

Confidenze

N. 44 - 22 Ottobre 2019

TAVOLA ROTONDA
È giusto mentire
per amore?

L'ABITO PER TE
LUNGO, COLORATO
FEMMINILE

BENESSERE
ASCOLTA IL CUORE
E CURALO COSÌ

SPECIALE
CONFYLAB
40 PAGINE
DI SEGRETI SVELATI
15 EMOZIONANTI
STORIE VERE

CONFESSO
ODIO I MIEI
GENITORI
ADOTTIVI

**ENRICA
BONACCORTI**

Oggi capisco
che nella vita sono
stata forte

in Italia € 1,60



Dopo i 50 anni il cuore si protegge così

Con il passare del tempo aumentano i rischi di malattie cardiovascolari. Soprattutto per le donne. Qui spieghiamo perché e come stare alla larga dal pericolo

DI ANGELA ALTOMARE

CON LA CONSULENZA DI CRISTINA GIANNATTASIO (*)

La malattie cardiovascolari sono la prima causa di morte al mondo. Secondo la *World Heart Federation*, ogni anno più di 17 milioni di persone muoiono a causa di questi disturbi. Nella maggior parte dei casi, purtroppo si tratta di donne. Per quali ragioni? «Perché oggi fumano più degli uomini e spesso, per via dei numerosissimi impegni con il lavoro e la famiglia, tendono a trascurare il proprio stile di vita e hanno un livello di stress più elevato degli appartenenti al sesso maschile» spiega Cristina Giannattasio, cardiologa e direttore del Cardiocenter De Gasperis del Dipartimento Cardioracovascolare dell'Ospedale Niguarda di Milano. Nelle donne, le malattie cardiovascolari si presentano con sintomi sfumati, che a volte vengono confusi con quelli di altri disturbi. Di conseguenza, i campanelli d'allarme sono spesso sottovalutati. Per esempio, le palpitazioni possono essere scambiate con i sintomi tipici della menopausa. Per ridurre i

rischi, la strategia fondamentale rimane la prevenzione, attraverso controlli periodici e stili di vita corretti. Ecco allora una guida per mantenere il cuore forte e sano ed evitare problemi.

DIPENDE ANCHE DALLA MENOPAUSA

Le donne over 50 sono colpite più dei loro coetanei maschi da infarto. «Con la menopausa, calano bruscamente gli ormoni femminili estrogeni e progesterone, che hanno un'azione protettiva sui vasi sanguigni. Questa condizione favorisce l'accumulo di placca antisclerotica nelle arterie e ostacola la circolazione del sangue» spiega l'esperta. L'aumento del rischio, però, non dipende solo dalla menopausa: anche l'avanzare dell'età è determinante. «L'invecchiamento induce l'aumento di spessore delle pareti cardiache e la riduzione della funzione del ventricolo sinistro. Inoltre, bisogna considerare che, se si soffre di malattie metaboliche, come per esempio



Cindy Crawford, 53 anni, e il marito Rande Gerber, 57, si dedicano all'attività fisica con costanza. Un'ottima strategia per evitare i disturbi cardiovascolari.

il diabete, questo processo avviene più rapidamente e le possibilità di andare incontro a disturbi diventano maggiori» spiega la cardiologa Giannattasio.

ATTENZIONE AI CHILI DI TROPPO

Oggi si sa che i rischi d'incorrere in problemi al cuore raddoppiano se la misura del girovita è eccessiva, se si è fumatrici e se si conduce una vita sedentaria. «Il fumo danneggia le pareti delle coronarie e accelera la formazione delle placche. Inoltre, irrigidisce le pareti arteriose e favorisce l'ipertensione. Chi fuma, inoltre, è spesso soggetto a stress, che rappresenta un altro fattore di rischio da non sottovalutare per

49%
DEGLI
INFARTI È
CAUSATO
DALLA
PRESSIONE
ALTA

il sistema cardiovascolare, perché può accelerare i battiti cardiaci e aumentare la pressione» spiega l'esperta. Un altro nemico della salute del cuore è la sedentarietà che, insieme a un'alimentazione ricca di grassi saturi e sodio (salmi, formaggi, burro, dadi, salse e sale da cucina), favorisce i chili in più. «Se si è in sovrappeso oppure obeso, il muscolo cardiaco lavora di più, invecchia prima ed è maggiormente a rischio di infarto e ictus. Le probabilità raddoppiano se si ha un girovita che misura più di 80-85 cm (anche se si è magre di costituzione), perché la presenza eccessiva di grasso intorno all'addome è pericolosa» spiega Cristina Giannattasio. Per proteggere il cuore e prevenire i problemi è necessario evitare le sigarette, fare movimento (per esempio camminando a passo veloce per circa 40 minuti almeno tre volte a settimana) e curare la dieta quotidiana. Un'alimentazione sana ed equilibrata, ricca di fibre (verdura, frutta, legumi e cereali integrali) e di grassi "buoni" (sardine, alici, sgombro, salmone, frutta secca, semi e carni bianche) protegge la salute delle arterie e riduce le probabilità di disturbi cardiovascolari.

SE LA PRESSIONE VA SU E GIÙ

La pressione alta è il principale fattore di rischio delle malattie del cuore: è responsabile del 49% degli infarti. Quando si entra in menopausa, per via del calo degli ormoni femminili, i valori tendono ad aumentare. «Se superano i 140/90 mmHg quando la

SCREENING E CHECK UP GRATUITI

✦ Fino a dicembre, grazie alla campagna nazionale itinerante di prevenzione cardiovascolare *Truck Tour Banca del Cuore 2019*, sarà possibile sottoporsi a esami gratuiti come l'elettrocardiogramma e gli screening del colesterolo, dei trigliceridi e del glucosio. L'iniziativa, promossa dalla Fondazione per il Tuo Cuore Onlus dell'Associazione Nazionale Medici Cardiologi Ospedalieri, prevede inoltre incontri e dibattiti sulla salute del cuore. Info: bancadelcuore.it.



misuriamo dal medico (e i 135/85 mmHg se, invece, la misuriamo con un apparecchio semiautomatico a casa), stiamo mettendo a rischio il sistema cardiovascolare. L'ipertensione, infatti, costringe il cuore a un super lavoro che causa

memo

Altri alimenti "amici" del cuore: pomodori, funghi, noci, mirtili, uvetta e semi di chia.

l'ispessimento delle pareti cardiache e lo sfiancamento del ventricolo sinistro. Inoltre, danneggia i vasi, favorendo la formazione della placca» spiega la cardiologa. Quando la pressione va su e giù oppure è costantemente alta, è opportuno misurarla tutte le sere per

una settimana e poi portare i dati raccolti al proprio medico di famiglia. In questo modo, si può verificare se ci sia bisogno o meno di un approfondimento da uno specialista ed eventualmente di una terapia adeguata al problema.

GLI ALTRI VALORI DA MONITORARE

Dopo i 50 anni, anche in assenza di sintomi è necessario almeno una volta all'anno sottoporsi all'elettrocardiogramma e ad alcuni esami del sangue (per esempio, colesterolo totale e LDL, trigliceridi e glucosio). Poi, se i controlli rilevano anomalie, si effettua una visita cardiologica. Sarà lo specialista a definire se sia necessario o meno tenere qualche valore maggiormente sotto controllo ed eventualmente effettuare altre indagini. «Se il colesterolo totale, per esempio, ha valori superiori a 190 e quello LDL "cattivo" superiori a 100 oppure se il valore della glicemia misurata al mattino a digiuno è superiore ai 110, il rischio di andare incontro a disturbi cardiovascolari aumenta».

C'È UN LEGAME CON IL CAVO ORALE

Due studi suggeriscono che per preservare la salute del cuore è importante curare quella del cavo orale. Una ricerca pubblicata sulla rivista *Cardiovascular Research* evidenzia che chi soffre di parodontite ha rischio maggiore di avere la pressione alta. La conferma arriva da un altro studio, presentato a Dubai alla conferenza dell'*American College of Cardiology*: l'università *Imam Muhammad bin Sa'ud* ha svelato che chi perde uno o più denti è soggetto a disturbi cardiovascolari. Succede perché le infiammazioni del cavo orale si riverberano a tutto l'organismo.