

attenti a queste due

salute **PREVENZIONE**

Trombosi ed embolia sono le malattie cardiovascolari più pericolose, ma troppo spesso ancora sottovalutate. Ecco le regole da seguire per batterle sul tempo

1 Che cos'è la trombosi

Il sangue è fluido, ma quando viene a contatto con l'aria o con le sostanze liberate da un tessuto infiammato o leso, forma un coagulo, necessario per risolvere la situazione.

* Il delicato equilibrio fra fluidità e densità del sangue è mantenuto grazie a un complesso meccanismo, regolato da fattori coagulanti e anticoagulanti.

* La trombosi si verifica quando questo equilibrio, per le cause più diverse, viene meno e la coagulazione finisce con il prevalere, formando grumi "inopportuni", i trombi. In presenza di trombosi, dunque, il sangue si rapprende in un punto e in un momento in cui non avrebbe dovuto farlo, compromettendo la circolazione.

I fattori di rischio

Sono tanti e diversi, spesso presenti in associazione. Si possono dividere in tre gruppi.

1 Fattori modificabili, che riguardano lo stile di vita
Il fumo di sigaretta, la sedentarietà, l'uso della pillola anticoncezionale, l'esposizione allo stress, l'utilizzo di sostanze stupefacenti, l'alimentazione scorretta, il sovrappeso, l'obesità addominale.

2 Fattori non modificabili
L'età avanzata, la gravidanza, un'ingessatura, l'immobilità per lunghi periodi, un recente intervento chirurgico, soprattutto ortopedico o addominale, un tumore, un lungo viaggio aereo.

3 Altre malattie o condizioni di rischio
L'ipertensione, un livello eccessivo di colesterolo nel sangue (protratto nel tempo), il diabete, malattie infiammatorie, alterazioni delle proteine coinvolte nel processo della coagulazione.

salute | *prevenzione*

2 Che cos'è l'embolia

Una volta che si sono formati, i trombi possono seguire tre strade:

- * **sciogliersi da soli**, un'eventualità che succede soprattutto quando sono di scarse dimensioni e interessano vasi piccoli;
- * **estendersi**, ostruendo completamente il vaso e compromettendo la corretta circolazione, l'arrivo dell'ossigeno e del nutrimento alle cellule;
- * **frammentarsi**, liberando emboli che, attraverso la circolazione sanguigna, arrivano fino a organi lontani, come cuore o polmoni. Si tratta di un evento pericoloso perché può causare conseguenze molto serie, come infarto, ictus o embolia polmonare.



SEGUIRE IL PARERE del medico

La prevenzione passa attraverso il controllo diretto di tutte quelle malattie e condizioni di rischio che possono aumentare la probabilità di trombosi ed embolia.

✓ È essenziale, dunque, attenersi alle raccomandazioni del medico, per esempio prendendo i farmaci prescritti, come quelli per ridurre il livello di colesterolo e quelli che fluidificano il sangue, e sottoponendosi ai controlli suggeriti (come esami del sangue), così da poter tenere monitorata la situazione e da intervenire precocemente in caso di pericolo.

Per curare, ma anche per prevenire, spesso è necessario prendere dei farmaci. L'importante è essere sempre sotto controllo medico.

In entrambi i casi, meglio pensarci prima...

È importantissimo giocare d'anticipo e cercare di prevenire la comparsa di una trombosi. Come fare? La cosa migliore è modificare il proprio stile di vita.

Muoversi

Il movimento **facilita la circolazione del sangue**. Inoltre, aiuta a tenere sotto controllo molti fattori di rischio per la trombosi, come il sovrappeso, il colesterolo, la glicemia, lo stress. Ecco perché gli esperti consigliano di muoversi il più possibile.

Almeno 40 minuti al giorno

L'ideale sarebbe fare almeno 40 minuti di attività fisica, cinque giorni alla settimana. Qualche esempio? Una passeggiata a passo veloce, un giro in bicicletta, ballare, approfittare delle occasioni quotidiane per muoversi (per esempio, preferendo le scale all'ascensore, facendo giardinaggio, occupandosi delle pulizie di casa), oppure fare un vero e proprio sport.

✓ Chi ha poco tempo a disposizione può ritagliarsi, da tre a sei volte al giorno, piccoli spazi (di 10 minuti ciascuno) di attività fisica intensa, come salire le scale o lavare finestre e pavimenti.

Seguire una dieta sana

Innanzitutto, è importante scegliere fin da piccoli un'alimentazione equilibrata, che sia cioè **ricca di verdura, frutta e cereali integrali e povera di grassi animali** (carne, latte, uova, formaggio e salumi). In questo modo, diminuisce il pericolo di sviluppare molti fattori di rischio cardiovascolare, come sovrappeso, accumulo eccessivo di colesterolo, ipertensione.

5 porzioni di vegetali e poco sale

È bene mangiare almeno cinque porzioni al giorno di verdura o frutta, variando il più possibile colori e tipologia; aumentare il consumo di latticini magri e diminuire quello di latticini grassi; usare poco burro; consumare più carne bianca e meno rossa; mangiare pesce almeno due volte alla settimana; preferire prodotti naturali e freschi a quelli conservati o elaborati; prediligere i carboidrati integrali rispetto a quelli raffinati; regolare le calorie introdotte in relazione al movimento compiuto; ridurre il consumo di sale e di cibi salati.



Smettere di fumare

Il fumo è uno dei fattori di rischio più seri delle malattie da trombosi delle arterie, tanto che su cinque casi, almeno uno riconosce questa cattiva abitudine come complice. Del resto, le sostanze presenti nel fumo di sigaretta entrano nel sangue e **provocano un'inflammatione delle pareti delle arterie**, facilitando

la formazione di trombi, oltre che di placche aterosclerotiche. Inoltre, aumentano la tendenza del sangue a coagulare.

★ Oltretutto, la sigaretta diminuisce la capacità di sentire i sapori e gli odori, quindi il fumatore cerca di compensare scegliendo cibi più saporiti, quindi spesso più ricchi di grassi o salati.

Trovare il metodo giusto

Ecco perché chi fuma dovrebbe cercare di smettere, anche facendosi aiutare dagli esperti e ricorrendo a metodi come agopuntura, ipnosi, farmaci specifici.

Imparare a conoscere il proprio corpo

Fare attenzione a campanelli di allarme, come **gonfiore e dolore a una gamba; improvvisi problemi alla vista; dolore all'addome; bruciore al petto; febbre; sangue nelle urine; perdita di equilibrio; paralisi di una parte del corpo**. Non trascurare nemmeno segnali che sembrano banali o che scompaiono nel giro di poco.

★ Per questo, gli esperti insistono sulla necessità di imparare a conoscersi, così da capire subito se c'è qualcosa che non va.

Conta anche la storia familiare

Sì, poi, a conoscere i propri fattori di rischio e la storia familiare, in modo da sapere se si ha un rischio maggiore di trombosi. In un caso su tre, trombosi venosa e arteriosa, embolia ma anche infarto e ictus possono essere prevenuti grazie anche alla giusta informazione e alla consapevolezza personale.

DIMAGRIRE

Le persone in sovrappeso dovrebbero cercare di perdere i chili in più, che pregiudicano la salute cardiovascolare. In particolare, bisogna fare attenzione al girovita: il grasso depositato a livello addominale corrisponde al grasso depositato intorno al cuore.

✓ Per dimagrire, è importante imparare a mangiare in maniera bilanciata, ma riducendo le porzioni, e aumentare l'attività fisica quotidiana. Il calo di peso più duraturo e salutare è quello ottenuto in maniera lenta ma costante.

✓ È fondamentale eliminare i dolci, le bevande gassate e gli alcolici, prediligendo l'acqua.

✓ Nei casi più complessi può rendersi necessario chiedere l'aiuto di un nutrizionista.

➔ I CHILI IN PIÙ SONO UN ATTENTATO ALLA

SALUTE DEL CUORE. MEGLIO CONTROLLARSI!

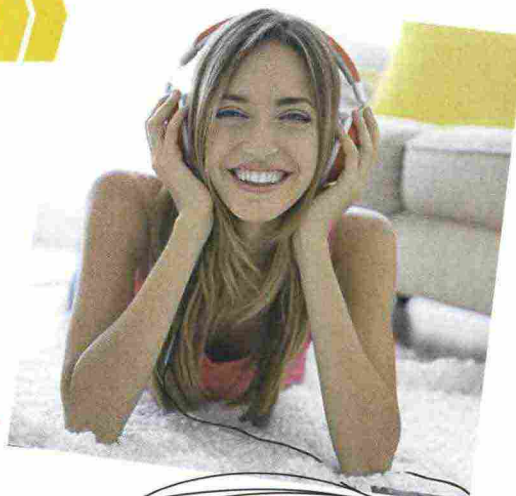
Combattere lo stress

Lo stress eccessivo o protratto nel tempo provoca il rilascio di alcuni ormoni che aumentano la pressione arteriosa e accentuano la tendenza del sangue a formare trombi. Non solo: quando si è sotto pressione si tende ad assumere comportamenti nocivi per la salute cardiovascolare, come mangiare in modo disordinato o fumare. **Per questo, è importante imparare a rilassarsi.**

Pensare positivo e trovare tempo per sé

Quando possibile, cercare la fonte dello stress e modificarla. Se ciò non è fattibile, provare a cambiare le proprie risposte alla situazione stressante: per esempio, invece di arrabbiarsi per ciò che non va, riconoscere gli aspetti positivi di quello che accade.

✓ È bene poi concedersi un po' di tempo in più per riposarsi e fare le attività che procurano piacere, come leggere, ascoltare la musica, ballare. Può essere utile anche imparare delle tecniche di rilassamento, come lo yoga.



Per maggiori informazioni su trombosi ed embolia si può consultare il sito di Alt (Associazione per la lotta alla trombosi e alle malattie cardiovascolari onlus).

WWW.TROMBOSI.ORG

LE CURE disponibili

In presenza di trombosi si ricorre quasi sempre a una cura a base di farmaci che fluidificano il sangue, che possono essere di due tipi:

✓ **anticoagulanti**, che agiscono sui fattori che fanno coagulare il sangue e lo rendono più fluido. Di solito vengono utilizzati per prevenire e/o curare le trombosi venose, ma possono essere efficaci anche nelle trombosi arteriose;

✓ **antiaggreganti**, che agiscono sulle piastrine e sono necessari per prevenire e curare le trombosi arteriose.

✓ Ovviamente se la trombosi ha già causato danni, si devono utilizzare anche cure in grado di **ripristinare la funzione dell'organo colpito**, prescritte dal medico. In tutti i casi, poi, è indispensabile modificare il proprio stile di vita.

Servizio di Silvia Finazzi.

Con la consulenza della dottoressa Lidia Rota Vender, fondatrice e presidente di Alt (Associazione per la lotta alla trombosi e alle malattie cardiovascolari onlus).

viversaniebelli 51