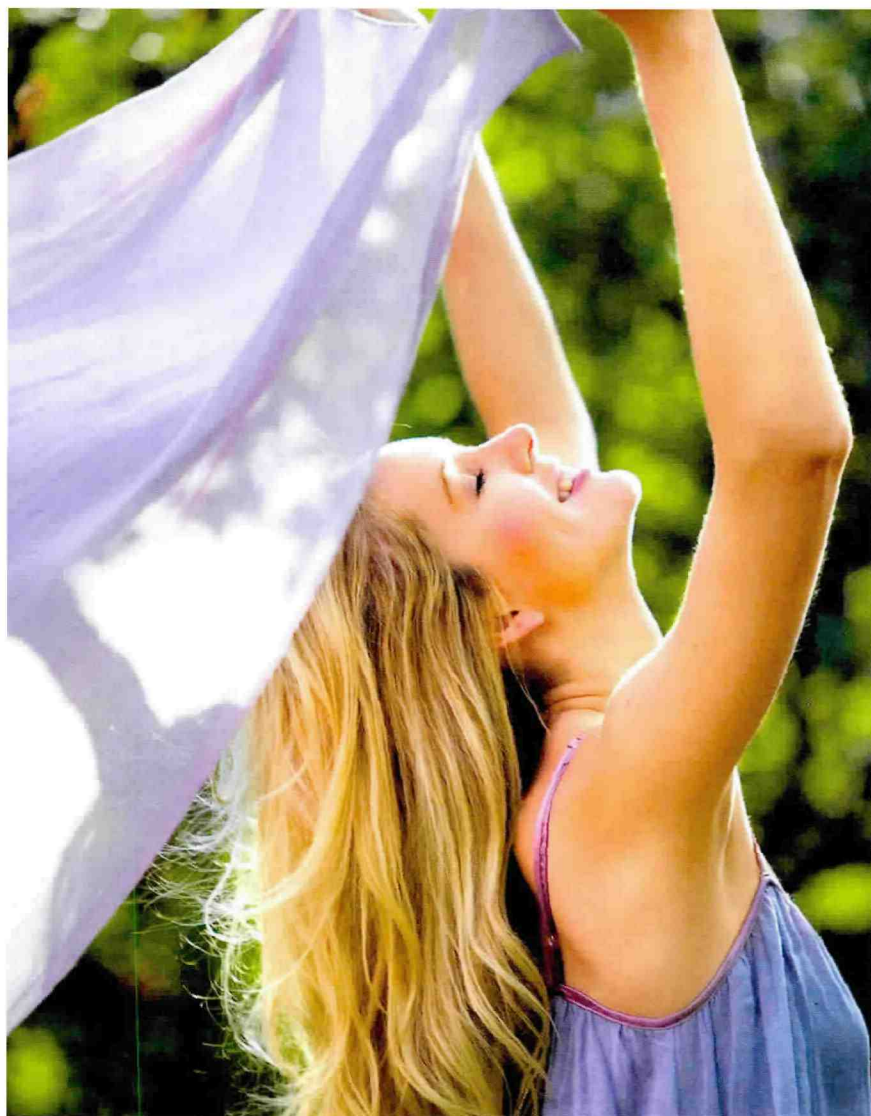
Non è necessario avere una glicemia molto elevata perché il cuore ne possa soffrire. Gli esperti affermano che una glicemia superiore ai 100 mg/dl (che rappresenta un po' meno del limite considerato a rischio) rende difficile la circolazione sanguigna e favorisce la forma-

### LA CURIOSITÀ

## Da leggere sorridendo

Secondo un curioso studio danese pubblicato sul *Journal of the American Heart Association*, esistono segni fisici sul viso che aumenterebbero il rischio di un infarto. Non esistono però dimostrazioni scientifiche di questo collegamento, quindi se li hai non devi preoccupartene.





### CON MODERAZIONE

Questi alimenti migliorano la salute del cuore



#### OLIO DI OLIVA

Il suo consumo abituale contribuisce a ridurre il colesterolo nel sangue



#### CIOCCOLATO

Quello fondente contiene catechine che aiutano a ridurre l'ipertensione

zione di placche aterosclerotiche, dalle quali può derivare un problema cardiovascolare. Anche se non hai il diabete, devi comunque stare attenta alla glicemia poiché se ne previeni l'insorgenza riduci del 33% le possibilità di infarto.

#### ✓ Metti al bando il tabacco

Fumare danneggia le arterie e per questo influisce sul cuore. Inoltre, è ormai accertato da anni che il fumo può annullare l'effetto protettivo sul cuore esercitato dagli estrogeni (una categoria di ormoni femminili) durante il periodo fertile delle donne. Quindi, se abbandoni questa cattiva abitudine, non solo proteggi le tue arterie, ma potenzi anche uno "scudo" naturale.

### IL PILATES

#### TI PROTEGGE

## Esercizi dolci cardio-salutari

Un moderato esercizio fisico è l'ideale per prendersi cura del cuore, ma se da molto non pratichi attività fisica o se sei in sovrappeso, è meglio cominciare gradualmente. Gli esercizi di pilates sono una buona scelta.



◆ **Stenditi con le gambe** alzate e le braccia distese lungo i fianchi. Solleva e abbassa la parte superiore del corpo sollevando le spalle. Ripeti 10 volte.



◆ **Inclina il corpo** a destra, appoggiandoti sul braccio e sulla gamba flessa. Stendi la gamba e il braccio sinistro. Tieni la posizione e poi cambia lato.

## A partire dai 50 anni tieni d'occhio i sintomi

Con l'arrivo della menopausa, il rischio per le donne di andare incontro a un infarto o a un'altra malattia cardiovascolare è maggiore. Ormai è noto che questo rischio aumentato è direttamente dipendente dalla riduzione degli estrogeni che si ha in questa fase della vita. Questi ormoni femminili, quando sono a livelli ottimali, proteggono il cuore perché fanno aumentare i livelli di colesterolo buono. Per questo motivo, quando gli estrogeni iniziano a diminuire, bisogna intensificare le misure protettive e stare attente a tutti quei sintomi che possono mettere in guardia contro un infarto, in modo da agire in tempo.

### COSÌ TI CURI

#### ✓ Quanto misura la tua pancia?

Il cambiamento degli equilibri ormonali che avviene durante la menopausa fa accumulare grasso soprattutto nella zona addominale. Ed è scientificamente accertato che questa è una condizione che fa aumentare notevolmente il rischio

### Le donne sono discriminate

Gli esperti sono concordi nel sostenere che nei Paesi occidentali solo il 15% delle donne che vanno incontro a un evento cardiovascolare riceve un trattamento adeguato, contro il 56% per gli uomini. Ciò accade perché i sintomi dell'infarto nella donna sono diversi e meno noti, e perché esse ricorrono al medico più tardi.

di cardiopatie. Tieni presente che l'indice girovita/fianchi è una formula semplice da calcolare e che serve a sapere quanto grasso accumuli in queste zone. Ecco come devi fare. Misurati la vita (all'altezza dell'ultima costola) con un metro flessibile: se questa misura più di 102 centimetri negli uomini e più di 88 centimetri nelle donne indica un



alto rischio di malattie coronariche. Ora misurate i fianchi. Dividete il numero di prima per il nuovo valore. Nelle donne, il risultato ideale deve essere inferiore a 0,9. Se è superiore, devi correre ai ripari consultandoti con il tuo medico.

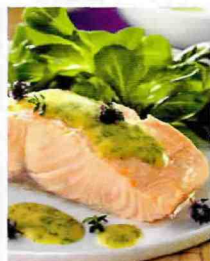
#### ✓ Riconosceresti un infarto?

Il sintomo chiave di un infarto acuto del miocardio è la comparsa di un dolore in mezzo al petto. Questo dolore si presenta come "qualcosa che opprime o che pesa" e che non si modifica con la posizione, né compiendo movimenti muscolari. Per le donne, inoltre, è frequente provare un dolore addominale (che generalmente viene confuso con bruciore di stomaco), di un fastidio nella zona della spalla sinistra nonché di debolezza e stanchezza senza motivo apparente. Di fronte a questi sintomi, è indispensabile chiedere un aiuto medico.

### UN AIUTO

#### Per proteggerti a questa età

Con l'arrivo della menopausa, per non accumulare chili conviene regolare le calorie. Questi alimenti in particolare ti aiuteranno a ridurre il rischio.



#### PESCE AZZURRO

Salmone, sardine, sgombri: i loro omega 3 allontanano l'obesità addominale.



#### UVETTA

L'università del Connecticut la raccomanda dopo la menopausa per proteggere il cuore.



**★ Ora hai bisogno di eliminare grasso**

Con l'arrivo della menopausa, la tendenza ad accumulare grasso nella zona addominale aumenta. Per questo ti consigliamo esercizi che ti aiutino a bruciarli.

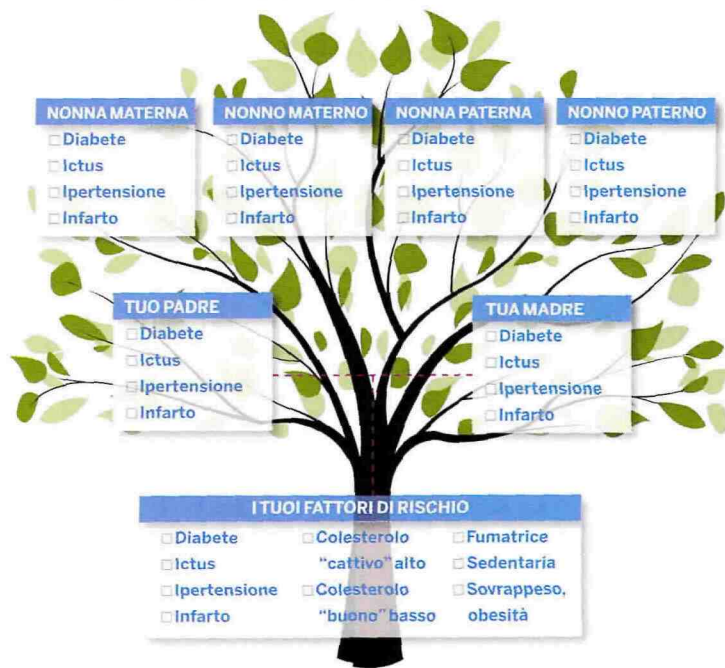
◆ **Cammina a passo sostenuto.** Per ogni passo che fai, cento muscoli si attivano bruciando calorie. Non camminare solo in piano ma cerca di fare spesso le scale, e tratti in salita e discesa.

**✓ Conosci il tuo profilo lipidico?**

Il colesterolo è necessario per la formazione degli ormoni, tra cui quelli sessuali. Dopo la menopausa, la produzione ormonale si riduce, e quindi il colesterolo, non essendo più utilizzato per questo scopo con la stessa percentuale di prima, si accumula nelle arterie sotto forma di placche, rendendo più difficile la circolazione sanguigna. Per questo motivo, anche se non si è mai sofferto di ipercolesterolemia, è possibile che un aumento del colesterolo si presenti ora. L'ipercolesterolemia viene diagnosticata mediante un esame del sangue, ma il profilo lipidico è altrettanto necessario per differenziare tra colesterolo "buono" o "cattivo". Se infine il colesterolo totale è superiore a 200, bisogna correre ai ripari. Riduci il consumo di carni rosse, di latticini interi e di insaccati, le maggiori fonti di grassi saturi.

**L'albero che predice il tuo rischio coronarico**

L'Associazione Americana del Cuore propone un test ad albero per analizzare i casi di malattie o fattori di rischio coronarici nella tua famiglia e per te. Compilalo e durante la prossima visita di controllo mostralo al tuo medico.



## Le novità per “riparare” il cuore quando soffre

La maggior parte dei casi di infarto si verifica quando una delle arterie coronariche, quelle che permettono di alimentare il tessuto del cuore, si ostruisce, cosa che di norma avviene a causa delle placche aterosclerotiche che vi si accumulano. Quando ciò si verifica, occorre disostruire l'arteria coronarica in modo che il sangue possa tornare a circolare. Negli ultimi anni, questo procedimento è stato migliorato molto, con una maggiore efficacia e una sempre minore invasività per il paziente.

### Farmaci anti-ricaduta

Dopo un infarto, gli antiaggreganti evitano la formazione di pericolosi coaguli, ma oggi esistono anche farmaci che permettono una migliore ossigenazione del muscolo cardiaco, così da ridurre al minimo il rischio che si verifichi un evento successivo.

#### LE TECNICHE

### Disostruire le arterie

Se un'arteria si ostruisce, un'angioplastica tempestiva – l'impianto di una struttura a maglie (stent) per aprire l'arteria – offre un recupero nel 95% dei casi.

★ **Evitare un secondo infarto.** Gli ultimi stent contengono farmaci che si liberano a poco a poco nel cuore così da evitare che le arterie si ostruiscano di nuovo. Inoltre, se ne stanno sviluppando altri di materiale biologico che si degradano e scompaiono da soli dopo alcuni mesi, quando l'arteria è guarita.

★ **Il bypass.** L'alternativa all'impianto di uno stent è il bypass. Si tratta di un intervento che crea un "ponte", realizzato con una parte di un vaso sanguigno prelevato dal paziente, collocato a cavallo del punto dell'arteria coronarica dove c'è l'ostruzione, per aggirarla e ripristinare il corretto flusso di sangue al cuore.

### Le prospettive della terapia genica

Da qualche anno in alcuni Paesi (in passato anche in Italia) sono state condotte terapie sperimentali a base di cellule staminali per rigenerare in maniera naturale il tessuto del muscolo cardiaco che si è distrutto in seguito a un infarto, proprio perché non è stato alimentato sufficientemente dalle arterie coronariche.

Le cellule staminali, dette anche "cellule madri", hanno le caratteristiche di poter generare tutte le cellule specifiche dell'organismo, e nel nostro caso possono indurre la generazione di quelle del muscolo cardiaco così da riparare il danno che è stato prodotto dall'infarto.

In

futuro

Un'altra possibilità della cardiologia del futuro sono geni che possono indicare una predisposizione alle malattie cardiache, così da analizzare le probabilità che una persona abbia di soffrire di cuore.

### Rigenerare il cuore con virus programmati

Un virus "buono" può aiutare il cuore a rigenerarsi. Lo ha scoperto uno studio del Centro Internazionale di Ingegneria Genetica e Biotecnologie (Icgeb) di Trieste, diretto da Mauro Giacca.

**Si usa un virus umano innocuo** modificato grazie all'ingegneria genetica ed utilizzato come vettore per veicolare nell'organismo un gene con funzione terapeutica, in grado di indurre la rigenerazione del tessuto cardiaco dopo un infarto.

**Così il cuore ritorna giovane** Lavorando su cellule di topi, sono stati individuati frammenti di Rna che una volta messi nel cuore lo fanno diventare straordinariamente grande. Proprio questi, iniettati dopo l'infarto, riparano l'organo.

**Il problema infatti** è che il cuore, come anche i neuroni, le cellule della vista e dell'udito, non si rigenera. L'idea è quindi di trovare nuove terapie che rigenerano i tessuti in modo naturale grazie a dei geni, oppure l'impiego di cellule staminali.