

La prevenzione

I cardiopatici possono vivere normalmente la vacanza ma vanno verificate le dosi dei farmaci



Check up

Prima di partire un controllo al cuore

Bruno Buonanno

Per i pazienti cronici ultimo check-up specialistico prima delle vacanze di agosto. Un passaggio dal medico di famiglia, dal cardiologo o dal flebologo si rende necessario in un'estate che nel mese di luglio ha creato problemi a giovani e anziani per le alte temperature e per l'afa opprimente provocata dagli elevati tassi di umidità. Con la valigia pronta per il relax d'estate i consigli dello specialista possono essere utili, specialmente se c'è qualcosa da rivedere nella terapia.

«I cardiopatici sono tanti e ognuno di loro soffre di una particolare patologia - chiarisce il professore Paolo Rubino, specialista in emodinamica, impegnato a Pomigliano nell'Istituto ospedaliero del Sud - e in linea generale ognuno di loro può fare tutto. Andare al mare, in collina, in montagna. Ma chi ha problemi di cuore e tiene sotto controllo la propria pressione con antipertensivi deve modificare la terapia. Ecco la neces-

sità di un controllo specialistico, sarà il medico di famiglia o il cardiologo a indicare quando e come ridurre il quantitativo di farmaci da assumere. Intervento necessario se si hanno problemi di astenia e vertigini ma va fatto sempre seguendo le indicazioni dello specialista».

I consigli del pediatra che invita i genitori a far tornare a casa i bambini tra le 11 e le 16 quando il sole è più caldo sono gli stessi che i cardiologi rivolgono ai loro assistiti. «Quella particolare esposizione - ricorda il professore Paolo Rubino - è da evitare, mentre al cardiopatico che trascorre l'estate al mare ho sempre raccomandato di passeggiare sulla sabbia e la cosa dà risultati ancora migliori se l'acqua lo bagna fino alle ginocchia».

Camminare, camminare e ancora camminare. È il toccasana per chi ha problemi di cuore perché passeggiando ogni giorno per almeno 30-40 minuti si svolge un'attività fisica aerobica che riattiva la circolazione periferica dando un importante aiuto a

tutto l'organismo.

Nella battaglia contro l'afa dell'estate 2015 per gli over 70 guadagna molti punti la collina che consente di trascorrere giornate più fresche impegnandosi in salutari passeggiate. «Non c'è un dato specifico se il caldo estivo ha o meno influenza sul numero di improvvisi problemi cardiaci - spiega Paolo Rubino - ma per gli anziani l'altitudine ideale è quella dei mille - milleduecento metri perché in alta collina il clima è sempre più fresco. Anche lì l'alimentazione deve essere naturale e ricca di verdura e frutta, indispensabili per recuperare i sali minerali che comunque si perdono con il sudore. Personalmente non sono convinto dell'utilità dei vari integratori alimentari, molto diffusi e pubblicizzati dalle aziende produttrici, perché i sali minerali che ognuno di noi perde durante la giornata con il sudore si recuperano in maniera naturale consumando l'ottima frutta disponibile in estate».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

00193294 | IP: 5.106.197.153



La ricerca

Vitamina D per il cuore

La carenza di vitamina D è non solo associata a un aumentato rischio di infarto e insufficienza cardiaca acuta, ma ne peggiora anche gli esiti e le conseguenze. La conferma arriva da

uno studio del Centro Cardiologico Monzino, condotto su 814 pazienti ricoverati con infarto miocardico e pubblicato sulla rivista scientifica *Medicine*.

Ellesse

Corso per specialisti

Lo Studio Ellesse organizza a ottobre per tre giorni (dal 23 al 25) un corso di perfezionamento specialistico per medici, podologi, fisioterapisti e infermieri su: «Le ulcere degli arti inferiori dalla postura alle cellule staminali». Docenti e relatori: Tiziana Ascione, Adriana Carotenuto, Stefano De Franciscis, Annamaria Esposito, Ciro Falasconi, Giacomo Notaro, Gianluca olimpiade, Gianfranco Scaramuzzino. Ai partecipanti saranno assegnati 35 punti Ecm. Al momento sono disponibili dieci posti. Info: segreteria dello Studio Ellesse, Calata San Marco, 4 Napoli, ellessestudiomedico@gmail.com

La pressione

Il freddo aiuta le gambe Niente sale o grassi

Consigli

Anche l'alimentazione è importante in estate per la salute delle gambe. «Deve essere povera di grassi, quasi priva di sale e bisogna evitare gli alcolici - raccomanda lo specialista Lanfranco Scaramuzzino - e per chi avverte senso di peso, gonfiore e stanchezza raccomanda il mare. Nell'acqua la situazione delle gambe migliora perché l'acqua agisce come massaggio, si riduce la pressione idrostatica per la posizione e migliora il ritorno venoso e linfatico. Il fresco dell'acqua crea un leggero vasospasmo che contribuisce all'effetto flebo tonico e di drenaggio».

Per i viaggi in auto e in aereo: consigliata l'aria condizionata in macchina. In aereo se il viaggio è di 2-3 ore alzarsi per brevi passeggiate. Se la traversata supera le 3 ore oltre a brevi passeggiate nei corridoi indossare calze elastiche ed effettuare delle flebo estensioni dei piedi associando profonde ispirazioni-espansioni per favorire il ritorno venoso. Nei viaggi all'estero se si portano farmaci è utile tenerli nel bagaglio a mano.



Specialista
Paolo Rubino

Check-up
Prima di partire un controllo al cuore

SANDOMENICO
LABORATORIO
ANALISI CLINICHE
ECONOMIA E ECOLOGIA STRATEGICA

APERTO AD
ASSISTITO
DALLA
SALUTE

Via M. Immacolata 15/A
Tel. 081 2522 7213