



Fondazione Svizzera
di Cardiologia

Con impegno contro le cardiopatie e l'ictus cerebrale

Sani di cuore

**Conoscere e prevenire i fattori
di rischio cardiovascolari**



Indice

-
- | | |
|---|-----------------------------|
| 4 | Il cuore, organo essenziale |
|---|-----------------------------|
-
- | | |
|---|-------------------|
| 5 | L'arteriosclerosi |
|---|-------------------|
-
- | | |
|---|----------------------|
| 8 | I fattori di rischio |
|---|----------------------|
-
- | | |
|---|-----------------------|
| 9 | Età e predisposizione |
|---|-----------------------|
-
- | | |
|----|---------|
| 10 | Il fumo |
|----|---------|
-
- | | |
|----|-----------------|
| 13 | Attività fisica |
|----|-----------------|
-
- | | |
|----|---------------|
| 16 | Alimentazione |
|----|---------------|
-
- | | |
|----|---------------|
| 19 | Peso corporeo |
|----|---------------|
-
- | | |
|----|--------|
| 20 | Stress |
|----|--------|
-
- | | |
|----|---------------------|
| 22 | Pressione arteriosa |
|----|---------------------|
-
- | | |
|----|-----------|
| 25 | Lipidemie |
|----|-----------|
-
- | | |
|----|----------|
| 28 | Glicemia |
|----|----------|
-
- | | |
|----|----------------------------------|
| 30 | Segnali d'allarme dell'organismo |
|----|----------------------------------|
-

Cara lettrice, caro lettore

Nel mondo occidentale le malattie cardiovascolari sono il motivo più frequente di visite mediche o di ricoveri in ospedale ed anche la più importante causa di morte. Ma circa metà di queste malattie potrebbero essere evitate o rimandate nel tempo. Come? È quello che ci proponiamo di mostrarle col presente opuscolo. Imparerà a conoscere i fattori di rischio di infarto cardiaco e ictus cerebrale, soprattutto però anche gli «amici» del suo cuore: attività fisica, rinuncia a fumare, alimentazione equilibrata, buoni valori della pressione arteriosa, dei lipidi sanguigni e della glicemia, rilassamento psichico. Può cominciare in qualsiasi momento e a qualsiasi età ad adottare uno stile di vita sano per il cuore. Perché non? Le auguriamo di farlo con piacere!

Fondazione Svizzera di Cardiologia



Coach-Swisheart®: lo strumento online per il cuore e la circolazione

Con il coach Swisheart® della Fondazione Svizzera di Cardiologia può accertare il suo rischio cardiovascolare personale. Contemporaneamente apprende com'è possibile migliorare il suo stile di vita e quindi anche la sua salute: www.swisheartcoach.ch

Il calcolo del suo profilo del rischio personale è tanto più esatto quanto più precise sono le sue indicazioni. Se non conosce i suoi valori della pressione arteriosa, dei lipidi sanguigni e della glicemia (tasso sanguigno dello zucchero) le consigliamo di farli determinare nella prossima consultazione del medico o di approfittare dell'offerta del CardioTest® in una della 500 farmacie certificate dalla Fondazione Svizzera di Cardiologia. Trova maggiori informazioni in merito su: www.swisheart.ch/testcardio

Il cuore, organo essenziale

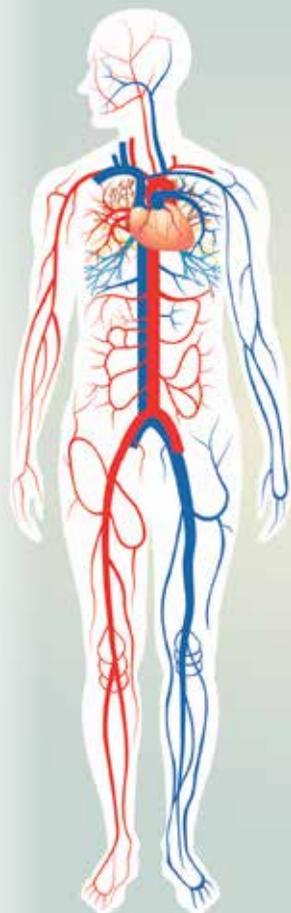
Il cuore è un potente muscolo cavo situato sopra il diaframma e tra i due polmoni. Se si appoggia il palmo della mano sulle coste, un po' a sinistra dello sterno, se ne può sentire il ritmico battito. Il lavoro del cuore si adatta alle necessità dell'organismo: in caso di sforzo o di agitazione batte più rapidamente e più forte.

Il cuore ha il compito, di importanza vitale, di rifornire di sangue l'organismo, giorno e notte. Una parete di separazione (setto) tra la sua metà destra e quella sinistra divide la corrente sanguigna povera di ossigeno da quella che ne è ricca. Dalla circolazione polmonare il sangue saturo d'ossigeno arriva alla metà sinistra del cuore e da lì, tramite l'aorta (arteria principale), viene spinto nella grande circolazione. Dall'aorta il sangue si distribuisce nelle arterie che se ne diramano e provvedono ad irrorare la testa, le braccia, il tronco e le gambe. Nel loro decorso le arterie si ramificano sempre più e finalmente terminano nei capillari, i vasi sanguigni più sottili del nostro corpo.

Tramite i capillari le cellule dell'organismo sono rifornite di ossigeno e sostanze nutritive. Da parte loro, le cellule immettono nei capillari diossido di carbonio e prodotti del metabolismo. Dopo questo scambio, attraverso le vene, il sangue ora povero d'ossigeno e di colore all'apparenza bluastro ritorna alla metà destra del cuore e da lì nella circolazione polmonare. Nei polmoni avviene di nuovo uno scambio di gas: i globuli rossi del sangue cedono il diossido di carbonio all'aria che sarà espirata e assorbono ossigeno dall'aria inspirata. Il sangue appena saturato di ossigeno arriva alla metà sinistra del cuore e il circolo si chiude.

Enorme efficienza

Il cuore batte per tutta la vita senza mai concedersi una pausa, da 50 a 90 volte al minuto, pompando nella circolazione da 5 a 6 litri di sangue.



L'arteriosclerosi

L'invecchiamento dipende dalla predisposizione genetica ma anche dallo stile di vita del singolo. Abitudini nocive, come ad esempio il fumo, possono accelerare questo processo. Uno stile di vita sano fa bene specialmente ai vasi sanguigni. Essi funzionano al meglio se possono restare «in forma», cioè elastici e senza arteriosclerosi. Col termine arteriosclerosi si intendono delle alterazioni patologiche dei vasi sanguigni. Importante è lo stato delle coronarie, le arterie che apportano il sangue al muscolo cardiaco (miocardio) coprendone il fabbisogno di ossigeno ed energia. Solo una buona pervietà delle coronarie garantisce una sufficiente irrorazione sanguigna del cuore anche in caso di sollecitazione fisica.

Come si arriva all'arteriosclerosi?

Il fumo, il sovrappeso, l'ipertensione arteriosa, tassi aumentati dei lipidi sanguigni (iperlipidemie), il diabete di tipo 2 e la sedentarietà danneggiano i vasi sanguigni e favoriscono il deposito di grassi nella loro parete interna. Per inclusione di cellule sanguigne, connettivali e muscolari questi depositi si trasformano in cosiddette placche. Esse restringono il lume



Arteria sana

L'endotelio (rivestimento della parete vasale) e lo strato muscolare sono intatti



Arteria ristretta (stenosi)

Depositi di lipidi (colesterolo LDL) formano un cuscinetto (placca)



Rottura di una placca con coagulo di sangue

Una placca si rompe e si forma un coagulo di sangue (trombo). L'arteria viene occlusa e la circolazione sanguigna interrotta

vasale, riducendo il flusso del sangue, e possono rompersi favorendo la formazione di un coagulo. L'arteriosclerosi può colpire tutte le arterie del corpo. Particolarmente a rischio sono però le coronarie e le arterie del collo e cerebrali, perché irrano organi di immediata importanza vitale (cuore e cervello).

Conseguenze dell'arteriosclerosi

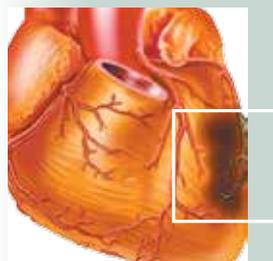
L'arteriosclerosi pregiudica l'irrorazione sanguigna del cuore, del cervello o anche delle gambe, dei reni e di altri organi e tessuti. Possono conseguirne un'angina pectoris, un infarto cardiaco, un ictus cerebrale o un'arteriopatia periferica obliterante.

L'angina pectoris si manifesta come una sensazione angosciante di oppressione sul petto, sovente associata a dolori che si irradiano al braccio sinistro o al collo. Si verifica di preferenza in caso di sforzo fisico, agitazione, freddo o dopo un pasto ed è un indizio di insufficiente apporto di sangue al miocardio (muscolo cardiaco). I sintomi si attenuano e scompaiono dopo alcuni minuti di riposo o dopo aver preso un medicamento vasodilatatore (p. es. nitroglicerina). Una crisi di angina pectoris può anche essere un precursore di un infarto cardiaco.

L'infarto cardiaco avviene quando un coagulo di sangue occlude una coronaria. La porzione di miocardio irrorata dall'arteria occlusa non è più rifornita di ossigeno e sostanze nutritive. Se non si interviene d'urgenza con una terapia adeguata il tessuto colpito muore dopo poche ore. Sintomi dell'infarto cardiaco sono dolori violenti, persistenti nella regione del cuore che spesso si irradiano al braccio sinistro o al collo. Sovente si hanno degli stati ansiosi associati a vertigini, sudore freddo e nausea. L'infarto può provocare dei disturbi del ritmo cardiaco che causano l'arresto cardiaco e la morte.

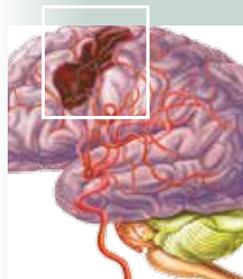
L'arteriosclerosi delle arterie del collo e di quelle cerebrali pregiudica anche l'apporto di sangue al cervello. Segnali d'allarme di una breve carenza dell'irrorazione sanguigna cerebrale da prendere sul serio sono paralisi o disturbi della parola transitori

Infarto cardiaco



A valle dell'occlusione di una coronaria il miocardio muore per mancanza di irrorazione sanguigna

Ictus cerebrale

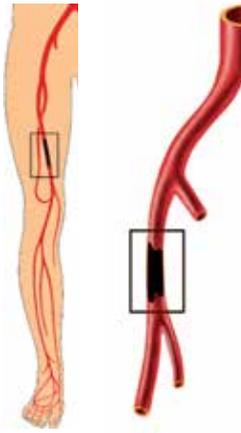


L'occlusione di un vaso sanguigno o un'emorragia cerebrale causa la distruzione di tessuto cerebrale

o una cecità improvvisa di breve durata. Più gravi sono le conseguenze di un ictus cerebrale, che è dovuto a occlusione o lacerazione di un'arteria che porta sangue al cervello. Un ictus cerebrale, tra l'altro, può provocare paralisi e disturbi della parola permanenti.

L'arteriopatia periferica obliterante è dovuta a una grave arteriosclerosi delle arterie del bacino o delle gambe. Le persone che ne sono colpite, quando camminano, hanno forti dolori al polpaccio o alla coscia a causa della carenza d'ossigeno nei muscoli corrispondenti. Fermandosi il fabbisogno di sangue della muscolatura delle gambe diminuisce e il dolore si attenua. Se un disturbo circolatorio di questo genere progredisce possono conseguire dei danni a livello della pelle e dei muscoli delle gambe, arrivando fino alla necrosi dei tessuti.

Arteriopatia periferica obliterante



Arteria della gamba
occlusa dall'arteriosclerosi

Malattia insidiosa

L'arteriosclerosi avanza inosservata per degli anni. Più fattori di rischio sono presenti, maggiore è il pericolo di esser colpiti nel corso della vita da questa malattia e dalle sue funeste conseguenze.

I fattori di rischio

Ricerche di ampia portata hanno permesso di individuare e studiare i più importanti fattori di rischio per l'arteriosclerosi. Si distinguono fattori di rischio su cui si può influire e altri per cui ciò non è possibile.

Fra i fattori di rischio su cui non si può influire vi sono l'età, la predisposizione familiare e il sesso maschile. Anche in presenza di una predisposizione ereditaria, fortunatamente ci sono delle possibilità di agire efficacemente di persona per la salute del cuore. Si tratta di evitare, eliminare o se necessario trattare, per quanto possibile, tutti i fattori di rischio su cui si può influire.

Fra questi rischi/fattori salute vi sono in primo luogo:

-  Il fumo
-  Stress
-  Attività fisica
-  Pressione arteriosa
-  Glicemia
-  Lipidemia
-  Peso corporeo
-  Alimentazione

In diverse ricerche recenti è stata inoltre studiata una diretta correlazione tra malattie cardiovascolari e infezioni. Sembra che in questo contesto entrino in considerazione malattie e infiammazioni delle gengive.

Una posizione particolare fra i fattori di rischio spetta alla diminuzione degli ormoni sessuali femminili (estrogeni) nelle donne dopo la menopausa. Fino a quel periodo, che generalmente cade tra i 45 e i 50 anni, i vasi sanguigni sono assai ben protetti dall'arteriosclerosi grazie agli ormoni sessuali femminili. Dopo la menopausa il rischio d'infarto cardiaco, a poco a poco, aumenta. Perciò anche per le donne è importante eliminare i fattori di rischio su cui si può influire o, se ciò non è possibile, ridurli.

Gli adulti devono fungere da esempio per i bambini e gli adolescenti. Non basta predicare uno stile di vita sano, bisogna anche metterlo in pratica.



Età e predisposizione

L'avanzare dell'età non causa solo dei cambiamenti visibili dall'esterno come i capelli grigi e le rughe, ma ha pure delle conseguenze non visibili all'interno del corpo, come l'arteriosclerosi. In generale essa ha un'evoluzione lenta per dei decenni. In altre parole: col passar degli anni il rischio d'infarto cardiaco aumenta. Finora, contro l'invecchiamento non ci sono rimedi miracolosi che permettono di ringiovanire. Solo uno stile di vita salutare per il cuore contribuisce a prolungare la giovinezza di tutto l'organismo.

Gli uomini sono colpiti dall'arteriosclerosi prima delle donne. In loro, il rischio d'infarto cardiaco aumenta nettamente a partire da 45 anni. Nelle donne, di norma, il rischio d'arteriosclerosi aumenta soltanto dopo la menopausa. Dopo però le donne «recuperano» rapidamente, spesso ammalandosi più gravemente.

Oltre all'età e al sesso ha importanza anche la predisposizione ereditaria, sulla quale pure non si può influire. Una malattia coronarica o un ictus cerebrale manifestatisi in famigliari di sesso femminile prima dei 65 anni o di sesso maschile prima dei 55 anni è indizio di predisposizione ereditaria. Se in famiglia ci sono malattie cardiovascolari è ancora più importante adottare uno stile di vita sano ed evitare tutti i fattori di rischio su cui si può influire.



Il fumo

Fuma?

Le abitudini segnano la nostra vita. Quasi tutti hanno qualche «rito» che fa parte della loro «normalità» quotidiana. Se per lei fumare sigarette è diventato un'abitudine, in un momento di tranquillità cerchi di riflettere se non ci sarebbe un'alternativa migliore. I vantaggi di smettere di fumare sono evidenti:

- La sua efficienza fisica aumenta.
- Si sente più libero, tossisce meno e riesce meglio a respirare profondamente.
- Il cibo torna ad avere più sapore.
- La sua pelle ha un aspetto più bello e invecchia meno rapidamente.
- La sua persona, i suoi abiti e la sua abitazione perdono lo sgradevole odore di fumo di sigaretta.
- Risparmia molto denaro.

Forse tutto questo non è abbastanza importante per lei. Ma attenzione: è la goccia che scava la pietra. Se fuma sigarette per anni e anni deve tener conto dei seguenti rischi per la salute:

- Fumare favorisce l'arteriosclerosi delle coronarie, delle arterie cerebrali, delle gambe e renali.
- Fumare è un fattore di rischio dipendente dalla dose. Sapeva che per i fumatori abituali il rischio di infarto cardiaco aumenta di quattro volte rispetto ai non fumatori?
- Fumare danneggia le vie respiratorie e i polmoni. Il ventaglio delle possibili malattie va dalla bronchite cronica al cancro del polmone.

Fumare mette in pericolo non solo la propria salute, com'è scritto sul pacchetto delle sigarette. È dimostrato che anche nei non fumatori esposti al fumo passivo il rischio di malattie cardiovascolari e polmonari aumenta.





Consigli: vivere senza fumare

Diventi indipendente dal fumo! La sua decisione di smettere di fumare comporta solo vantaggi. Però deve superare un periodo difficile e resistere molte volte alla tentazione.

- La miglior cosa da fare è scegliere un determinato giorno a partire dal quale vuol smettere di fumare. Può essere per esempio un compleanno, una festa o l'inizio delle vacanze.
- Informi della sua decisione gli amici, i famigliari e i colleghi affinché possano aiutarla.
- Durante il periodo di disassuefazione abbia cura di dormire a sufficienza, di svolgere attività fisica e di rilassarsi consapevolmente.
- Si proponga una ricompensa personale.
- Pianifichi la disassuefazione dal fumo. La consulenza telefonica della Linea stop tabacco 0848 000 181 le sarà utile!

Niente fumo = niente rischio

Fumare è un fattore di rischio reversibile. Se smette, dopo alcuni anni (a seconda del numero di sigarette che fuma) si sarà liberato dal peso del rischio.



Una vista non fumosa



Test: qual è il suo grado di dipendenza dal tabacco?

Il seguente test (test di Fagerström della dipendenza dalla nicotina) e permette di accertare a che punto è dipendente dal tabacco.

Quando, dopo essersi alzato, fuma la prima sigaretta?

entro 5 minuti	3
entro 6–30 minuti	2
entro 31–60 minuti	1
dopo oltre 60 minuti	0

In posti dov'è vietato fumare (per esempio al cinema) le riesce difficile non fumare?

sì	1
no	0

A quale sigaretta non vorrebbe rinunciare?

alla prima del mattino	1
ad altre	0

Quante sigarette al giorno fuma in generale?

fino a 10	0
da 11 a 20	1
da 21 a 30	2
31 o di più	3

Al mattino fuma di più che nel resto della giornata?

no	0
sì	1

Le capita di fumare quando è ammalato e deve stare a letto durante il giorno?

no	0
sì	1

Valutazione

da 0 a 2 punti	piccolissima dipendenza
3 o 4 punti	piccola dipendenza
5 punti	dipendenza media
6 o 7 punti	forte dipendenza
da 8 a 10 punti	fortissima dipendenza

Grazie alla Sua donazione la Fondazione Svizzera di Cardiologia può

- sostenere i **ricercatori** in Svizzera affinché acquisiscano nuove conoscenze sulle cause delle cardiopatie.
- dare il suo supporto a **progetti di ricerca** per sviluppare nuovi metodi d'esame e di trattamento.
- consigliare le **persone colpite** e i loro **familiari** e mette a loro disposizione opuscoli informativi sulla patologia, sul trattamento e sulla prevenzione
- **informare** la **popolazione** sulla prevenzione efficace delle malattie cardiovascolari e dell'ictus cerebrale e la motiva ad adottare uno stile di vita sano per il cuore.

I nostri servizi per Lei quale sostenitrice/sostenitore:

- Consulenza al **telefono del cuore 0848 443 278** da parte dei nostri specialisti (in tedesco o in francese).
- Risposta scritta alle Sue domande nella nostra **consultazione** su www.swissheart.ch/consultazione.
- Test del cuore personale **CardioTest®** gratuito (a partire da un contributo di sostenitore di CHF 60.– all'anno).
- **Rivista «Cuore e ictus cerebrale»** (4 volte all'anno).



Sì, vorrei diventare sostenitrice / sostenitore!



Sì, inviatemi per favore senza impegno, per conoscenza, un esemplare della **rivista per i sostenitori «Cuore e Ictus cerebrale»!**



Fondazione Svizzera
di Cardiologia

Con impegno contro le cardiopatie e l'ictus cerebrale

La Fondazione Svizzera
di Cardiologia è
certificata dalla ZEW0
dal 1989.





Attività fisica

Muoversi è un'esigenza del nostro corpo di cui spesso si tiene troppo poco conto. I progressi della tecnica hanno per conseguenza che molte persone svolgono solo di rado un'attività fisica. Lo stile di vita moderno è sempre più improntato alla «passività», sia in automobile che la sera davanti al televisore. La vita sedentaria aumenta il rischio di malattia coronarica e ictus cerebrale, malattie dell'apparato locomotore (artrosi, osteoporosi) e persino di demenza. Molti disturbi fisici e psichici si possono prevenire semplicemente con un'attività fisica svolta con moderazione ma regolarmente.

Chi fa del moto ne approfitta sotto molteplici aspetti: la pressione arteriosa e la colesterolemia migliorano, il rischio di infarto cardiaco e di ictus cerebrale diminuisce. Un'attività fisica regolare è sana e contemporaneamente procura gioia di vivere, diverte e contribuisce ad eliminare lo stress. Di solito le persone sportive si sentono più equilibrate e più efficienti dei «pantofolai».

Quanta attività fisica ci vuole?

Un'attività fisica regolare è favorevole alla salute a qualsiasi età e aumenta il benessere. Se è inattivo fisicamente, ogni passo verso una tale attività le sarà utile. Consigliamo:

- idealmente 30 minuti di attività fisica al giorno di media intensità, ma al minimo 2 ore e mezza alla settimana
- oppure almeno un'ora e un quarto alla settimana di attività sportiva di grande intensità

Per intensità media si intende che l'attività fisica acceleri il polso e la respirazione, senza necessariamente provocare sudorazione. Ne sono esempi camminare di buon passo, andare in bicicletta o anche fare del giardinaggio. Di grande intensità sono le attività in cui si suda e la respirazione è accelerata, come jogging, ciclismo sportivo, nuoto, sci di fondo. Tutte le attività fisiche di almeno 10 minuti svolte nel corso della giornata si possono sommare per arrivare all'obiettivo quotidiano.



Test: fa abbastanza moto?

Svolgo attività fisica

- a) mai o solo raramente
- b) solo occasionalmente (andando a passeggio, facendo escursioni)
- c) tutti i giorni, ma senza che il polso e la respirazione siano accelerati o arrivi persino a sudare leggermente (facendo brevi passeggiate o la spesa, sbrigando le faccende di casa)
- d) una volta alla settimana, quando faccio sport
- e) almeno 30 minuti al giorno oppure almeno 2 ore e mezza alla settimana, con accelerazione del polso (come andando in bicicletta o camminando di buon passo).

Valutazione

- a) e b): deve fare di più per la sua forma fisica.
- c) e d): svolge già dell'attività fisica, siamo sulla buona strada. Cerchi di aumentarla affinché anche la sua salute ne tragga profitto.
- e): bravo! Fa abbastanza moto. La sua salute ne beneficia.





A che cosa deve badare quando si allena

Se per lungo tempo non ha fatto sport o ne ha fatto poco ma si sente in buona salute e non ha più di 40 anni, può cominciare subito a fare un leggero allenamento e aumentarne lentamente l'ampiezza. Come regola fondamentale sono auspicabili una leggera sensazione di calore e un aumento delle pulsazioni. Durante l'attività fisica dovrebbe essere ancora in grado di parlare con qualcuno. Se le viene molto il fiatone l'intensità dell'allenamento è eccessiva.



Se non ha mai fatto sport, ha più di 40 anni oppure soffre di disturbi respiratori, malattie del cuore o delle articolazioni, prima di cominciare ad allenarsi ne parli al suo medico.

Consigli per uno stile di vita con più moto

Scega un tipo di sport che la diverte. Particolarmente favorevoli al cuore e alla circolazione sono attività fisiche dinamiche quali:

- camminare di buon passo («walking»), fare delle escursioni
- leggero jogging
- andare in bicicletta
- nuoto
- ginnastica in acqua
- sci di fondo
- ginnastica
- danza, aerobica

Inserisca il suo programma personale di attività fisica nella vita quotidiana

- Faccia a piedi o in bicicletta un pezzo del percorso per recarsi al lavoro.
- Si serva delle scale invece che della scala mobile o dell'ascensore.
- Anche i lavori domestici e il giardinaggio migliorano la forma fisica.





Alimentazione

La cucina mediterranea si basa sui seguenti pilastri: alimenti ricchi di fibre sotto forma di verdura, insalata e frutta, carboidrati come pane, pasta, patate, fagioli bianchi, acidi grassi monoinsaturi (olio di colza e d'oliva) e pochi prodotti di origine animale con acidi grassi saturi.

Questa è la piramide alimentare elaborata dalla Società Svizzera di Nutrizione e dall'Ufficio federale della sanità pubblica. Essa facilita la composizione di una dieta equilibrata e garantisce che siano presenti le necessarie sostanze nutritive e protettive. Gli alimenti che si trovano in fondo alla piramide devono essere consumati in quantità maggiori, e quelli in cima in quantità minori. Non esistono proibizioni. La combinazione dei cibi nel giusto rapporto è ciò che costituisce un'alimentazione sana. L'importante è scegliere gli alimenti dei vari livelli in modo variato e secondo stagione, preparandoli inoltre in modo da preservarne i principi nutritivi. Una miscela bilanciata contribuisce anche a un bilancio energetico equilibrato, che a sua volta favorisce il raggiungimento di un peso corporeo sano. A questo scopo l'apporto calorico deve orientarsi sul Suo personale consumo di calorie. Un'attività fisica regolare la aiuta inoltre a mantenere in forma cuore e circolazione.





La piramide alimentare rappresenta quale dovrebbe essere la composizione di un'alimentazione sana.



Piramide alimentare svizzera

Dolci, snack salati e alcolici

In piccole quantità.

Oli, grassi e frutta oleaginosa

Ogni giorno olio e frutta oleaginosa in piccole quantità. Burro/margarina con moderazione.

Latticini, carne, pesce, uova e tofu

Ogni giorno 3 porzioni di latticini e 1 porzione di carne/pesce/uova/tofu...

Cereali, patate e leguminose

Ogni giorno 3 porzioni. Fra i cereali privilegiare i prodotti integrali.

Verdura e frutta

Ogni giorno 5 porzioni di diversi colori.

Bibite

Ogni giorno 1-2 litri di bevande non dolcificate; privilegiare l'acqua.



Ogni giorno almeno 30 minuti di movimento e sufficiente rilassamento.



Consigli per un'alimentazione sana

- Mangi tutti i giorni cinque porzioni di frutta e verdura (complessivamente circa 500 grammi), di cui almeno due porzioni crude. Si assicurerà così la quantità necessaria di preziose vitamine, sostanze minerali e fibre alimentari.
- Mangi tutti i giorni prodotti a base di cereali (come pane integrale, pasta di grano integrale, fiocchi di cereali) o patate.
- Non è necessario che la carne venga in tavola tutti i giorni. Se mangia carne dia la preferenza a quella con poco grasso (magra).
- Mangi un piatto di pesce circa due volte alla settimana. Dia la preferenza ai pesci da pesca sostenibile (etichetta bio per i pesci d'allevamento, sigillo di garanzia MSC per la pesca in acque libere).
- I dolci sono generi voluttuari che dovrebbe concedersi solo in piccole quantità.
- Badi che le pietanze siano preparate con poco grasso e dia la preferenza agli acidi grassi insaturi, contenuti p. es. nell'olio di colza e d'oliva.
- Se vuoi diminuire di peso non si limiti a ridurre l'apporto calorico, ma provveda anche a svolgere un'attività fisica regolare.
- Diminuire di peso richiede pazienza. Elimini il sovrappeso gradualmente (da mezzo chilo a un chilo alla settimana). Generalmente il successo delle «diete rapide» è di breve durata.



Peso corporeo

Il sovrappeso è un fattore di rischio importante ed evitabile per la malattia coronarica e aggrava o favorisce l'insorgenza di altri rischi come l'ipertensione, le iperlipidemie e il diabete. Ma anche l'apparato locomotore soffre dei chili di troppo, per esempio con un'usura precoce delle articolazioni (artrosi).

A seconda del modo in cui è distribuito nel corpo il tessuto adiposo si distinguono la forma «a mela» e quella «a pera». Nella forma a mela le cellule adipose si accumulano soprattutto nella zona del ventre, nella forma a pera in quella delle anche e delle cosce (tipica nelle donne). La forma a mela è associata a un maggior rischio di malattie cardiovascolari di quella a pera.

Sono in sovrappeso?

L'indice di massa corporea o Body Mass Index (BMI) è un modo di misurare il sovrappeso. Lo si calcola come segue: peso in chili diviso per statura in metri al quadrato.

Esempio: una persona è alta 1.68 m e pesa 83 kg.
Il suo BMI è 29, perché $83 : (1.68 \times 1.68) = 29$.

BMI da 19 a 25:	peso normale, ambito auspicabile
BMI da oltre 25 a 30:	leggero-medio sovrappeso
BMI da oltre 30 a 35:	sovrappeso od obesità
BMI oltre 35:	forte sovrappeso (adiposità od obesità)

Giro vita

Il giro vita si misura all'altezza della vita. Favorevoli, perché piuttosto a pera, sono

per gli uomini:	giro vita inferiore a 102 cm
per le donne:	giro vita inferiore a 88 cm



Stress

Di stress ne parlano tutti. È addirittura diventato una specie di status symbol, perché chi è stressato dà l'impressione di essere una personalità richiesta e importante.

L'organismo è «sotto stress» quando è più pronto ad agire. La pressione sanguigna è aumentata, il cuore batte più rapidamente e l'attenzione cresce. Questi processi sono regolati dalla parte simpatica del sistema nervoso vegetativo. Lo stress può essere provocato da cause fisiche, emotive o esterne.

Se una determinata situazione è «stressante» dipende non solo da essa quanto soprattutto dalla nostra reazione. Ciò che costituisce un peso per una persona può essere un piacere per un'altra (per esempio guidare l'automobile). Lo stress non dev'essere sempre negativo. Una certa quantità di stress rende appassionante la vita. Non appena però il corpo e la mente sono sollecitati oltre misura diventa pericoloso. Uno stress eccessivo causa nervosismo permanente, insonnia o la fuga in una dipendenza (sigarette, alcool, alimentazione non sana).

Troppo stress nuoce alla salute. Nei cardiopatici gli ormoni dello stress (adrenalina, noradrenalina, angiotensina II, aldosterone ecc.) fungono da vero e proprio fattore di rischio, esercitando un influsso negativo sul decorso della malattia. Situazioni insoddisfacenti nell'ambito del lavoro, una limitazione della libertà personale e altre difficoltà sociali favoriscono i fattori di rischio ben noti (fumo, ipertensione, sovrappeso). Sembra che le persone continuamente tese, impazienti, aggressive e sotto pressione, che trascurano i propri sentimenti, abbiano un maggior rischio d'infarto cardiaco.

Consigli per meglio convivere con lo stress

- Dia più ascolto alla sua «voce interna». La sera, quando si sente stressato, pensi a quello che le è successo.
- Tutti i giorni si prenda 20 minuti di tempo per starsene tranquillo e disteso, al riparo dagli influssi esterni, e pensare a qualcosa di bello.
- Faccia regolarmente delle pause, anche se ha moltissimo da fare.



- Abbia cura di un'alimentazione sana e gusti i pasti in tranquillità.
- Cerchi un modo di compensare il grigiore quotidiano, per esempio praticando sport o con un metodo di rilassamento. Vanno bene anche la musica o una conversazione con gli amici.
- Cerchi il contatto con persone con cui si trova bene. Parli con i buoni amici dei suoi problemi.
- Accetti quello che non le è possibile cambiare e si concentri su cose che è in grado di migliorare personalmente.
- Cerchi di evitare o di sdrammatizzare le situazioni stressanti. Studi il suo comportamento e impari a superare le reazioni negative. Reagisca nel modo più positivo e rilassato possibile.
- Non sopporti tutto. Discuta le difficoltà e i problemi che si presentano.

Burnout e depressione

Burnout (= bruciato) è un'espressione di carattere generale per definire uno stato d'esaurimento emozionale, psichico e fisico. Protraendosi si evolve come una spirale discendente in cui nelle persone colpite prevalgono esaurimento psichico, labilità d'animo e paure. Il contatto col loro ambiente sociale diventa più difficile, tendono a comportamenti di dipendenza ed a rischio. Più tardi, spesso vi si aggiungono sintomi di una depressione. Queste persone sono abbattute, svogliate, la loro autostima diminuisce. Mentre generalmente il burnout si riferisce al lavoro, la depressione impregna tutti gli ambiti della vita.

Burnout e depressione sono malattie da prendere sul serio. Per venirne a capo è necessaria una psicoterapia da parte di un professionista. Il trattamento (e la prevenzione) del burnout vuol ridurre lo stress nelle persone colpite. Se lei ha la sensazione di essere imbrigliato in una situazione di burnout cerchi dapprima aiuto in colloqui con persone che le sono amiche. Se non basta faccia ricorso al sostegno psicologico di un professionista.



I suoi valori pressori sono normali?

	Valore superiore (sistolico)		Valore inferiore (diastolico)
Normale	inferiore a 140 mmHg	e/o	inferiore a 90 mmHg
Troppo alto	a partire da 140 mmHg	e/o	a partire da 90 mmHg

A lungo andare l'ipertensione provoca l'arteriosclerosi perché le arterie, sottoposte alla pressione elevata, si ispessiscono e si induriscono; inoltre essa danneggia lo strato interno delle arterie (endotelio). Le conseguenze più frequenti dell'ipertensione sono la malattia coronarica con angina pectoris o infarto cardiaco, l'ictus cerebrale e i danni a carico delle arterie renali e degli occhi.

Pressione arteriosa e sua misurazione

La pressione arteriosa è troppo alta se in più misurazioni effettuate a riposo si determinano valori di 140/90 mm Hg o più. Una sola misurazione sarebbe troppo poco significativa a causa delle possibili variazioni nel corso della giornata. Può anche darsi che valori troppo alti vengano misurati solo nello studio medico, mentre a domicilio risultano normali: si parla allora di «ipertensione da studio medico o da camice bianco». Si tratta di un aumento della pressione non patologico, di breve durata, dovuto alla tensione interna che si manifesta in certe persone nel particolare ambiente dello studio medico.

Per la diagnosi dell'ipertensione può essere utile misurare anche la pressione arteriosa a lunga scadenza. In tal caso un piccolo apparecchio che il paziente porta su di sé registra automaticamente la pressione per 24 ore. L'interpretazione dei valori misurati permette un'analisi esatta della pressione.



Consigli: che fare in caso di ipertensione?

L'ipertensione va curata in ogni caso. Delle semplici misure possono contribuire a far sì che la pressione alta si normalizzi.

- **Peso:** cerchi di eliminare il sovrappeso.
- **Attività fisica:** un allenamento cardiovascolare moderato ma regolare aiuta a normalizzare la pressione.
- **Alimentazione:** mangi con pochi grassi, abbia cura di un apporto sufficiente di potassio e di calcio con molta frutta e verdura e latticini a scarso contenuto di grassi come lo yogurt o il quark magro.
- **Sale:** riduca il consumo di sale prestando attenzione al contenuto di sale nei prodotti lavorati (pane, formaggio, piatti pronti, minestre ecc.). Eviti di aggiungere sale a tavola. Per la cottura, invece del sale usi più spezie ed erbe aromatiche.
- **Alcool:** riduca il consumo di alcolici a due bicchieri di vino al giorno al massimo.
- **Rilassamento:** impari un metodo di rilassamento per poter staccare meglio quand'è «sotto pressione».

In caso di leggera ipertensione, spesso questi cambiamenti dello stile di vita bastano ad abbassarla a un valore normale. Negli altri casi di norma non bastano. Occorre allora somministrare un medicamento per abbassare la pressione (antiipertensivo). Il suo medico di famiglia le prescriverà il farmaco più adatto al suo caso. Se il medicamento ha un effetto troppo forte oppure si manifestano degli effetti collaterali indesiderati ne parli al medico. È sempre possibile trovare un farmaco ben tollerato.

Non dimenticare di misurare la pressione!

Senza misurare la pressione è difficile o impossibile individuare un'ipertensione, perché solo raramente essa provoca dei disturbi. Dati precisi sulla propria pressione arteriosa si possono avere solamente facendola misurare una volta all'anno dal medico o in farmacia.





Lipidemie

Il colesterolo è un materiale importante per la sintesi di ormoni, acidi biliari e inoltre un costituente della parete delle cellule. Una certa quantità di colesterolo viene assunta con l'alimentazione, ma la parte di gran lunga maggiore la produce l'organismo stesso nel fegato e nel tubo digerente. Il colesterolo in eccesso si deposita nei vasi sanguigni causando l'arteriosclerosi con tutte le sue conseguenze negative quali angina pectoris, infarto cardiaco e ictus cerebrale. Oltre al colesterolo, anche un tasso sanguigno aumentato dei grassi neutri (i cosiddetti trigliceridi) favorisce l'arteriosclerosi.

Colesterolo «buono» e «cattivo»

Chi si occupa in modo più approfondito di colesterolo immancabilmente si imbatte nelle abbreviazioni HDL (High Density Lipoproteins) e LDL (Low Density Lipoproteins). Sono due diverse forme di colesterolo. Dato che quest'ultimo non è solubile nell'acqua, per trasportarlo nel sangue viene legato a determinate proteine (lipoproteine).

Il «buon» colesterolo HDL ha un effetto protettivo sui vasi sanguigni. Tassi elevati sono perciò favorevoli e auspicabili. La percentuale di colesterolo HDL aumenta soprattutto svolgendo regolarmente attività fisica. Anche smettere di fumare ed eliminare il sovrappeso hanno un influsso favorevole sul colesterolo HDL. Certe abitudini alimentari e certi alimenti, come ad esempio la cucina mediterranea con olio d'oliva o di colza, pesce e un bicchiere di vino rosso ogni tanto, possono pure influire positivamente sul tasso dell'HDL.

La situazione è ben diversa per quanto riguarda il «cattivo» colesterolo LDL, che favorisce l'insorgenza dell'arteriosclerosi. Più elevato è il suo tasso nel sangue, più a rischio sono i vasi sanguigni.





Non dimenticare i trigliceridi

Un terzo gruppo di lipidi sanguigni è costituito dai grassi neutri, i cosiddetti trigliceridi. Dai loro depositi nelle cellule adipose si forma lo sfavorevole colesterolo LDL, consumando contemporaneamente del «buon» HDL: contrariamente al «cattivo» colesterolo LDL, che reagisce piuttosto lentamente alle modificazioni dello stile di vita, sui trigliceridi si può invece influire efficacemente.

La colesterolemia non dipende solo dall'alimentazione ma anche dalla predisposizione individuale. Nelle persone a rischio con lipidemie sfavorevoli che rispondono solo poco al cambiamento d'alimentazione il medico prenderà perciò in considerazione l'uso di un medicamento ipolipemizzante.

Le lipidemie

Per le persone sane con rischio complessivo basso il tasso auspicabile del colesterolo LDL è inferiore a 4.1 mmol/l; a partire da 5.0 mmol/l è indicato un trattamento. Per il colesterolo totale il valore auspicabile è inferiore a 6.5 mmol/l e valori superiori a 8.0 mmol/l devono essere trattati. Per i trigliceridi è auspicabile un tasso inferiore a 2.3 mmol/l, mentre valori superiori a 5.0 mmol/l si dovrebbero trattare. Per le persone che presentano fattori di rischio, arteriosclerosi già dichiarata o colesterolemie molto alte dovute a ereditarietà (ipercolesterolemia familiare) i valori auspicabili sono più rigorosi.

Conosce le sue lipidemie?

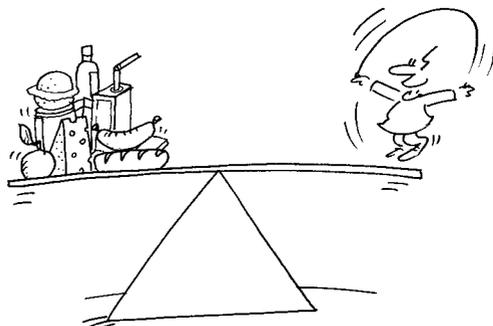
A partire da 40 anni è consigliabile controllare le lipidemie ogni 5 anni. In caso di sospetto si consiglia di determinarle tutti gli anni. In presenza di un'ipercolesterolemia familiare spesso si ereditano delle lipidemie molto elevate. Per queste persone è perciò consigliabile un esame.



Consigli: mangiando fare attenzione ai grassi

Alimentazione che abbassa le lipidemie non significa che lei deve conoscere e calcolare il contenuto di colesterolo di tutti gli alimenti. Essenzialmente basta che adegui il consumo di grassi.

- Se è in sovrappeso riduca il consumo di grassi e di calorie in generale. Mangiando faccia attenzione ai grassi nascosti, presenti nella carne, nei prodotti a base di latte intero e di panna, nei prodotti da forno e nei dolci. La percentuale dei grassi nell'alimentazione dovrebbe essere inferiore al 30 % dell'apporto calorico complessivo.
- Riduca anzitutto gli acidi grassi saturi, contenuti in alimenti di origine animale (insaccati, carne, burro) e in alcuni prodotti vegetali (grasso di cocco, grasso di palma, burro di cacao). Dia invece la preferenza agli acidi grassi insaturi, che si trovano nell'olio di colza e d'oliva.
- Consumi con parsimonia alimenti ricchi di colesterolo come il tuorlo d'uovo, le frattaglie e i frutti di mare.
- Si conceda in abbondanza frutta, verdura, prodotti a base di cereali e carboidrati complessi come quelli contenuti nelle patate e nel pane integrale.
- Beva molto, per esempio tè non zuccherato o acqua minerale.





Glicemia

Con l'alimentazione riempiamo i depositi d'energia dell'organismo. Nel corpo gli alimenti assunti vengono trasformati per la maggior parte in glucosio (zucchero d'uva), il nostro più importante fornitore di energia. Affinché dal sangue il glucosio possa arrivare all'interno delle cellule occorre l'insulina, un ormone prodotto dal pancreas. Nelle persone che soffrono di diabete di tipo 2 c'è una carenza di insulina. Perciò il glucosio non può essere assorbito a sufficienza dalle cellule e si accumula nel sangue. Le conseguenze del diabete di tipo 2 derivano sia dalla carenza di glucosio nelle cellule che dalla sua concentrazione troppo elevata nel sangue, che favorisce l'arteriosclerosi.

Si distinguono due tipi di diabete:

Il **diabete di tipo 1** comincia generalmente in gioventù o nell'infanzia. A causa di processi immunologici non ancora perfettamente chiariti le cellule del pancreas che producono l'insulina vengono distrutte, con conseguente carenza assoluta di insulina.

Il **diabete di tipo 2** (diabete mellito o «diabete dell'anziano») si manifesta soprattutto negli adulti a partire dai 45 anni. In questo tipo di diabete l'organismo produce ancora insulina, ma le cellule non sono più in grado di reagirvi a sufficienza (resistenza all'insulina). Ne deriva anche in questo caso un aumento del glucosio presente nel sangue.

Diabete: fatti preoccupanti

Il diabete favorisce l'arteriosclerosi. In confronto alle altre persone, i diabetici hanno un rischio cinque volte maggiore di infarto cardiaco e tre volte maggiore di ictus cerebrale. A rischio sono anche le arterie delle gambe: nei diabetici i gravi disturbi circolatori ai piedi sono venti volte più frequenti che nelle persone sane. Il diabete danneggia anche gli occhi, i reni e il sistema nervoso.





La sindrome metabolica

Se sovrappeso, lipidemie sfavorevoli e ipertensione arteriosa e diabete coesistono si parla di «sindrome metabolica». La sindrome metabolica aumenta di molto il rischio di infarto cardiaco.

Sovente il diabete di tipo 2 si può prevenire avendo cura di un'alimentazione equilibrata, di svolgere a sufficienza e regolarmente attività fisica e di mantenere un peso normale. Se necessario il diabete di tipo 2 si cura con medicinali da prendere per via orale o con iniezioni di insulina.

Un buon controllo della glicemia (tasso dello zucchero nel sangue) costituisce l'alfa e l'omega di ogni terapia del diabete. Se la glicemia è ben regolata si possono evitare in larga misura le conseguenze tardive gravi della malattia. Talvolta sintomi quali forte sete, diminuzione dell'efficienza o frequenti infezioni della pelle possono essere indizio di diabete. In presenza di sintomi di questo genere è consigliabile consultare il medico. Il valore limite superiore della glicemia normale a digiuno è 5.6 mmol/l di glucosio.

Attenzione!

Molti diabetici di tipo 2 non sanno di esserlo, perché spesso all'inizio il diabete causa solo pochi sintomi o addirittura nessuno. Determinazioni della glicemia una volta all'anno sono consigliabili in caso di sospetto e/o di predisposizione familiare.



Segnali d'allarme dell'organismo

In circa due terzi dei casi, prima di un infarto cardiaco l'organismo dà dei segnali d'allarme. Un tipico sintomo allarmante sono dei dolori al petto in caso di sforzo fisico o di agitazione (angina pectoris), causati da una crescente carenza di irrorazione sanguigna del miocardio sotto sforzo. Però non tutti i dolori al petto sono indizio di una malattia coronarica. Un breve dolore pungente che si può localizzare esattamente col dito proviene piuttosto dalla pleura o dai muscoli.

Come riconoscere i sintomi

Disturbi tipici dell'**angina pectoris**:

- Dolori costrittivi o opprimenti dietro lo sterno che durano alcuni minuti.
- Irradiazione dei dolori al collo, alle spalle e al braccio sinistro.
- Rapido miglioramento dei dolori dopo aver preso un medicamento vasodilatatore della classe dei nitrati (p. es. nitroglicerina)

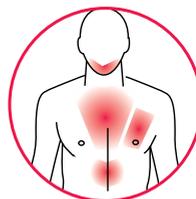
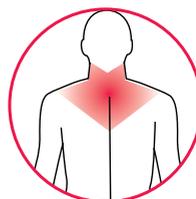
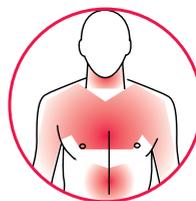
Se un attacco del genere si manifesta in una persona sana fino a quel momento bisogna chiamare senza indugio un medico o l'ambulanza.

Nell'**infarto cardiaco** i sintomi all'inizio sono simili, ma durano più a lungo:

- forte oppressione e dolore costrittivo in mezzo al petto di almeno 15 minuti di durata, che spesso irradia alle spalle e alle braccia (solitamente a sinistra), al collo, alla mandibola o alla bocca dello stomaco
- nausea, debolezza, sudorazione, eventualmente pelle fredda e pallida
- sensazione d'angoscia, respiro affannoso

Attenzione!

Nelle donne e nelle persone anziane non di rado i seguenti sintomi **sono i soli** segnali d'allarme: difficoltà di respirazione, nausea e vomito inspiegabili, oppressione al petto, alla schiena o al ventre.



Anche **nell'ictus cerebrale**, in un terzo delle persone colpite l'evento è preceduto da segnali d'allarme. Questi segni premonitori sono dei disturbi fugaci dell'irrorazione sanguigna cerebrale che si manifestano come dei «mini-ictus» e sono chiamati **attacchi ischemici transitori (TIA)**.

Come riconoscere i sintomi

Sintomi tipici di un **TIA** sono per esempio:

- disturbo improvviso passeggero della vista
- paralisi improvvisa di breve durata di un braccio

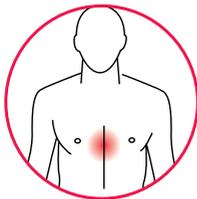
Dato che i sintomi di un TIA durano solo breve tempo, sovente non vengono presi sul serio quali segnali d'allarme. Però spesso il TIA è un segno premonitore di un ictus cerebrale imminente. Perciò si dovrebbe andare subito dal medico o in un ospedale.



In un **ictus cerebrale**, nella maggior parte dei casi si manifestano uno o più dei seguenti sintomi:

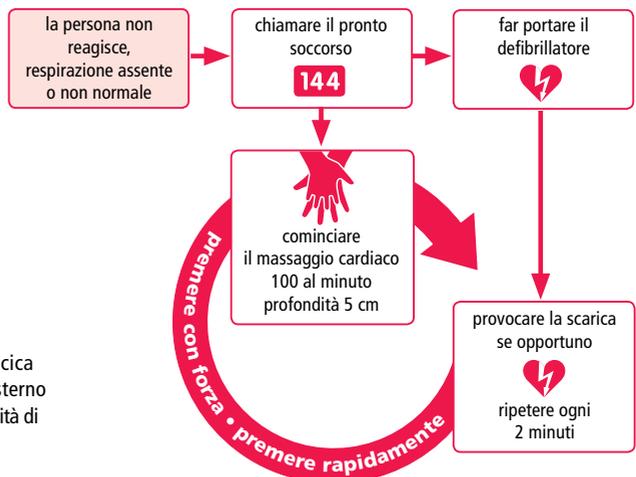
- improvvisa debolezza, paralisi o disturbo della sensibilità, generalmente solo in un lato del corpo (viso, braccio o gamba)
- cecità improvvisa (spesso solo da un occhio) o diplopia (veder doppio)
- disturbo del linguaggio e difficoltà di comprensione
- forte vertigine con incapacità di camminare
- mal di testa improvviso, insolito, fortissimo

Come può aiutare



Importante è il punto in cui esercitare la pressione per il massaggio cardiaco:

- al centro della gabbia toracica
- sulla metà inferiore dello sterno
- comprimere per una profondità di almeno 5 cm





Fondazione Svizzera di Cardiologia

Con impegno contro le cardiopatie e l'ictus cerebrale

Fondazione Svizzera di Cardiologia
Schwarztorstrasse 18
Casella postale 368
3000 Berna 14
Telefono 031 388 80 80
Telefax 031 388 80 88
info@swissheart.ch
www.swissheart.ch

Conto per offerte CP 69-65432-3
IBAN CH 80 0900 0000 6906 5432 3

Consulenza al telefono del cuore 0848 443 278 da parte
dei nostri medici specialisti (in tedesco: ogni mercoledì dalle 17 alle 19,
in francese: ogni martedì dalle 17 alle 19)

Risposta scritta alle sue domande nella nostra consultazione su
www.swissheart.ch/consultazione o per lettera

La Fondazione Svizzera di Cardiologia è certificata dalla ZEW dal 1989.



Il marchio di qualità indica:

- impiego finalizzato, economico ed efficace della Sua offerta
- informazione trasparente e resoconto probante
- strutture di controllo indipendenti e appropriate
- comunicazione sincera e raccolta dei fondi corretta