

# Sommario Rassegna Stampa

Pagina	Testata	Data	Titolo	Pag.
	<b>Rubrica ALT</b>			
40/41	Corriere della Sera	24/07/2016	IN MONTAGNA O AL MARE CON I "BATTITI" TRANQUILLI. (E.Meli)	3
4	Avvenire	02/07/2016	"LO STILE DI VITA FONDAMENTALE PER CONTROLLARE L'IPERTENSIONE" (F.d.d.)	8
4	Avvenire	02/07/2016	CUORE ATTO, VADEMECUM ESTIVO (D.DE)	9
56/58	Viversani e Belli	12/08/2016	LE BUONE ABITUDINI CHE NON TI ASPETTI (R.Raviolo)	11
15	Starbene	08/08/2016	MEMO BENESSERE (C.Ghirardato)	14
6	Viversani e Belli	05/08/2016	APPUNTAMENTI DELLA SETTIMANA DAL 1 AL 7 AGOSTO (L.Resuli)	15
	CinqueColonne.it	01/08/2016	QUALCHE CONSIGLIO PER GODERSI L'ESTATE	16
	Corriere.it	25/07/2016	IL BELLO DELLE VACANZE: GIU' IL RISCHIO D'INFARTO SE SI «STACCA LA SPINA»	18
	Corriere.it	25/07/2016	IL CUORE VA IN VACANZA: IN MONTAGNA O AL MARE CON I «BATTITI» TRANQUILLI	20
	GreenMe.it	25/07/2016	CUORE DEBOLE: DOVE ANDARE IN ESTATE SE SI HANNO PATOLOGIE CARDIOVASCOLARI	23
	Leonardo.it	25/07/2016	PRENDERSI CURA DEL CUORE ANCHE IN VACANZA: CONSIGLI UTILI	26
	Viaggi.leonardo.it	25/07/2016	PRENDERSI CURA DEL CUORE ANCHE IN VACANZA: CONSIGLI UTILI	28
	Humanitasalute.it	23/07/2016	FAME EMOTIVA, I CONSIGLI PER CONTROLLARLA	30
	Voceditalia.it	20/07/2016	ALT E LAVERDI PER L'ESTATE ROCK DI MILANO	32
	Milanoplatinum.com	18/07/2016	LA MUSICA FA BATTERE IL CUORE	33
	Citylightnews.com	16/07/2016	CON ALT E ORCHESTRA LAVERDI, A MILANO L'ESTATE E' ROCK	35
	LiberoQuotidiano.it	15/07/2016	CON ALT E L'ORCHESTRA LAVERDI A MILANO L'ESTATE SARA' TUTTA ROCK	37
1	Corriere della Sera - Ed. Milano	13/07/2016	LUIGI CORBANI SI DIMETTE "HO SEGUITO LA VERDI PER 21 ANNI ADESSO E' GIUSTO PASS	39
	Mi-Lorenteggio.com	13/07/2016	LA MUSICA FA BATTERE IL CUORE CON ALT E ORCHESTRA LAVERDI, A MILANO L'ESTATE E' ROCK	40
89/91	Oggi	13/07/2016	TROPPO CALDO? METTI I TUOI FARMACI IN SALVO! (E.Rosati)	42
	Tutto-Salute.Blogspot.it	13/07/2016	TROMBOSI. CON ALT E LAVERDI A MILANO LA MUSICA FA BATTERE IL CUORE	45
73	Confidenze tra Amiche	12/07/2016	FLEBITE FACCIAMO IL PUNTO. (S.Pigorini)	47
	Telemeditalia.it	12/07/2016	IL VADEMECUM ESTIVO SALVA CUORE E PRESSIONE	48
	Edicola24.com	11/07/2016	ESTATE, COME MANTENERE IL CUORE IN SALUTE CON IL GRAN CALDO	50
	Galileonet.it	11/07/2016	ESTATE, COME MANTENERE IL CUORE IN SALUTE CON IL GRAN CALDO	52
	LiberoQuotidiano.it	27/06/2016	CUORE MATTO IN ESTATE? I CONSIGLI PER CONVIVERE CON IL GRANDE CALDO	55
43	Il Quotidiano del Sud	25/06/2016	CUORE E FISICO SOFFRONO IL CALDO NECESSARIO DIFENDERSI AL MEGLIO	57
	Radiowebitalia.it	25/06/2016	ALCUNI CONSIGLI PER DIFENDERSI DAL CALDO ESTIVO	58
	Gosalute.it	24/06/2016	CUORE MATTO IN ESTATE? IL VADEMECUM DI ALT PER CONVIVERE CON IL GRANDE CALDO	61
	Numedionline.it	24/06/2016	NEWS DI MARTEDI' 21 GIUGNO 2016	63
	Ok-salute.it	24/06/2016	ECCO COME PROTEGGERE IL CUORE D'ESTATE	67
	Salute24.IISole24Ore.com	24/06/2016	PROTEGGERE IL CUORE AL CALDO: I CONSIGLI PER AFFRONTARE	69
	Vogliadisalute.it	24/06/2016	CUORE MATTO IN ESTATE? ECCO COME CONVIVERE CON IL GRANDE CALDO	70
	Ecoseven.net	22/06/2016	ARRIVA L'ESTATE: ECCO COME DIFENDERCI DAL CALDO E RIMANERE IN FORMA AL MARE, IN MONTAGNA O IN CITTA'	73

# Sommario Rassegna Stampa

Pagina	Testata	Data	Titolo	Pag.
	<b>Rubrica ALT</b>			
	Giornalemetropolitano.it	22/06/2016	<i>IL VADEMECUM PER CONVIVERE CON IL GRANDE CALDO: AL MARE, IN MONTAGNA E IN CITTA'</i>	75
	Globalmedianews.info	22/06/2016	<i>ESTATE: CUORE E PRESSIONE SOTTO CONTROLLO. CUORE MATTO IN ESTATE? IL VADEMECUM DI ALT PER CONVIVERE</i>	76
	HealthDesk.it	22/06/2016	<i>COME PROTEGGERE IL CUORE IN VACANZA</i>	78
	Humanitasalute.it	22/06/2016	<i>CUORE E PRESSIONE ARTERIOSA, 7 CONSIGLI PER DIFENDERSI DAL CALDO</i>	79
7	Pubbli.comnow!	22/06/2016	<i>UN CARTOON PER LA LOTTA ALLA TROMBOSI</i>	81
	Salutedomani.com	22/06/2016	<i>CUORE MATTO IN ESTATE? IL VADEMECUM DI ALT PER CONVIVERE CON IL GRANDE CALDO</i>	82
	Siciliafan.it	22/06/2016	<i>ARRIVA L'ESTATE, MA OCCHIO AI PERICOLI DEL CALDO: ECCO COME EVITARE SPIACEVOLI CONSEGUENZE</i>	84
	Tutto-Salute.Blogspot.it	22/06/2016	<i>CUORE MATTO IN ESTATE? IL VADEMECUM DI ALT PER CONVIVERE CON IL GRANDE CALDO: AL MARE, IN MONTAGNA E</i>	86
	Youmark.it	22/06/2016	<i>ESTATE, CUORE E PRESSIONE SOTTO CONTROLLO. I CONSIGLI DI ALT PER AFFRONTARE IL CALDO</i>	89
	Aboutpharma.com	21/06/2016	<i>IL VADEMECUM PER PROTEGGERE CUORE E ARTERIE D'ESTATE</i>	91
	Adnkronos.com/IGN	21/06/2016	<i>CUORE E ALTE TEMPERATURE, UN VADEMECUM PER DIFENDERSI AL MEGLIO</i>	93
	Aforp.it	21/06/2016	<i>I NUOVI COAGULANTI ORALI IN PUGLIA, CORSO SCIENTIFICO A BARI VENERDI' 24 GIUGNO RELATORI E PROGRAMM</i>	95
	Insalute.it	21/06/2016	<i>ESTATE, CUORE E PRESSIONE SOTTO CONTROLLO. IL VADEMECUM PER CONVIVERE CON IL GRANDE CALDO</i>	97
	Medicinalive.com	21/06/2016	<i>CALDO, 4 CONSIGLI PER CUORE IN SALUTE</i>	100
	Meteoweb.eu	21/06/2016	<i>ESTATE: ECCO COME TENERE CUORE E PRESSIONE SOTTO CONTROLLO</i>	102
	Okmedicina.it	21/06/2016	<i>IL VADEMECUM PER CONVIVERE CON IL GRANDE CALDO AL MARE, IN MONTAGNA E IN CITTA'</i>	104
	Corriere.it	08/06/2016	<i>LAPP SALVA-VITA USATA DA PAZIENTI E MEDICI</i>	106
	Corriere.it	08/06/2016	<i>TROMBOSI ED EMBOLIA, SE RISCHI LO DICE IL CELLULARE CON LAUTOANALISI</i>	108
	Corriereinnovazione.corriere.it	08/06/2016	<i>TROMBOSI ED EMBOLIA, SE RISCHI LO DICE IL CELLULARE CON LAUTOANALISI </i>	110
	<b>Rubrica Lidia Rota Vender</b>			
	Ok-salute.it	23/06/2016	<i>COS'E' L'IPERTENSIONE? LO SPIEGA UN CARTONE ANIMATO</i>	112
	Improntaunika.it	22/06/2016	<i>ESTATE: CUORE E PRESSIONE SOTTO CONTROLLO, UN VADEMECUM PER DIFENDERSI QUANDO IL CALDO AUMENTA</i>	114

Le vacanze fanno bene al cuore ma per viverle in sicurezza, se si soffre di patologie come ipertensione, scompenso, aritmie oppure coronaropatie serve qualche precauzione in più, perché in base alla meta prescelta le criticità da tenere presenti possono cambiare

# In montagna o al mare con i «**battiti**» tranquilli.

# P

er chi può, è arrivato il momento di partire per le ferie, ma se si hanno problemi cardiovascolari come ipertensione, scompenso cardiaco, aritmie o coronaropatie è meglio tenerne conto. Le vacanze fanno bene al cuore (si veda l'articolo a lato) ma per viverle in sicurezza, se non si è in perfetta forma, serve qualche precauzione. Lo ricorda il vademecum pubblicato dall'Associazione Italiana per la Lotta alla Trombosi e le malattie cardiovascolari (Alt), sottolineando come in base alla meta prescelta le criticità possano cambiare.

«La prima raccomandazione è quella di fare un controllo medico — per valutare le condizioni di base e se necessario modificare le terapie — e meglio ancora sarebbe farlo quando si deve scegliere la destinazione», sottolinea Gianfranco Parati, presidente della Società Italiana dell'Ipertensione Arteriosa (Sia). Perché se è vero che un cardiopatico o un iperteso possono andare quasi dappertutto, alcune località

possono però rivelarsi a maggior rischio. «Per chi ha problemi cardiovascolari l'ideale sarebbe un vacanza a mezza collina — osserva Michele Gulizia, past president dell'Associazione Nazionale Medici Cardiologi Ospedalieri (Anmco) —. Più fresca del mare, con pochi sbalzi di temperatura e una "normale" quantità di ossigeno nell'aria, è perfetta anche per i cardiopatici in condizioni più gravi. La costa marina può dare qualche problema: il caldo aumenta la frequenza cardiaca e favorisce la disidratazione, che a sua volta peggiora gli scambi di ossigeno a livel-

lo polmonare e dei vasi periferici. Chi ha malattie cardiovascolari, quindi, al mare deve evitare di uscire nelle ore più calde; può fare il bagno ma rigorosamente a stomaco vuoto, perché le cardiopatie favoriscono il rallentamento della digestione, e stando attenti alla temperatura dell'acqua, che non deve essere troppo bassa, per scongiurare uno shock termico. Altrettanto importante è preferire ambienti ventilati, bagnare la testa se fa tanto caldo e non stare al sole, perché molti farmaci sono fotosensibilizzanti (lasciano macchie sulla pelle ndr); alcuni possono anche facilitare la comparsa di crampi alle gambe, meglio perciò non allontanarsi troppo a nuoto. Gli sforzi eccessivi, peraltro, vanno in ogni caso evitati».

«Mai dimenticare una buona idratazione: sudare di più può portare a squilibri elettrolitici che possono causare aritmie. La disidratazione può peggiorare la funzione renale in chi è scompensato, serve perciò bere in misura adeguata e, se necessario, integrare minerali come il potassio, soprattutto se si è in cura con diuretici — sottolinea Parati —. Attenzione poi alla pressione: la vasodilatazione causata dal caldo tende a farla diminuire e spesso per bilanciare l'effetto bisogna modificare le dosi delle terapie, ma non da soli: il rischio è non avere una copertura costante nell'arco delle 24 ore e ritrovarsi con picchi pressori pericolosi di notte».

In tema di pressione l'opposto accade in montagna dove la tendenza è all'aumento dei valori. «Anche in questo caso serve spesso una revisione della cura, oltre che un auto-monitoraggio più frequente e indicazioni sulle contromisure da prendere se la pressione sale troppo — riprende Parati, che da anni studia gli effetti dell'alta quota sul sistema cardiovascolare con il progetto *Highcare* ([www.highcare-projects.eu](http://www.highcare-projects.eu)) —. Oltre i duemila metri, ma per chi è più anziano ciò vale già sopra 1500-1600 metri, l'organismo può faticare un po' ad adattarsi alla minor quantità di ossigeno nell'aria: malessere, difficoltà a dormire e pressione più alta sono i segni del disagio. Il "mal di montagna" è molto più comune di quanto si pensi ma prevenirlo è semplice, basta consultare il medico prima della partenza per sapere che cosa fare e quali me-



























































































































































































































































