



Miley
e il suo battito
"ballerino"

Occhio alla salute]

Con il freddo più problemi di cuore per lei

Le donne, diversamente da quanto si pensi, sono più esposte degli uomini alle malattie cardiovascolari: **il fumo, uno dei maggiori fattori di rischio, le danneggia cinque volte di più.** La miglior prevenzione? «**Sport e controllo del peso**», suggerisce l'esperta

di **Adelaide Barigozzi**

PALPITAZIONI Sopra, la popstar Miley Cyrus, 22 anni, per un problema al cuore ha un battito più rapido della norma, che a volte la preoccupa. A ds., la prof.ssa Elena Tremoli, presidente della Fondazione Italiana Cuore e dir. scientifico del Centro Cardiologico Monzino a Milano. Sotto, Elena Sofia Ricci, 52, sostenitrice della onlus IncontraDonna.

L'inverno è il momento migliore per cominciare a prestare attenzione al cuore. Secondo studi recenti infatti **il freddo può mettere a dura prova le sue funzioni** fino a essere concausa di infarto. Rischia di più chi vive in condizioni di freddo estremo, ma qualche guaio può averlo anche chi trascura la salute dell'importante organo. Una negligenza che in Italia riguarda molti e in particolare le donne.

Un pericolo sottostimato

Tante italiane ignorano il rischio cardiovascolare: «L'idea diffusa è che le malattie del cuore siano un problema "da uomini", ma non è così», sottolinea la professoressa Elena Tremoli, presidente della Fondazione Italiana Cuore e direttore scientifico del Centro Cardiologico Monzino di Milano. «**Secondo l'Oms, colpiscono addirittura di più la popolazione femminile di quella maschile.** E spesso le donne accusano forme gravi e complesse, proprio perché non hanno la percezione di potersi ammalare e dunque tendono a rivolgersi al cardiologo troppo tardi, sottovalutando sia i fattori di rischio sia i primi segnali delle patologie».



Prof.ssa Elena Tremoli,
farmacologa vascolare

Un nuovo nemico: lo stress

A impedire una prevenzione adeguata a volte è un vantaggio femminile: «Nell'età fertile gli ormoni femminili svolgono un ruolo protettivo che termina con la menopausa», dice la specialista. «Ma molte ignorano che i fattori di rischio sono gli stessi dell'uomo. Non solo: **nelle donne i vasi sono più sottili e, dunque, l'aterosclerosi può avere effetti devastanti.** Inoltre, il fumo, il maggior fattore di rischio, danneggia cinque volte di più la parete vascolare femminile di quella maschile». E negli ultimi vent'anni il cuore delle donne ha un nuovo nemico: lo stress. «È senz'altro un fattore di rischio e oggi, a causa di una vita frenetica come quella degli uomini, lei ne paga il prezzo quanto lui», spiega l'esperta.

Le regole che salvano la vita

Per mantenere a lungo il cuore sano basta poco. «L'importante è pensarci il prima possibile: non è mai troppo presto per impostare uno stile di vita corretto», dice Tremoli. **Le regole della prevenzione? «Non fumare, evitare sovrappeso e obesità (raddoppia il rischio di malattie coronariche), fare almeno tre ore di esercizio fisico a settimana, monitorare la pressione arteriosa e fare visite di controllo dal medico di famiglia.** E non vanno confuse le diete dimagranti, spesso squilibrate, con una sana alimentazione da mantenere come abitudine per tutta la vita, ricca di cibi cardio-protettivi, come le verdure, che apportano antiossidanti, e il pesce, fonte di acidi Omega3. Nemici del cuore, specie da adulti, sono invece carni bovine, burro e formaggi grassi».

Baby-artisti a fin di bene

Oltre 2.000 quadri creati da bimbi di tutto il globo per un'unica opera solidale: "Il Cuore Più Grande del Mondo". ***Promossa da Omeoart** (Boiron Italia), l'installazione è stata creata per sostenere la ong "Bambini Cardiopatici nel Mondo". ***Verrà esposta il 13 dicembre (ore 15) in piazza Città di Lombardia a Milano:** le tele saranno offerte in cambio di donazioni per la ong (www.omeoart.org).

