



Roma, 27 aprile 2022 - Venerdì 29 aprile riparte la straordinaria Campagna Nazionale di Prevenzione Cardiovascolare “Truck Tour Banca del Cuore 2022”, promossa dalla Fondazione per il Tuo cuore dell’Associazione Nazionale Medici Cardiologi Ospedalieri, con il patrocinio della Presidenza del Consiglio dei Ministri, del Dipartimento Nazionale di Protezione Civile, di Rai-Responsabilità Sociale e di Federsanità-ANCI.

Nel corso dei prossimi 7 mesi, da aprile a novembre, un Jumbo Truck appositamente allestito, tornerà a fare tappa nel cuore di oltre 34 città italiane, per offrire a tutti i cittadini la possibilità di sottoporsi ad uno screening cardiologico completo e gratuito, ponendo così l’attenzione sulla prevenzione cardiovascolare, oggi ancor più determinante dopo l’effetto aggravante che la recente pandemia ha avuto sotto diversi aspetti sul cuore degli italiani, con l’obiettivo di ridurre le morti cardiache che restano ancora oggi la prima causa di morte nel nostro Paese.

8 consigli per un cuore in salute

Le malattie cardiovascolari sono in continuo aumento e rappresentano ancora oggi la prima causa di mortalità e disabilità nel nostro Paese. Ma la salute del cuore e delle arterie dipende, in gran parte, dallo stile di vita che adottiamo tutti i giorni. Di seguito le regole della Fondazione per il Tuo cuore per un cuore in salute:

1. Corretta alimentazione

Una corretta alimentazione permettere di ridurre il rischio cardiovascolare e di invecchiare in buona salute. I punti fondamentali sono: aumentare il consumo di vegetali, di cereali (specie integrali), di legumi e di frutta; usare solo olio extravergine, ma in modica quantità ; ridurre il consumo di grassi animali (formaggi grassi, carni grasse, salumi); privilegiare il consumo di pesce azzurro (contenente grasso buono omega-3) e dei prodotti lattiero-caseari scremati; mangiare poco e spesso; ridurre gli zuccheri semplici (dolci, bevande edulcorate, bibite, ecc.); non salare e non usare scatolame; bere almeno 2 litri di acqua al dì (preferibilmente oligominerale) e solo un bicchiere di vino ai pasti se lo si gradisce (preferibilmente rosso).

Numerosi studi hanno dimostrato che la restrizione calorica, cioè mangiar poco, rallenta il processo di invecchiamento, allunga l'aspettativa di vita e migliora lo stato complessivo di salute. Importanti, infine, gli integratori a base di vitamine e minerali (folato, vitamina B12, vitamina D, vitamina C, selenio, ferro e zinco) anche se non possono però essere considerati sostitutivi di una dieta bilanciata. Il sale in eccesso può provocare aumento della pressione arteriosa e ritenzione di liquidi, va quindi usato con moderazione. Le linee guida degli esperti parlano di 5g al giorno come quantità massima da non superare, meglio se 3g.

È bene leggere attentamente le etichette sulle confezioni dei cibi: scegli cibi a basso contenuto calorico e di sodio. Molti cibi precotti o preconfezionati, e dadi da brodo, sono ricchi di sale. Introdurre una quantità sufficiente di fibre (legumi, verdura e frutta di almeno 5 colori diversi, cereali integrali) nella propria alimentazione aiuta a controllare l'appetito e ad evitare la stipsi. Un bicchiere di buon vino (meglio se rosso) migliora la qualità del pasto e può avere un ruolo protettivo sulla circolazione sanguigna.

2. Regolare attività fisica

Un terzo degli uomini e quasi la metà delle donne non svolge alcuna attività fisica durante il tempo libero e questa quota si riduce drasticamente con l'avanzare dell'età. In particolare, è lo svolgimento di attività di tipo aerobico - commisurata all'età e alle proprie condizioni di salute - a giocare un ruolo preventivo. L'esercizio fisico contribuisce a:

- ridurre la pressione arteriosa;
- “allenare” il cuore, che riduce il numero dei propri battiti sia a riposo che sotto sforzo;
- favorire il mantenimento del peso corporeo ideale;
- ridurre il colesterolo cattivo aumentando la frazione buona;
- rendere il sangue più fluido;
- determinare un miglioramento della frequenza cardiaca e dei sintomi nei pazienti con pregresso

infarto al cuore o affetti da scompenso cardiaco cronico;

- migliorare il tono dell’umore sia nel paziente ansioso e sia in quello depresso, e inoltre aiuta a smettere di fumare.

È bene evitare la sedentarietà e mantenersi in movimento, sia nella vita quotidiana che anche a casa, svolgendo semplici e brevi esercizi da eseguire regolarmente. Ciò che conta è abituare il cuore a lavorare correttamente e con costanza, settimana dopo settimana. Meglio quindi dedicarsi a un’attività fisica quotidiana, anche una camminata veloce per un lasso di tempo relativamente breve aumentando gradualmente l’intensità del lavoro aerobico (come percorrere 5 km in due ore in pianura).

L’importante è non esagerare, soprattutto all’inizio quando non si è allenati e in generale può essere utile affidarsi a un personal trainer o anche al consiglio del medico per un programma di attività fisica su misura e in sicurezza.

3. Controllo del peso

In alcuni paesi industrializzati ormai una persona su tre è in sovrappeso o è francamente obesa.

L’aumento del peso appare correlato alle malattie cardiovascolari e, quindi, controllare il proprio peso è molto importante.

4. Controllo del colesterolo

Valori elevati di LDL colesterolo, quello "cattivo" (maggiori di 100 mg/dl, ma in alcuni casi anche quando maggiori di 70 o 55 o, addirittura, 40 mg/dl, a seconda del livello di rischio calcolato dal medico per ciascun singolo paziente) e trigliceridi (maggiori di 150 mg/dl) sono associati ad un rischio aumentato di malattie cardiovascolari su base aterosclerotica.

Il colesterolo, se in eccesso, si accumula sotto forma di placche nelle pareti dei vasi sanguigni (arterie) che diventano più rigidi e possono restringersi: questo processo si chiama aterosclerosi. Queste placche possono rompersi e formare, sulla propria superficie, un coagulo di sangue (il trombo) che può chiudere completamente l’arteria. Se si chiude una arteria del cuore (coronaria), si genera un infarto cardiaco. Se si chiude un’arteria del cervello si provoca un ictus cerebrale.

5. Controllo della pressione arteriosa

Una pressione arteriosa normale varia tra 120-130 per la massima e 80-85 per la minima. Se hai la pressione alta, consulta il tuo medico per modificare lo stile di vita e, se necessario, bisogna iniziare una terapia medica per riportare i valori nei limiti della normalità. Se già assumi farmaci, assicurati che i valori di pressione arteriosa siano sempre sotto controllo. Ricorda che i soggetti diabetici devono mantenere valori di pressione più bassi di almeno il 10% rispetto ai soggetti non diabetici.

6. Abolizione del fumo di sigaretta

Il fumo di tabacco è responsabile dell'aumento del rischio di morte per malattie cardiache, sia per l'effetto della combustione dell'involucro, ma anche e soprattutto per l'effetto diretto della nicotina sul cuore e sui vasi sanguigni. Anche fumare poco, o fumare sigarette elettroniche, fa male.

7. Corretto utilizzo dei farmaci

I farmaci sono necessari per curare la pressione alta o controllare i sintomi delle malattie del cuore. Non assumere farmaci senza il consiglio del proprio medico e seguire con attenzione le prescrizioni. Non sospendere i farmaci cardiovascolari senza motivo, anche se dovessi contrarre il Covid-19: i sintomi potrebbero tornare o aggravarsi.

Spesso farmaci somministrati per altre malattie, come gli antidolorifici, o prodotti da banco come i lassativi, possono interferire con i farmaci per il cuore. È sempre utile parlarne con il medico curante o il proprio specialista di fiducia per informarsi sui possibili effetti collaterali.

8. Controlla il cuore dopo la guarigione da Covid-19

L'infezione da SARS-CoV-2 (Covid-19) può causare manifestazioni cliniche, anche importanti, a

settimane o a mesi di distanza dalla guarigione. Viene definita Long Covid una sindrome post-virale caratterizzata da una serie di disturbi che persistono per settimane dopo la negativizzazione e, quindi, l'eliminazione del virus dall'organismo.

Una sensazione aspecifica di dolore al petto, palpitazioni o alterazioni del battito cardiaco, stanchezza, debolezza, ma anche un grado lieve di affaticabilità o di difficoltà respiratoria, devono indurre il soggetto guarito dal Covid-19 a effettuare un controllo cardiologico con ECG entro i primi tre mesi dalla guarigione, al fine di scongiurare la presenza di una miocardite e/o una pericardite misconosciute durante la malattia virale o sviluppatasi successivamente.