

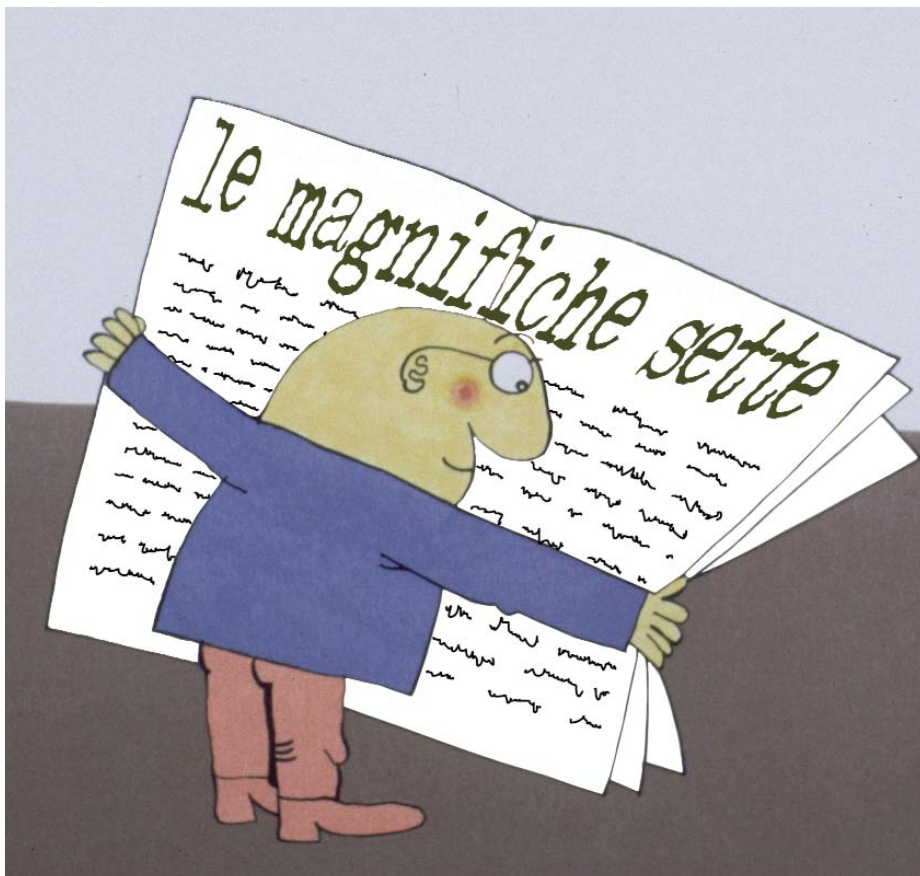
## 11/Le “Magnifiche Sette” regole per mantenere una buona salute cardiovascolare

**Dr. Carlo Giustarini Consulente medico Cooperalute**

### 1) FAI ATTIVITÀ FISICA

trovare il tempo di fare attività fisica nelle nostre giornate piene di impegni è davvero una sfida, specie se si è genitori, o se si lavora a tempo pieno, o ambedue le cose. Tuttavia, i benefici che si ottengono dall'attività fisica sono decisamente superiori al sacrificio che richiede trovare il tempo per svolgerla; chiunque sia riuscito a farlo, vi potrebbe raccontare come sia stato bello esserci riusciti, come si sentano meglio fisicamente, come siano capaci di fare molto più di quanto non potessero prima. Quindi, niente più scuse, è il momento di prendere decisioni operative per quanto riguarda il nostro futuro, che dipende in larghissima misura solo da voi: i fatti lo dimostrano chiaramente: 30 minuti al giorno di attività fisica riducono il rischio di far ammalare il vostro cuore: senza attività fisica regolare, il vostro corpo perde progressivamente la sua forza e la sua capacità di funzionare bene.

l'attività fisica regolare è un vero toccasana, è sufficiente un'attività fisica moderata per 150 minuti a settimana (due ore e mezza!) oppure di media intensità per almeno 75 minuti a settimana per abbassare la pressione arteriosa, per aumentare il colesterolo HDL (quello “buono”),



per controllare il livello di glicemia nel sangue migliorando la capacità dell'organismo di usare l'insulina, per ridurre lo stress, per ridurre il peso corporeo, per sentirsi fisicamente meglio. Attività fisica è qualunque cosa che vi costringa a muovere il vostro corpo ed a consumare calorie, come camminare, fare jogging, nuotare, pedalare in bicicletta: la cosa più semplice e più naturale è camminare: è divertente, è semplicissimo, non è costoso, si può fare insieme agli altri.

### 2) TIENI SOTTO CONTROLLO IL TUO COLESTEROLO

Il colesterolo è un tipo di grasso che si trova nelle cellule del nostro organismo e nel sangue; la sua importanza per il normale funzionamento delle cellule e dell'intero organismo è fondamentale per la vita: infatti, il colesterolo costituisce il precursore della sintesi di molti ormoni e entra a far parte delle pareti di tutte le cellule. Però, un livello troppo alto di colesterolo nel sangue è un fattore molto impor-

tante di rischio cardiovascolare e predispone all'infarto del cuore ed all'ictus. Il colesterolo che si trova nel sangue deriva da due fonti: una parte (circa il 75%) viene prodotta dal nostro fegato, l'altra parte proviene dai cibi di cui ci nutriamo. Il colesterolo pericoloso per la nostra salute è quello "LDL", detto anche "colesterolo cattivo" per distinguerlo da quello "HDL" che invece è detto anche "colesterolo buono"; livelli elevati di colesterolo LDL nel sangue costituiscono un pericolo importante per la nostra salute perché promuovono lo sviluppo dell'aterosclerosi: il nostro fegato, per motivi genetici, può perdere la capacità di regolare la sintesi del colesterolo LDL, che così aumenta di livello nel sangue, andando a sommarsi al colesterolo che introduciamo con l'alimentazione. Per queste ragioni, bisogna evitare di mangiare grassi saturi (quelli contenuti nella carne rossa, nei formaggi, nel burro) e soprattutto gli acidi grassi trans che vengono utilizzati nell'industria alimentare, e che compaiono nell'elenco degli ingredienti sotto il nome di olii parzialmente idrogenati.

Ognuno di noi dovrebbe conoscere il suo livello di colesterolo nel sangue: questo si può, e si deve fare con un semplice prelievo di sangue, andando a determinare sia il colesterolo totale che quello HDL e LDL. Prima dei 40 anni di età, il colesterolo totale deve essere inferiore a 200 mg.% e il colesterolo LDL non superiore a 130 mg.%. Il colesterolo HDL non deve essere troppo basso, mai sotto 35 mg%. Fortunatamente, il livello di colesterolo nel sangue si può abbassare: è necessario modificare la dieta evitando l'introduzione del colesterolo contenuto negli alimenti che ne sono ric-

chi e di cui è facile farsi dare un elenco completo dal vostro Medico di Medicina Generale, è necessario raggiungere e/o mantenere un peso forma ideale, è necessario aumentare l'attività fisica.

### 3) MANGIA MEGLIO

Una dieta ed uno stile di vita protettivi della salute sono la vostra arma migliore per combattere il rischio cardiovascolare. Mancano le conoscenze esatte e c'è una gran confusione di messaggi diversi e di credenze riguardo a che cosa significa mangiare sano: non è una sorpresa che molti di noi non conoscano quali sono i vari tipi di grassi, quali siano quelli da evitare e quali quelli da preferire (l'olio extravergine di oliva è in assoluto quello da utilizzare regolarmente). Affidatevi sempre a fonti di informazione autorevoli, cominciando dal vostro Medico di Medicina Generale, in modo da fare scelte intelligenti che vi consentano nel tempo di realizzare un beneficio vero per il vostro cuore e la vostra salute: quello che conta davvero è il quadro generale delle vostre scelte.

Voi potreste mangiare una gran quantità di alimenti, ma potreste non introdurre con la dieta i nutrienti che servono al vostro organismo per essere in salute. La raccomandazione è quella di introdurre con la dieta un'ampia varietà di nutrienti che derivano dai gruppi principali: carboidrati, grassi, proteine; per essere sicuri di introdurre i nutrienti che vi sono necessari, mangiate verdure, frutta, cereali integrali, cibi privi di colesterolo o a basso contenuto di colesterolo. Frutta e verdura contengono grandi quantità di vitamine e sali minerali, sono

ricchi di fibre e non contengono molte calorie; mangiare regolarmente frutta e verdure di varie specie aiuta a controllare il peso corporeo ed a ridurre la vostra pressione arteriosa. I cereali integrali contengono molte fibre, che servono a ridurre l'assorbimento del colesterolo nell'intestino e servono a dare quella sensazione di sazietà che spinge a non mangiare troppo, aiutando a perdere peso; inoltre, stimolano l'intestino ad essere regolare e sono un ottimo rimedio per la stitichezza. E' importante mangiare pesce almeno due volte la settimana, preferendo le specie che contengono più acidi grassi della serie  $\omega$ -3 (salmone, trota, pesce azzurro), cucinandolo solo con olio di oliva e non aggiungendo sale.

E' importantissimo scegliere sempre alimenti a basso contenuto di grassi, meglio se privi di grassi o con massimo 1% di grassi.

### 4) CONTROLLA LA TUA PRESSIONE ARTERIOSA

La pressione arteriosa normale è inferiore a 140 mmHg per la massima (o sistolica) e inferiore a 90 mmHg per la minima (o diastolica); quando i valori superano queste soglie, siamo in presenza di una ipertensione arteriosa: non è una malattia, ma una condizione;

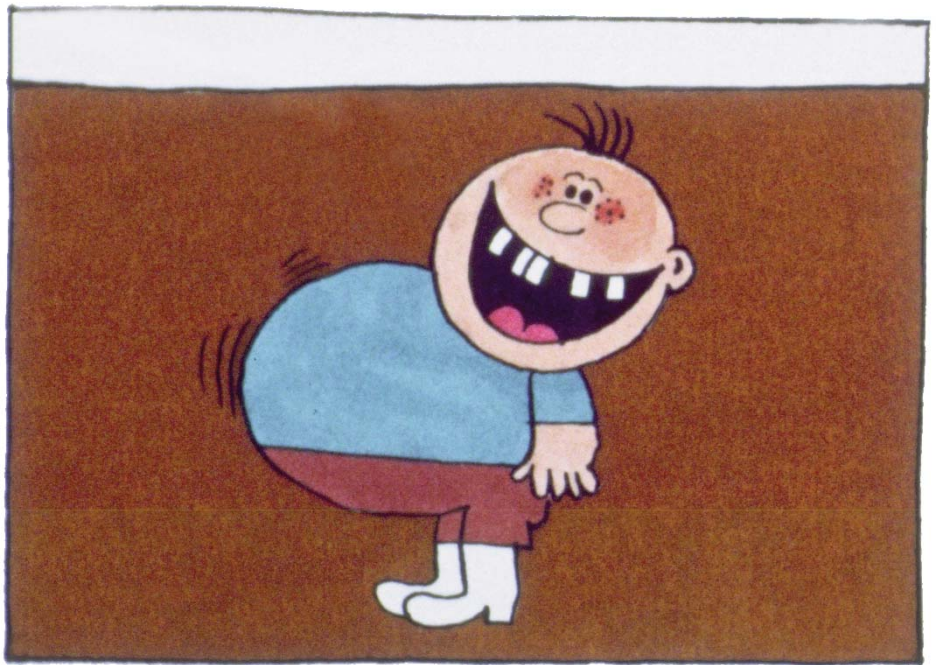
l'ipertensione arteriosa, però, è il fattore di rischio singolarmente più importante per la salute cardiovascolare; una pressione arteriosa troppo alta e fuori controllo è in grado di nuocervi molto seriamente, fino ad uccidervi: viene chiamata anche "l'assassino silenzioso" perché può non dare sintomi. Nel nostro mondo occidentale, un individuo adulto su tre ha la pressione arteriosa alta, e più del 20% di coloro che

sono ipertesi non lo sanno; fra quelli che, invece, lo sanno e stanno prendendo farmaci, il 45% non raggiunge un controllo adeguato dei valori pressori.

Quando i valori pressori sono troppo elevati, il sangue scorre con una forza eccessiva all'interno dei vasi arteriosi, e produce lesioni microscopiche sulle loro pareti; queste lesioni costituiscono il primo evento dannoso che porterà (anche attraverso una serie di eventi che rappresentano un modo di difesa da parte del nostro organismo) alla formazione delle placche ateromasiche, tipiche dell'aterosclerosi conclamata: sono le placche ateromasiche che, complicandosi, possono dar luogo all'ostruzione completa del vaso arterioso per trombosi, causando l'infarto del cuore, l'ictus del cervello, la morte improvvisa.

Mantenere un buon controllo dei valori pressori consente di ridurre i danni che l'ipertensione provoca direttamente sulle pareti arteriose; consente di ridurre il sovraccarico di lavoro cui il cuore è sottoposto quando deve lavorare a regimi pressori troppo elevati; consente di proteggere tutti i distretti vascolari dell'organismo, assicurando un flusso regolare di sangue.

Non esiste una cura che elimina l'ipertensione arteriosa, ma ci sono a disposizione moltissimi farmaci che, utilizzati in opportune combinazioni e dosaggi, permettono di raggiungere un controllo costante ed efficace dei valori pressori. E' importante imparare a misurarsi da soli i valori pressori, annotandoli con precisione in modo da saperli riferire al proprio Medico di Medicina Generale, che così potrà consigliare gli aggiustamenti necessari della terapia farmacologica, una terapia che accompagna per tutta la durata



della vita. Gli aspetti generali della prevenzione cardiovascolare (attività fisica, peso corporeo sotto controllo, una dieta appropriata) rivestono un ruolo fondamentale nella cura dell'ipertensione arteriosa: una riduzione drastica dell'uso del sale, il controllo dello stress, la limitazione degli alcolici, l'abolizione del fumo di tabacco completano il quadro di quanto è necessario fare.

## 5) PERDI PESO

Negli Stati Uniti, nella popolazione adulta sopra a 20 anni ci sono 145 milioni di soggetti sovrappeso o francamente obesi.; anche in Europa il problema dell'obesità sta raggiungendo proporzioni altrettanto allarmanti, e questo è di particolare importanza perché l'obesità è riconosciuta come un fattore di rischio cardiovascolare maggiore e indipendente. Chi ha troppo tessuto adiposo, specialmente se localizzato a livello addominale, rischia di diventare iperteso, di avere il colesterolo troppo elevato, di sviluppare il diabete. Il rimedio è semplice: basta per-

dere peso e mantenere il peso corporeo ideale; ci vuole buona volontà e determinazione, ma non è impossibile: è importante farsi aiutare dal proprio Medico di Medicina Generale per stabilire qual è l'apporto di calorie da introdurre con la dieta quotidiana in rapporto a quanto è il consumo energetico che ciascuno di noi realizza. E' importante fare movimento e mantenersi attivi. Il BMI (indice di massa corporea) è il parametro che misura se il nostro livello di peso corporeo è adeguato o no; per calcolarlo, si divide il peso in chilogrammi per il quadrato dell'altezza, e si ottiene un numero che deve essere compreso fra 20 e 25; sopra 25 significa sovrappeso, sopra 30 significa obesità franca. E' importante anche misurare la circonferenza addominale, che deve essere meno di 102 cm. nell'uomo e meno di 88 cm. nella donna.

## 6) SMETTI DI FUMARE

Nei Paesi occidentali, il fumo di tabacco è la più importante causa di mortalità prematura che si può prevenire. Chi fuma si am-

mala di molte malattie gravi, come i tumori e le malattie croniche ostruttive dell'apparato respiratorio; il fumo è un fattore principale di rischio per lo sviluppo dell'aterosclerosi, e come tale è collegato all'infarto del cuore ed all'ictus del cervello. L'abolizione del fumo rappresenta una tappa fondamentale nella riduzione del rischio cardiovascolare, soprattutto perché le sue azioni negative si sommano in modo esponenziale con quelle causate dagli altri fattori di rischio cardiovascolare maggiori. Il fumo di tabacco riduce la capacità di lavoro fisico, aumenta la possibilità di trombosi intravascolare, riduce il livello del colesterolo HDL quello "buono"; in quei soggetti in cui è presente una familiarità per malattie cardiovascolari, il fumo aumenta grandemente il rischio di sviluppare. Il fumo di tabacco inoltre causa lo sviluppo di aneurismi dell'aorta addominale e arteriopatia obliterante degli arti inferiori; smettere di fumare non è facile, ma è possibile: basta volerlo, e basta essere convinti e consapevoli che non esistono buone ragioni né per cominciare né per continuare a fumare; l'aiuto fornito dal proprio Medico di Medicina Generale e, se necessario, dai Centri che si occupano della cessazione del fumo è importante per trovare e mantenere la giusta motivazione. Il fumo di tabacco uccide davvero, e quando ce ne accorgiamo sulla nostra pelle è sempre troppo tardi.

## 7) RIDUCI IL LIVELLO DI GLUCOSIO NEL SANGUE

Il diabete mellito è uno dei sei fattori di rischio cardiovascolare maggiori; i soggetti con diabete mellito hanno un rischio di presentare un infarto miocardico o un ictus cerebrale da due a quattro volte quello dei soggetti non diabetici.

Il diabete è una malattia dovuta all'alterato metabolismo dei carboidrati (o glucidi): in condizioni normali i carboidrati complessi che introduciamo con la dieta (derivati della farina di grano, riso, ecc.) vengono scomposti con la digestione in unità elementari di glucosio, che viene assorbito dall'intestino e utilizzato come fonte di energia per l'organismo, "bruciandolo" con l'ossigeno all'interno delle cellule; per entrare dentro le cellule, il glucosio ha bisogno dell'insulina, un ormone che viene prodotto e rilasciato in circolo dal pancreas; il pancreas può essere colpito in età giovanile da malattie infiammatorie, e non essere più capace di produrre insulina: questo è il diabete mellito di tipo 1 che richiede per tutta la vita la somministrazione dall'esterno di insulina; invece, nel diabete mellito di tipo 2, il pancreas perde progressivamente la capacità di produrre insulina, e quindi, essendo l'insulina assente o ridotta, il glu-

cosio non può entrare nelle cellule e rimane nel circolo sanguigno, aumentando il suo livello; è proprio la concentrazione elevata del glucosio che danneggia direttamente tutti i vasi arteriosi del nostro organismo, sia quelli di grosso calibro che quelli di piccolo calibro, provocando danni gravi e generalizzati.

Il trattamento del diabete di tipo 2 è possibile con i farmaci che abbiamo oggi a disposizione e che vengono assunti per bocca, ai quali può essere aggiunta l'insulina se occorre, in associazione – sempre e comunque – ad una dieta appositamente disegnata da mantenersi rigorosamente ed adeguare nel tempo, che rappresenta lo snodo centrale dell'intera cura della malattia; i farmaci e la dieta, se ben utilizzati, riescono a garantire e mantenere un equilibrio metabolico adeguato; malgrado ciò, comunque, anche se il controllo è ottimale, una parte del rischio cardiovascolare permane sempre. Per questo è importante evitare di ammalarsi di diabete, e questo si può fare realmente per il diabete di tipo 2 controllando il peso corporeo, mantenendo una dieta equilibrata, facendo attività fisica costantemente.

Il ruolo del Medico di Medicina Generale è fondamentale per garantire ai pazienti tutto il supporto che è necessario per gestire correttamente nel tempo questa malattia così diffusa e così pericolosa per le conseguenze che determina.

