

Salute Si è appena svolta la prima Giornata nazionale della lotta contro la trombosi

IL TUO CUORE HA BISOGNO DI ATTENZIONI:

Un indicatore di rischio cardiovascolare è l'indice di massa corporea, che ti dice se

NIENTE GRASSO

Il controllo del grasso addominale, quello più vicino al cuore, è il primo semplice esame da effettuare per rendersi conto se si è a rischio cardiovascolare.



74 VERO

Ci piacerebbe pensare che il cuore sia soltanto il centro delle nostre emozioni (possibilmente tutte belle), il posto concreto dove trovano spazio gli affetti, gli amori, gli amici. Che ci restano, appunto, nel cuore. Invece sul muscolo cardiaco gravano, oltre a una serie di importantissime funzioni biologiche, anche parecchi rischi. Come la trombosi, responsabile di molte delle malattie cardiovascolari.

Quando il sangue diventa gel

«La trombosi è il fenomeno che permette al sangue liquido di diventare gel, formando un coagulo necessario per fermare una emorragia o guarire una ferita. È quindi un fenomeno che si verifica con buone intenzioni: ma quando si forma dentro un'arteria ostruisce il passaggio del sangue e riduce l'apporto di ossigeno alle cellule, provocandone sofferenza che nei casi più gravi può rivelarsi letale», avverte la dottoressa Lidia Rota Vender, presidente di Alt (Associazione per la lotta alla trombosi e alle malattie cardiovascolari) e responsabile del Centro Trombosi presso l'Istituto Clinico Humanitas di Milano. La principale causa delle trombosi è l'aterosclerosi, un processo che porta alla formazione di placche sulle pareti di vene e arterie, che tendono quindi a restringersi, facilitando la formazione di coaguli di sangue fino all'occlusione completa del vaso stesso. Il sangue non può più

defluire e si verifica un evento trombotico. Conoscere gli elementi che tendono ad accelerare il fenomeno dell'aterosclerosi rappresenta il primo passo per prevenire le malattie cardiovascolari. I fattori di rischio legati a questa patologia sono di due tipi: quelli generici connessi allo stile di vita come ipertensione, uso della pillola anticoncezionale, alti livelli di grassi nel sangue, eccesso di peso, fumo di sigarette e vita sedentaria.

Poi ci sono i fattori di rischio specifici come le alterazioni quantitative delle proteine coinvolte nel processo della coagulazione. Per avviare una campagna di prevenzione è stata ideata anche una Giornata nazionale della lotta contro la trombosi, che si è celebrata per la prima volta in Italia lo scorso 18 aprile con lo scopo di richiamare l'attenzione sui segnali da tenere sotto controllo, a partire dal grasso addominale che, spiega l'esperta: «È quello più concreto ed evidente perché localizzato in corrispondenza e intorno al cuore».

Cattive abitudini: le principali cause

Per questo è importante non perdere di vista la misura del girovita, che se troppo abbondante è uno dei primi campanelli d'allarme.

Per fare un rapido test è sufficiente misurarsi con un metro, naturalmente senza barare! Un altro indicatore importante è l'indice di massa corporea (IMC), che mette in relazione il peso con l'altezza. Per calcolarlo c'è questa formula: $IMC = \text{peso (in Kg)} : \text{altezza (in metri)}^2$. Per esempio il IMC di una persona alta 1,70

che ha portato all'interesse di tutti i fattori da tenere sotto controllo. Partendo dal peso

COMINCIA CON LA MISURA DEL GIROVITA

devi correre ai ripari correggendo l'alimentazione e praticando più attività sportiva

con un peso di 58 chili si calcola così: $58 : (1,70)^2 = 58 : 2,89 = 20,06$. Un indice di massa corporea normale è compreso tra i valori 18,5 e 25. «Per mantenersi al riparo dai rischi della trombosi la migliore strategia è l'attacco, cioè l'attività fisica quotidiana, associata a un'alimentazione corretta», precisa la dottoressa Rota Vender. Le cattive abitudini, infatti, sono le principali cause delle malattie cardiovascolari da trombosi, come infarti, ictus ed embolie, patologie responsabili del 44 per cento dei decessi, con un'incidenza doppia rispetto ai tumori.

Frutta, verdura e carni bianche

«Molti Paesi europei, Italia inclusa, sono lontani dal raggiungimento di risultati soddisfacenti nel campo dell'alimentazione e dell'attività fisica», continua la dottoressa, «Troppi cittadini europei, specialmente i giovani, assumono molte calorie da grassi, zuccheri e cibi conservati e processati, facendo pochissima attività fisica».

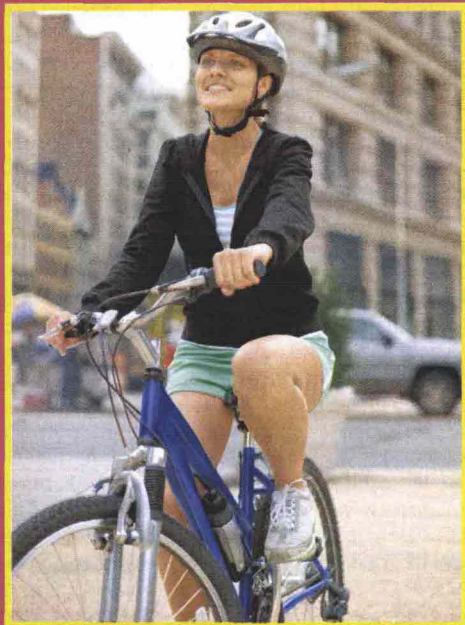
L'educazione alla prevenzione delle malattie a carico delle arterie deve incominciare fin dalla primissima infanzia. Quando si è già adulti, però, si ha maggiore coscienza dei rischi e quindi anche più determinazione nel fissare degli obiettivi e nel perseguirli.

Per esempio, allo sport andrebbero dedicati quaranta minuti consecutivi al giorno, ricordando che l'attività fisica funziona quando si inizia a sudare. A tavola poi non bisognerebbe mai farsi mancare cinque porzioni di frutta e verdura e almeno due litri di acqua. Me-

COLPISCE PIÙ LE DONNE, MA NON TUTTE METTONO IN PRATICA LE GIUSTE STRATEGIE DI PREVENZIONE

Il nemico da combattere usa le armi del fumo e del sovrappeso... ma tu hai lo sport come alleato

Sono preoccupanti i dati che riguardano le malattie cardiovascolari tra le donne. Storicamente siamo abituati a pensare che i rischi a carico dell'apparato cardiocircolatorio interessino quasi totalmente gli uomini. Ma i numeri raccontano un'altra storia: in Europa 55 donne su cento muoiono per malattie vascolari, mentre gli uomini sono 40. L'ictus è nell'uomo la terza causa di decesso e nella donna è la seconda. Non va poi dimenticato che le donne sopravvissute all'ictus sono più spesso non autosufficienti rispetto agli uomini: le conseguenze della trombosi cerebrale sono l'invalidità e la demenza, con un impatto facilmente immaginabile sulla famiglia e sull'intera società. Eppure solo 13 donne su cento considerano le malattie da trombosi come un nemico da combattere. Credendo di esserne immuni fanno meno attività fisica, non controllano il livello del colesterolo nel sangue né la pressione, hanno imparato a fumare e non vogliono smettere, sono sovrappeso, hanno il diabete e spesso non lo sanno. Tra i due sessi intercorrono delle differenze non soltanto da un punto di vista anatomico, ma anche per quanto riguarda le caratteristiche biologiche e fisiologiche: le donne hanno arterie più piccole, si ammalano in modo più subdolo, soffrono spesso di anemia. A rendere ancora più difficile la diagnosi di queste



patologie c'è anche un fattore caratteriale: le donne sono più toste, si lamentano di meno e hanno una soglia del dolore più elevata rispetto agli uomini. Questo fa sì che spesso anche in presenza di una patologia una donna sia più portata a "tirare avanti" senza farsi controllare. Niente di più sbagliato!

glio scegliere le carni bianche e fare il pieno di omega 3, limitando l'assunzione di sale a non più di un cucchiaino al giorno. Intraprendere uno stile di vita sano è complicato quasi per tutti, tanto più se molte delle abitudini di partenza sono sbagliate; per questo coinvolgere le persone vicine come amici e familiari rende tutto più leggero. Uscire in bicicletta, andare a ballare, ignorare gli ascensori

e scendere dal tram un paio di fermate prima sono trucchi che fanno bene anche alla linea, oltre a salvaguardare il cuore.

Ecco perché è utile l'allenamento

Il bello dell'attività fisica, inoltre, è che dopo i primi giorni di sconforto, in cui si sente solo la fatica, si crea una piacevole assuefazione: dello sport

non potrete più fare a meno, sentirete un richiamo naturale al movimento.

L'allenamento ha anche il pregio di aiutare a comprendere meglio il proprio corpo ed è un regolatore del metabolismo: si impara a conoscere il fabbisogno calorico necessario per nutrire il cuore. Che ha bisogno di amore e attenzioni. **V**

di Emidia Melideo
vero-rubriche@gvssrl.com