

CHI MINACCIA IL TUO CUORE?

Fumo, sedentarietà, dieta sbagliata, pressione alta: come avere una Magnum 357 puntata al cuore. Ecco come evitare che parta il colpo...

Alcuni fattori che predispongono alle malattie cardiovascolari, come l'età, il sesso (quello maschile è più colpito) e la presenza di patologie in famiglia non possono essere modificati, ma sono molti i fattori di rischi che possiamo cambiare.

La recente ricerca condotta su 15mila infartuati e 15 mila persone sane ha evidenziato i principali fattori di rischio per le cardiopatie: su tutti è possibile agire. Salvaguardare il nostro cuore e la qualità della nostra vita è una scelta che possiamo fare a qualunque età e in qualunque momento.

IPERTENSIONE (PRESSIONE ALTA)

Perché. Il valore ideale della pressione sanguigna in un adulto è di 120/80 mmHg (massima/minima); si parla di valori normali quando la pressione non supera 129/84, mentre secondo l'Organizzazione mondiale della sanità si ha ipertensione quando i valori superano 140/90. In Italia, il 20% della popolazione adulta soffre d'ipertensione; sopra i 60 anni di età, la percentuale sale al 40%. L'ipertensione aumenta considerevolmente i rischi d'ictus cerebrale; inoltre le arterie, sottoposte a una pressione elevata, si ispessiscono e s'induriscono (arteriosclerosi) predisponendo a malattie coronariche, angina pectoris, infarto.

Che cosa fare. Molti ipertesi non sanno di esserlo: l'iperteso si sente benissimo e l'ipertensione non dà quasi mai sintomi, per questo gli americani hanno la battezzata silent killer (killer silenziosa). Nel 98% dei casi è un tratto ereditario e tende ad aumentare con l'età: chi ha genitori ipertesi dovrebbe monitorare la pressione arteriosa regolarmente, in farmacia, presso un medico o anche personalmente. In genere, per mantenere la pressione entro valori normali è consigliabile evitare d'ingrassare, dedicarsi a una regolare attività fisica, curare l'alimentazione e ridurre l'apporto di sale.

FUMO

Perché. Fumare una sigaretta alla settimana non fa bene, ma non produce neppure gravi danni; i rischi aumentano vertiginosamente se il consumo abituale è di oltre 6-10 sigarette al giorno. Il fumo di pipa e sigaro è meno dannoso se non aspirato, più dannoso di quello della sigaretta se invece viene aspirato. I fumatori rischiano l'infarto cardiaco più di un non fumatore; il fumo infatti non danneggia solo i polmoni: a ogni boccata di sigaretta, i vasi sanguigni si restringono, causando un aumento della pressione arteriosa e della frequenza cardiaca (la nicotina provoca tachicardia). Inoltre, il monossido di carbonio assorbito col fumo riduce l'apporto di ossigeno alle pareti interne delle arterie, favorendo i depositi arteriosclerotici, con gravi conseguenze (infarto, angina, pectoris, ictus cerebrale o occlusione di arterie delle gambe) e aumentando la possibilità di trombosi.

Che cosa fare. Smettere di fumare è l'unica scelta salutare: chi abbandona la sigaretta riduce di 1/5 il rischio di disturbi cardiocircolatori; dopo un anno, i rischi si riducono ulteriormente e dopo 3-5 anni (a seconda del numero di sigarette fumate in precedenza) si azzerano del tutto.

STRESS

Perché. Uno stress acuto e improvviso, legato a un evento particolarmente traumatico, può provocare uno spasmo alle coronarie e un infarto al miocardio anche in persone sane, che non presentano alcun fattore di rischio. Anche lo stress cronico e prolungato (legato a tensioni professionali o personali e familiari) è in grado di influenzare negativamente il sistema cardiovascolare, specie se si associa ad altri fattori di rischio.

Che cosa fare. Nei periodi di maggiore tensione, evita le sostanze stimolanti ed eccitanti (caffèina, teina, alcol, nicotina), che aggravano gli effetti dello stress e disturbano il ritmo sonno-veglia. Attenzione anche al consumo di dolci e alimenti ad alto tasso di grassi saturi. Mai saltare i pasti anche se manca l'appetito: mangia con regolarità, segui una corretta dieta mediterranea.

IPERCOLESTEROLEMIA (COLESTEROLO ALTO)

Perché. In genere, si definisce alto un valore di colesterolo totale che superi 200, tuttavia il valore desiderabile che il colesterolo totale dovrebbe assumere varia da persona a persona: chi ha il colesterolo un po' alto ma non fuma, non è diabetico, non ha familiari con problemi cardiaci, non è in sovrappeso e fa attività fisica non deve preoccuparsi troppo. Viceversa, un colesterolo alto in un accanito fumatore con problemi di obesità o ipertensione diventa un allarmante fattore di rischio; in questo caso, meglio correre da un medico. L'ipercolesterolemia è il più importante fattore di rischio per l'infarto; un elevato tasso di colesterolo totale favorisce, infatti, il deposito di sostanze grasse sulle pareti interne delle arterie, una delle cause principali d'infarto miocardico.

Che cosa fare. La dieta può aiutare ad abbassare il colesterolo, ma da sola non è quasi mai sufficiente perché un valore alto di colesterolo spesso dipende da fattori genetici. In ogni caso, occorre ridurre il consumo di latte, latticini e formaggi, carne rossa, salumi grassi (salame, mortadella eccetera). Un corretto regime nutrizionale prevede il consumo di pesce 2-3 volte la settimana, insieme a carne bianca (pollo, tacchino, vitello, coniglio), a salumi come bresaola o prosciutto crudo (purché privato del grasso), frutta e verdura fresche. Un'attività fisica regolare ha un effetto benefico sul colesterolo: non lo diminuisce ma è in grado di modificarlo qualitativamente, diminuendone la pericolosità.

SCARSO CONSUMO DI FRUTTA E VERDURA

Perché. Si parla di un consumo insufficiente di frutta e verdura quando sulla tavola sono presenti meno di una porzione di frutta e una porzione di verdura al giorno. Questo è un fattore di rischio per cardiopatie e cancro. Frutta e verdura fresca contengono vitamine A,E,C e preziosi antiossidanti che contrastano l'azione del colesterolo e svolgono un effetto protettivo sulle arterie coronarie.

Che cosa fare. Consuma quanta più verdura possibile, con piccole quantità di olio extravergine d'oliva come condimento. Per la frutta, 2-3 porzioni al giorno vanno bene, con qualche limitazione per i frutti ad alto tasso zuccherino come uva, fichi, banane.

SEDENTARIETA' (SCARSA ATTIVITA' FISICA)

Perché. Sedentario è chi non svolge regolarmente alcuna attività sportiva o non dedica almeno ½ ora al giorno a una semplice attività fisica di media intensità, come camminare di buon passo o andare in bicicletta. L'attività fisica regolare riduce il rischio d'infarto, malattia coronaria, diabete non insulino-dipendente, osteoporosi e calcoli biliari perché riduce il colesterolo totale, il peso corporeo, la glicemia e la pressione arteriosa; inoltre esercita un influsso favorevole sul benessere psichico, consentendo di scaricare stress e tensioni.

Che cosa fare. Andare in palestra, dedicarsi regolarmente a uno sport o prevedere un allenamento aerobico almeno 2 volte alla settimana: jogging all'aria aperta o sul tapisroulant, camminata veloce, nuoto, cyclette, vogatore o step vanno benissimo. Chi non ama la palestra dovrebbe dimenticare l'automobile e l'ascensore e dedicarsi a una camminata giornaliera, possibilmente di buon passo, per almeno 30-40 minuti.

DIABETE

Perché. Il diabetico presenta un valore di glicemia a digiuno superiore a 126 mg/dl, mentre è normale una persona con valori inferiori a 110 mg7dl. I diabeti corrono un rischio d'infarto 5 volte superiore e un rischio di ictus 3 volte maggiore di una persona sana; rischi a tal punto elevati che un diabetico è considerato alla stregua di un cardiopatico. Se il diabete è ben curato i rischi possono diminuire o mantenersi entro i limiti più accettabili.

Che cosa fare. Monitorare regolarmente la glicemia. Se la malattia è stata diagnosticata, è necessario seguire attentamente le prescrizioni del medico. In tutti i casi, è importante un regime nutrizionale ristretto, non ingrassare e fare regolare attività fisica.

SOVRAPPESO

Perché. Per capire se sei in sovrappeso, puoi misurarti la circonferenza dell'addome con un centimetro, passando per l'ombelico: un adulto non dovrebbe superare i 98 cm.

Puoi anche calcolare il tuo indice di massa corporea: dividi il tuo peso per la tua altezza al quadrato: se il numero che ottieni è inferiore a 27 è tutto ok, ma sopra questo valore corri ai ripari.

Il sovrappeso è un fattore di rischio: quando i chili in più si correlano a colesterolo cattivo (Ldl) alto, colesterolo buono (Hdl) basso, glicemia alta, trigliceridi alti e ipertensione, si parla di sindrome metabolica, ad alto rischio d'infarto o diabete.

Il sovrappeso nella regione addominale è pericoloso per il cuore: l'adipe di questa zona produce sostanze infiammatorie che intaccano le pareti interne delle coronarie.

Che cosa fare. Se sei in sovrappeso, basta adottare una sana dieta mediterranea, dimezzando le porzioni si a un'attività fisica qualsiasi, purché regolare e costante.