

salute | cuore

# le buone abitudini CHE NON TI ASPETTI

Dal giardinaggio alla risata, le azioni quotidiane amiche del muscolo cardiaco

**È** noto che per il benessere del cuore è necessario mangiare pesce e condire con olio di oliva crudo, fare un po' di moto e ridurre lo stress. Consigli risaputi. Quello che non tutti sanno, invece, è che **semplici azioni della vita di tutti i giorni** sono un vero toccasana per il muscolo cardiaco.

## Bere caffè

Un consumo moderato di caffè è benefico per il cuore. Secondo una ricerca pubblicata sulla rivista "Heart" e condotta su oltre 25mila persone, chi ha l'abitudine di bere tre tazzine al giorno avrebbe **arterie più libere dal colesterolo** rispetto a chi non lo fa spesso. Probabilmente ciò è dovuto alla presenza di antiossidanti, che combattono il deposito di grassi responsabili della placca aterosclerotica nelle arterie.

\* Inoltre, il caffè sembrerebbe combattere gli alti livelli di calcio e di altri minerali nel sangue, anch'essi complici del colesterolo in eccesso.

### IL CONSIGLIO

Chi non ama il caffè, non deve ripiegare sugli energy drink: sono anch'essi eccitanti, ma non aiutano il cuore. Meglio, allora, consumare tanta frutta di colore rosso arancio o viola o un po' di cioccolato fondente.

### IL CONSIGLIO

Iscriversi a un coro nella propria città, che preveda almeno uno o due incontri settimanali. Anche cantare con gli amici è un modo semplice e alla portata di tutti per allenare il cuore. Inoltre, è praticabile a ogni età.

## Cantare in gruppo

Ricercatori dell'università di Göteborg (Svezia), hanno esaminato la frequenza cardiaca di persone che facevano parte di cori cittadini scoprendo che, in media, i "cantori" hanno una pressione arteriosa inferiore rispetto agli altri e soffrono meno di tachicardia.

\* Cantare infatti **influisce positivamente sui muscoli della respirazione**: inspirare ed espirare con regolarità si ripercuote sul cuore che è posto subito al di sopra del diaframma, che regola l'espansione dei polmoni e lo scambio di ossigeno dall'aria al sangue. Perché proprio in gruppo? Perché il dover cantare in sincrono, adeguando il ritmo a quello degli altri, comporta una "respirazione guidata" che allena la funzione cardiovascolare.

## FORSE NON SAI che fa male...

✓ **Arrabbiarsi:** l'aggressività e il nervosismo fanno salire il cortisolo, che causa ispessimento delle carotidi e aterosclerosi, con conseguente rischio di infarto e ictus.

✓ **Annoiarsi:** chi non ha una vita piena fuma di più, beve troppo, mangia male e non ha interessi. Tutto questo accorcia l'aspettativa di vita.

→ ATTENZIONE ANCHE AI DENTI: UNA

## Ascoltare la musica classica

Chi ama la musica classica potrebbe avere un cuore più sano rispetto a chi preferisce il pop o il rock. I ritmi lenti, infatti, riducono la pressione e **regolarizzano le pulsazioni**.

★ Un gruppo di ricercatori tedeschi dell'università della Ruhr a Bochum ha arruolato 120 persone: 60 hanno ascoltato ogni giorno per 25 minuti musica di vario tipo, gli altri 60 hanno riposato in silenzio.

★ Al termine della "sessione", chi aveva ascoltato musica aveva una pressione arteriosa più bassa, pulsazioni meno rapide e livelli inferiori di cortisolo, noto anche come ormone dello stress. In particolare, chi aveva ascoltato Mozart (sinfonia n. 40) aveva subito un calo di 4,7 mmHg per i valori massimi di pressione. La musica leggera non aveva prodotto alcun risultato.

### IL CONSIGLIO

Si alla musica classica, non solo Mozart ma anche Strauss, Bach, Chopin. Mezz'ora al giorno o anche a giorni alterni, mentre si guida l'auto, si cucina, ci si dedica alle proprie attività o si passeggia.

## Vedere un film comico

Che si tratti di Aldo Giovanni e Giacomo, di un'ironica commedia inglese o del classico Totò, vedere un film divertente è un'ottima abitudine amica del cuore.

★ Secondo una ricerca dell'università del Maryland (Usa), il buonumore che scaturisce da una sana risata ha gli stessi effetti benefici dell'attività fisica o delle statine, i farmaci contro il colesterolo. Ridere mette in modo un meccanismo neurologico che favorisce la produzione di **endorfine**, ormoni del benessere, a scapito della secrezione di cortisolo e adrenalina.

★ Il risultato è che le pareti dei vasi arteriosi si ammorbidiscono e si dilatano, diventando più "morbide" per tutta la durata della risata, fino al 50% in più rispetto a chi assiste a una proiezione drammatica o impegnativa. Questo costituisce una vera e propria **ginnastica per i vasi sanguigni**, che diventano più flessibili sotto la spinta del cuore e la pressione arteriosa, con il tempo, si riduce.

### IL CONSIGLIO

Una videoteca di film comici di qualità, per riempire almeno una sera alla settimana, è un modo decisamente divertente per pensare al cuore. In realtà, ridere fa bene sempre!

## apnee

IL RIDOTTO APPORTO DI OSSIGENO NEL SONNO PUÒ METTERE A RISCHIO IL CUORE

CATTIVA IGIENE ORALE PUÒ

FAR MALE AL CUORE, METTENDO IN CIRCOLO NEL SANGUE BATTERI PERICOLOSI

salute | *cuore*

**Per info** Le ultime notizie sulla prevenzione delle malattie cardiovascolari sono sul sito:

**WWW.TROMBOSI.ORG**

### IL CONSIGLIO

Per beneficiare delle virtù dei latticini consumarne in quantità moderata. L'ideale è mangiarli due volte alla settimana, come secondo, accompagnati da verdure fresche. Non vanno considerati un completamento del pasto.

## Consumare latticini

A dosi moderate, i formaggi e lo yogurt proteggono la salute cardiovascolare. Questi latticini contengono **peptidi bioattivi**, che svolgono effetti benefici su cuore e circolazione, rendendo il sangue più fluido e controllando la pressione sanguigna. In particolare, alcuni peptidi inibiscono l'enzima di conversione dell'angiotensina (Ace) che **regola la pressione arteriosa**, esattamente come alcuni farmaci anti-ipertensivi Ace inibitori.

\* Inoltre, un consumo moderato di formaggio migliorerebbe il profilo lipidico nel sangue **riducendo il colesterolo "cattivo"** o Ldl. Un'altra scoperta molto recente è che nei formaggi con la muffa, come il Roquefort o il gorgonzola, si trovano sostanze che riducono alcuni fattori pro-infiammatori come le citochine e che tengono sotto controllo il colesterolo.

## Curare le piante

Che si possieda un giardino o solo qualche vaso sul balcone (il 46,2% degli italiani, secondo stime recenti di Coldiretti/Censis), occuparsi delle piante fa bene. Calma l'ansia, **riduce lo stress**, il rischio di depressione e i problemi collegati alla salute del cuore.

\* Uno studio inglese delle università di Westminster ed Essex ha evidenziato che basta **mezz'ora al giorno**: la ricerca, pubblicata sul "Journal of public health", ha provato anche che gli appassionati di giardinaggio stanno mediamente meglio di chi non lo pratica.

### IL CONSIGLIO

Basta un vaso su un davanzale o un piccolo orto in città per distendere i nervi a fine giornata. Ci si deve dedicare con calma e attenzione, potando, concimando e innaffiando. Il risultato sarà appagante.

## Andare in bicicletta

Pedalarè è un vero toccasana per il cuore, poiché **migliora la frequenza cardiaca** e la circolazione, riduce il ritmo respiratorio e aumenta la resistenza agli sforzi fisici.

\* Questo succede perché andare in bicicletta permette di produrre energia bruciando ossigeno. Inizialmente, lo sforzo richiede più ossigeno per i muscoli, quindi il cuore è costretto a pompare sangue più velocemente e anche il ritmo respiratorio aumenta. Con la pratica costante, però, in stato di riposo il cuore diminuisce gradualmente la frequenza. Dunque, l'organismo di una persona che pedala regolarmente, ha una **gittata cardiaca più efficiente**, quindi meno frequente rispetto a quella di una persona sedentaria, pur apportando agli organi la quantità di ossigeno necessaria. Così il cuore, nello svolgimento delle attività quotidiane, è sottoposto a minori sforzi.

### IL CONSIGLIO

Se si decide di andare in bici, si dovrebbe iniziare con un quarto d'ora due o tre volte alla settimana, meglio di mattina presto, oppure due ore dopo la prima colazione o nel tardo pomeriggio. Anche la cyclette va bene.

## FORSE NON SAI che fa male...

✓ **Dormire poco**: con meno di 5 ore per notte si moltiplica il pericolo di malattie cardiovascolari perché aumentano lo stress e i fattori infiammatori dannosi per il cuore.

✓ **Essere pessimisti**: chi vede nero, secondo uno studio americano pubblicato dallo "European heart journal", ha il 22% di probabilità in più di ammalarsi di cuore.

Servizio di Roberta Raviole.  
Con la consulenza della dottoressa Lidia Rota Vonder, presidente dell'Associazione per la lotta alla trombosi e alle malattie cardiovascolari (Alt) onlus e responsabile del Centro di prevenzione cardiovascolare globale, Ircs Istituto clinico Humanitas di Rozzano (Mi).