

salute fai il check
di Ida Macchi

il cuore

PROTESTA SE LA PANCIA VA IN TILT

Non sempre tachicardie e aritmie segnalano problemi cardiaci. Spesso le cause sono più giù

Un tuffo al cuore, il battito che all'improvviso accelera. E senza un motivo al mondo! Non spaventarti: può darsi che la colpa sia... della pancia.

«Esiste una relazione fra la salute degli organi dell'addome (colon, stomaco e intestino) e il cuore, separati tra loro solo dal diaframma», spiega Lidia Rota, specialista in malattie da trombosi e presidente di ALT, Associazione lotta alla trombosi e alle malattie cardiovascolari. Il più delle volte quei battiti strani sono segnali innocenti, extrasistole occasionali e passeggere che non sono causate, in altri casi, invece, queste aritmie meritano qualche accertamento. La prima cosa da fare? Imparare a sentire il battito del cuore prendendoti il polso (vedi box). Tocca poi al medico capire le ragioni di questo disordine. Ecco come affrontare la situazione quando la causa è "di pancia" con i consigli della nostra specialista.

IL NOSTRO ESPERTO

Prof. Lidia Rota
responsabile del Centro di
prevenzione cardiovascolare
dell'Humanitas di Rozzano (MI)

tel. 02-70300159
20 GIUGNO ORE 12-14



76 **STARBENE**



⬇ Digestione lenta, battito su e giù

I sintomi Il tuo cuore perde un colpo o lo senti in gola, un'ora dopo mangiato. Ti capita soprattutto quando hai fatto una pausa pranzo in tempi record, magari in piedi, bevendo molta acqua o bibite gassate. Per di più, erutti, hai una digestione lenta, ti senti gonfia: probabilmente soffri di aerofagia (eccessiva presenza di gas nello stomaco), disturbo che può mandare in tilt anche il normale ritmo del tuo cuore, dato che l'aria di troppo dilata lo stomaco, sollevando il diaframma.

Fai così. A tavola, evita di fare inutili pieni d'aria: mangia seduta, lentamente, e mastica a lungo ogni boccone. Stacca

il telefonino ed evita lunghe chiacchierate (quando parli inali aria che finisce nelle vie digestive), non bere bevande gassate (sono addizionate con CO₂, gas che gonfia lo stomaco), ma solo un po' di acqua naturale e lentamente. Se non basta, parlane con il tuo medico: può prescriverti farmaci che proteggono le pareti dello stomaco (gastroprotettori) o che aiutano lo stomaco a svuotarsi rapidamente (procinetici) o ancora che danno efficienza al movimento e impediscono il reflusso dell'acido dallo stomaco all'esofago, chiudendo la valvola che li separa (inibitori di pompa).

SCEGLI LA LENTEZZA: ANSIA E STRESS SONO SPESSO ALL'ORIGINE DEI DISTURBI

⬇ Il colon irritato cambia il ritmo

I sintomi Il tuo cuore perde un colpo o lo senti in gola, ma almeno due ore dopo il pasto. Inoltre, hai spesso pancia gonfia e dolente e alterni attacchi di diarrea a periodi di stipsi. Potresti soffrire di "colon irritabile", causato da infiammazione dell'intestino. Spesso si associa a un eccesso di gas di fermentazione (meteorismo).

Fai così. Stress e ansia sono i nemici da combattere. Adotta ritmi di vita meno frenetici, mangia con calma, privilegia frutta e verdura ricche di fibra e aiutati con i probiotici che proteggono il tuo intestino con bifidobatteri e lattobacilli. Verifica con il tuo medico di non essere intollerante a qualche cibo, ma soprattutto



⬇ Tosse secca e parte l'aritmia

I sintomi Il tuo cuore perde un colpo o lo senti in gola durante il pasto, appena mangiato o di notte. Inoltre, la mattina hai una tosse secca e stizzosa, a volte senti un bruciore in mezzo al petto e dopo mangiato hai rigurgiti acidi: potresti soffrire di reflusso gastroesofageo. La valvola che mantiene chiuso lo stomaco durante i processi digestivi (il cardias) non funziona bene e il cibo, con gli acidi della digestione, risale, irritando l'esofago e coinvolgendo anche il cuore. L'infiammazione aumenta la produzione dei mediatori dell'infiammazione (le citochine), che irritano il nervo vago (fa muovere gli organi interni) facilitando l'insorgenza dell'aritmia.



Fai così. Elimina i cibi che facilitano il reflusso (agrumi, pomodori, fritti, cibi grassi e piccanti, caffè, cioccolato, alcol e bevande gassate) e mangia con calma. Non fumare. Dopo mangiato fai due passi, per favorire la digestione. Se non basta, chiedi al medico i farmaci adatti (inibitori di pompa).

● CONTROLLA IL POLSO E CAPISCI COSA SUCCEDDE

- Il tuo cuore ha perso il ritmo? Controlla subito sentendoti il polso. Appoggia i polpastrelli di indice e medio della mano destra proprio sotto il cinturino dell'orologio, seguendo una linea che parte dalla base del pollice e arriva al polso.
- Cerca il battito del tuo cuore, che sentirai ben netto sotto le tue dita: irregolare, disordinato oppure perfettamente regolare. Se un battito salta, se la pausa fra un battito e il successivo si allunga, se il cuore corre troppo rapidamente (più di 80 battiti al minuto), però, non ti allarmare: respira invece profondamente e poi ripeti l'operazione.
- È tutto ok se nel giro di qualche decina di secondi il ritmo torna normale e il numero di pulsazioni è intorno a 70. Attenzione, invece, se i battiti fuori tempo durano qualche minuto, si associano a giramenti di testa, nausea, sudorazione, mancanza di fiato, debolezza, svenimenti: meglio farsi visitare. Se ti accorgi che il polso è molto flebile (riesci a percepire a mala pena il battito) o se le aritmie sono frequenti, parlane con il tuo medico o rivolgiti a un pronto soccorso per un controllo specialistico.

Tips (3)