

SALUTE Le malattie cardiovascolari sono tra le più diffuse in Europa. Ma potrebbero essere

NON FUMARTI IL BENESSERE DEL TUO CUORE,

«Il vizio della “bionda” può provocare infarto, arteriopatia periferica alle

Servizio di **Stefania Rattazzi**

Milano - Febbraio

Fortunatamente, infarto e ictus oggi fanno sempre meno vittime. Ma continuano a essere tra le malattie più diffuse in Europa. Ogni anno vengono spesi 196 milioni di euro per curare queste malattie. Insomma, è un po' come se ogni Servizio sanitario nazionale dovesse spendere 212 euro l'anno per ogni abitante. «Ictus e infarto dipendono da alcuni fattori di rischio che non possono essere modificati, come l'età, precedenti episodi di malattie cardiovascolari e la familiarità. Ma anche da comportamenti che si possono cambiare nell'ottica di prevenire queste malattie, che tra l'altro possono essere evitate in un caso su tre», afferma il professor Sergio Coccheri, vicepresidente dell'Associazione per la Lotta alla Trombosi-ALT e Professore Ordinario di Cardiologia e Angiologia dell'Università di Bologna.

Solo un cucchiaino di sale al giorno

Molte volte ci sentiamo ripetere che per limitare i rischi per il cuore bisogna perdere peso mangiando meglio. Questo non significa però rinunciare al gusto. «Va bene usare meno sale quando si cucina, ma soprattutto è importante imparare a riconoscere il sale nascosto, che si trova in molti alimenti, anche insospettabili (per esempio pane e sostitutivi del pane, biscotti, brioche, affettati, formaggi, alimenti pronti). In linea di massima non bisognerebbe consumare più di un cucchiaino di sale al giorno», precisa il professor Sergio Coccheri.

L'attività fisica, non è una novità, è un toccasana per il cuore, perché riduce la pressione,

fa perdere peso e allontana il rischio di eccessi di zucchero nel sangue e quindi di diabete. Se non si ama lo sport, non ci si deve dare per vinti, perché ci sono tanti modi per muoversi. «Passeggiare è una buona idea anche dopo cena, perché aiuta a digerire e a rilassarsi, favorendo il sonno», consiglia l'esperto.

Esami almeno ogni due anni

Ma è il fumo di sigaretta il nemico più pericoloso, perché può causare molti danni anche a cuore e arterie. «Così come altri fattori di rischio, pressione alta, colesterolo eccessivo, infatti, può far ammalare le arterie con la formazione di una zona infiammata, la placca aterosclerotica. In quella sede il sangue forma un trombo, cioè si coagula. Il trombo a volte si ingrandisce tanto da occludere l'arteria e quindi interrompe il flusso del sangue e dell'ossigeno. Questo può avvenire in tutti gli organi: più spesso nel cuore, infarto miocardico; nel cervello ictus cerebrale, e alle gambe arteriopatia periferica», spiega il professor Coccheri. Se non si riesce a dire addio alle sigarette si può chiedere aiuto a un centro antifumo presso i principali ospedali. Oggi esistono diversi dispositivi, dai cerotti, ai farmaci, alla sigaretta elettronica, per cercare di smettere di fumare con meno fatica.

Fanno parte della prevenzione anche alcuni esami che vanno eseguiti con regolarità per valutare la presenza di eventuali fattori di rischio cardiovascolare. Questi test sono utili per tutti, a partire dai 35 anni, ma dopo i 60 anni è utile ripeterli ogni due anni oppure secondo le indicazioni del proprio medico curante. Tra gli esami importanti da fare ci sono i test del



MAI PIÙ La sigaretta, per qualcuno, può anche essere un piacere. Ma le “bionde” sono soprattutto un pericoloso nemico del nostro cuore e delle arterie. Infatti, il fumo può provocare diverse pericolose patologie, come l'infarto e l'ictus. Tanto vale smettere, prima che sia troppo tardi.

sangue (colesterolo totale, LDL o colesterolo “cattivo” e HDL o colesterolo “buono”, trigliceridi, glicemia). È anche utile, sempre ogni due anni, una visita cardiologica con elettrocardiogramma (ECG), al quale si aggiunge, se necessario, un elettrocardiogramma sotto sforzo.

«L'elettrocardiogramma sotto sforzo conferma la capacità del cuore di rispondere alla necessità di flusso di sangue nelle coronarie, le arterie che portano il sangue al cuore, durante uno sforzo fisico continuato, corsa oppure pedalata», conclude il professor Coccheri. **S**

evitate in un caso su tre con un po' di attenzione

SPEGNI LA SIGARETTA

gambe e ictus», sottolinea l'esperto

MAI SOTTOVALUTARE L'IMPORTANZA DI CERTI SEGNALI

Quando suona l'allarme, ascoltalo

Seguire uno stile di vita sano aiuta a prevenire le malattie cardiovascolari. Ma ci sono anche alcuni campanelli d'allarme che possono far pensare a un rischio elevato.

SINTOMO	RISCHIO
Avvertire dolore alle gambe seguito talvolta da gonfiore	Può essere dovuto a cause banali. A volte, però, se compare mentre si cammina può essere il segnale di un'arteriopatia periferica. Se invece si accompagna a gonfiore e si accentua stando in piedi, anche da fermo, potrebbe indicare una trombosi venosa, che non va sottovalutata.
Sensazioni temporanee di confusione, impaccio nei movimenti oppure nel linguaggio, o di appannamento della visione	Possono essere il segnale di un difficile afflusso di sangue al cervello o all'occhio e, quindi, vanno riferiti subito al medico di base oppure al Pronto Soccorso, per escludere un rischio di ictus cerebrale o di danno alla retina.
Pallore e dolore nelle dita dei piedi oppure delle mani	Possono indicare disturbi della circolazione periferica (gambe e braccia) e vanno riferiti al medico.
Sensazione che il cuore stia battendo in modo scomposto ("frullio d'ali") oppure battiti irregolari quando ci si sente da soli il polso	Possono essere il segnale di una fibrillazione atriale. In questo caso all'interno del cuore il sangue tende a coagulare formando dei trombi, che poi possono diventare emboli. Ne potrebbe derivare un attacco ischemico cerebrale transitorio oppure in qualche caso un ictus.
Dolore e oppressione al petto quando si fa uno sforzo	Può essere il segnale che il sangue non arrivi normalmente al cuore, facendo aumentare il rischio di infarto