



RUBBETTINO

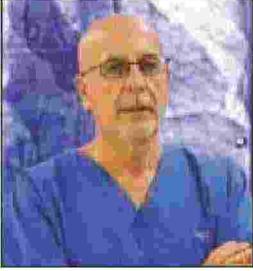
Quotidiano
19-11-2023
Pagina 1+37
Foglio 1 / 4

il Quotidiano del Sud
REGGIO CALABRIA

Tiratura: 13.544
Diffusione: 8.696



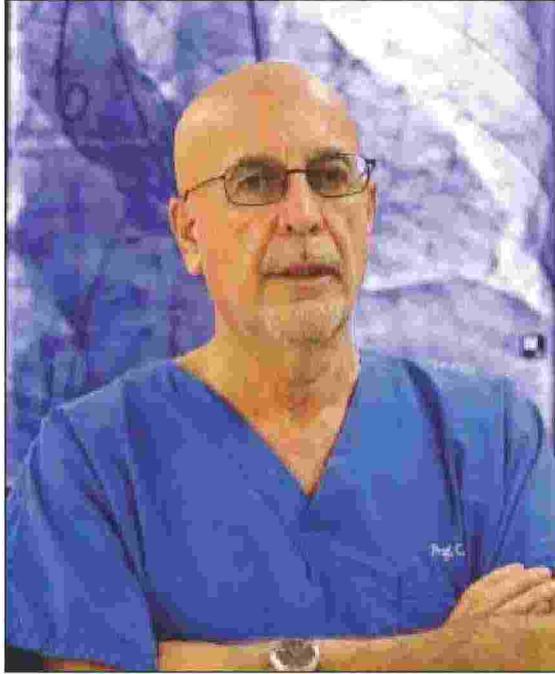
www.ecostampa.it



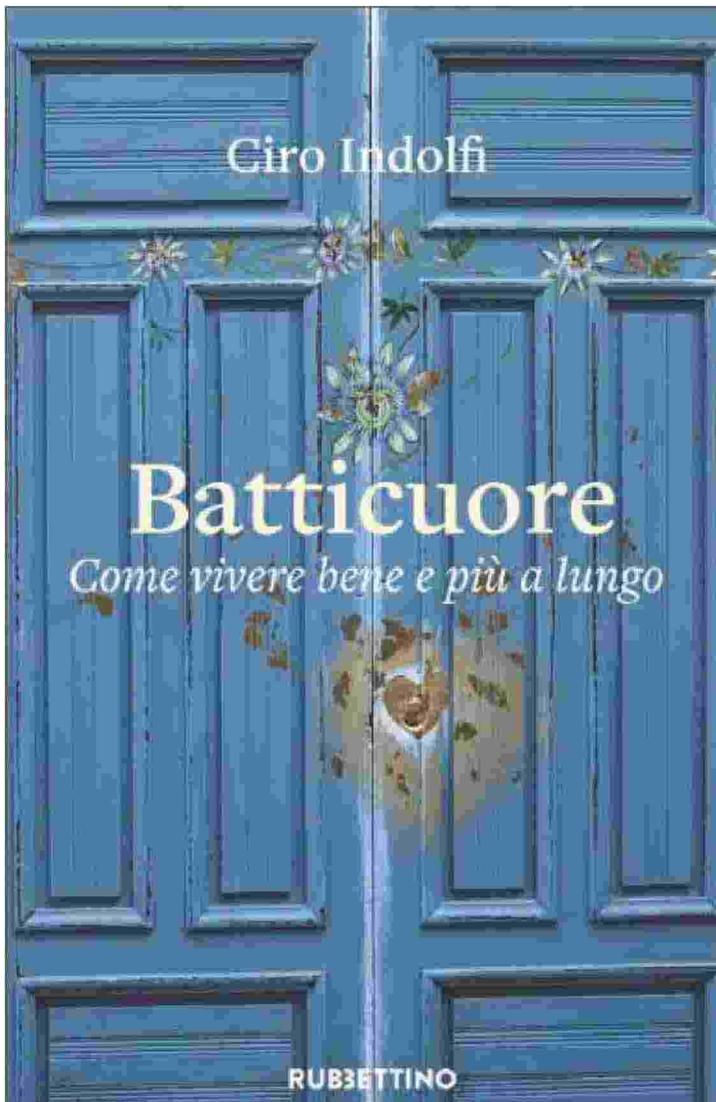
Ciro Indolfi

Il libro di Indolfi
Vivere bene e più a lungo

di A. CAVALLARO a pag. 37



Il professor Ciro Indolfi; in basso la copertina del libro



Corretti stili di vita e alimentari riducono i rischi

Illustra quanti e quali sono gli errori a cui andiamo incontro

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

006833



RUBBETTINO

Quotidiano

19-11-2023

Pagina 1+37

Foglio 2 / 4

il Quotidiano del Sud
REGGIO CALABRIA


www.ecostampa.it

Il libro del professor Indolfi edito da Rubbettino

Vivere senza il batticuore

*Un'opera di natura divulgativa per aiutare
nella prevenzione delle malattie cardiache*

*Insegna
all'Università
Magna Grecia
e opera
a Catanzaro*

di ANTONIO CAVALLARO

CIRO Indolfi è una di quelle persone che non ha certo bisogno di presentazioni. Cardiologo interventista di fama internazionale, già presidente della Società Italiana di Cardiologia, ha ricevuto la nomina a Ufficiale della Repubblica per meriti scientifici.

Ma quello che forse più conta dire è che il professor Indolfi è uno di quei cardiologi che ha fatto sì che i viaggi della speranza, nella nostra regione, – almeno per quello che riguarda le malattie cardiovascolari – non abbiano più come meta Milano o Bologna ma Catanzaro. Già perché il prof. Indolfi insegna all'Università Magna Grecia e opera nel policlinico della stessa città.

Consapevole però che le ma-

lattie cardiache (forse molto più di altre patologie) si curano soprattutto a partire dalla prevenzione, da qualche anno si dedica con assiduità alla divulgazione della conoscenza dei corretti stili di vita e alimentari come fattore di riduzione del rischio cardiaco. Proprio da questa attività nasce il libro appena edito da Rubbettino "Batticuore. Come vivere bene e più a lungo", da questa settimana in libreria.

Nel volume Indolfi riesce a spiegare, attraverso una serie di casi clinici i cui protagonisti e le cui circostanze sono ovviamente inventati, quali e quanti possono essere i rischi a cui spesso andiamo incontro nella nostra vita quotidiana e come sia possibile ridurne l'impatto con un po' di impegno e buona volontà e, ovviamente, quando serve, con le giuste terapie mediche e chirurgiche.

Anticipiamo per i lettori del «Quotidiano del Sud», su gentile concessione dell'Editore, un

capitolo del libro.

di CIRO INDOLFI

Il lavoro in banca è più stressante di quello che può sembrare. Pasquale, appena laureato, è stato assunto in un importante istituto bancario. Il padre era stato direttore di filiale, ma era prematuramente scomparso e, come era allora consuetudine, era entrato al suo posto subito dopo la laurea. Ha 55 anni, gli piace mangiare e bere bene. Fa poco movimento e fuma ancora. In ufficio parlando con una collega, apprende che la figlia è medico e, se vuole, può riceverlo per fare un controllo al suo cuore. Pasquale non si lascia sfuggire questa buona occasione.

La dottoressa lo riceve nel suo studio in una delle strade più eleganti della città. Guaches dell'Ottocento alle pareti e la scrivania antica lucidata con la

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

006833



gomma lacca, illuminata da una luce soffusa di un lume, ha poco di ufficio medico. Sembra piuttosto lo studio di uno psicanalista. Pasquale si siede sulla comoda poltrona di fronte.

Perché è qui? chiede la dottoressa

Dottoressa volevo fare un tagliando.

Allora ha sbagliato concessionaria, risponde la dottoressa scherzando.

Sto bene.

ho fastidi.

Non

Pur-

troppo, l'altro

giorno è morto

improvvisamen-

te, mentre era al

lavoro, il cassiere

della nostra banca

e siamo tutti scos-

si. Sono ancora

sconvolto. Ancora non dormo

bene. Non avevo mai visto mori-

re una persona.

Bene. Allora iniziamo con qualche domanda sulla sua vita. Ha in famiglia casi di infarto o Ictus?

Purtroppo, sì, mio padre, che lavorava anche lui in banca, ha avuto un infarto ed è morto all'età di 60 anni. Mi ricordo che fumava tanto. Ma alla mia età devo aver paura?

Caro Pasquale, l'incidenza della malattia aterosclerotica cardiovascolare e i tassi di mortalità stanno diminuendo in Italia, ma le malattie del cuore sono ancora la principale causa di morbilità e mortalità. Inoltre, è stato anche dimostrato un aumento delle malattie cardiovascolari nel Sud, specialmente nelle donne. Negli ultimi decenni, sono stati identificati i principali fattori di rischio per l'infarto e l'ictus, e abbiamo imparato che il modo più importante per prevenirli è promuovere uno stile di vita sano per tutta la vita, soprattutto non fumare. Altri fattori di rischio che sono la causa dell'infarto e fortunatamente anche questi modificabili sono il colesterolo LDL, la pressione alta, il diabete mellito e l'obesità, soprattutto quella addominale. Età, sesso e familiarità ovviamente sono fattori di rischio che non possiamo modificare.

Dottoressa il mio colesterolo totale è 200, quello cattivo 130. Vanno bene?

Oggi è stato chiarito che le li-

poproteine a bassa densità, il colesterolo LDL che tu chiami "cattivo" non sono solo un fattore di rischio, ma la causa dell'aterosclerosi e quindi dell'infarto. Un aumento del colesterolo

LDL si associa a un aumento degli eventi cardiovascolari. La riduzione del 40% di LDL con la terapia riduce del 20% la probabilità di avere un infarto o un'angioplastica. Nella popolazione generale il colesterolo LDL dovrebbe essere inferiore a 116 mg/dL. Le buone notizie sono legate ai cinque farmaci che oggi possiamo usare: le statine, l'ezetimibe, gli inibitori di PCSK9 che si somministrano ogni 15 giorni, l'inclisiran che viene prescritto ogni 6 mesi ed infine, l'ultimo arrivato, l'acido bempedoico che possiamo semplicemente chiamare una statina che non provoca gli effetti collaterali delle statine.

Io devo prendere questi farmaci?

Pasquale, devi innanzitutto fare una dieta, elimina le salsicce, i formaggi, la mozzarella, i grassi animali. Mangia pesce, verdura e frutta e poi ne parliamo.

La mia pressione arteriosa sistolica è 140, sporadicamente raggiunge i 155/95 mmHg. Mi devo preoccupare?

La pressione arteriosa elevata è un fattore di rischio per lo sviluppo della malattia coronarica, per lo scompenso cardiaco, la malattia cerebrovascolare, la malattia arteriosa degli arti inferiori, la malattia renale cronica e, infine, la fibrillazione atriale. Il rischio di morte per CAD o ictus aumenta linearmente con l'aumento dei livelli di pressione arteriosa. Per questo oggi si consiglia, non nel tuo caso, già di iniziare la terapia dell'ipertensione con due farmaci, invece di uno.

Dottoressa il fumo danneggia il cuore, o solo i polmoni?

Il fumo di sigaretta è responsabile del 50% di tutti i decessi evitabili nei fumatori. Un fumatore abituale perderà più di 10 anni di vita. Il fumo prolungato è più

pericoloso per le donne che per gli uomini. In tutto il mondo, dopo l'ipertensione sistolica, il fumo è il principale fattore di rischio per la disabilità. Purtroppo, anche il fumo pas-

sivo e associato a un aumento del rischio di infarto.

E il diabete e l'obesità?

Il diabete è un fattore di rischio indipendente, aumentando la probabilità di avere aterosclerosi di circa due volte. Donne con il diabete di tipo 2 sembrano avere un rischio particolarmente elevato di ictus. L'obesità infine è il prezzo del benessere. Negli ultimi decenni, l'indice di massa corporea (o BMI), misurato come peso (in kg) diviso per l'altezza al quadrato (in m²), è aumentato notevolmente in tutto il mondo. In Italia abbiamo un altro segnale di preoccupazione al Sud, cioè l'aumento dell'obesità negli adolescenti. Ciò è molto preoccupante perché con l'aumento del peso corporeo aumenta anche la mortalità.

Dottoressa ma la dieta mediterranea è nata in Italia, nel Cilento. La mortalità cardiovascolare non dovrebbe essere più bassa?

Una volta Pasquale, una volta.

Oggi, a differenza della Francia e della Spagna che sono a rischio cardiovascolare basso, l'Italia è a rischio moderato, come la Germania. Forse la cosiddetta dieta mediterranea è solo un ricordo nel nostro Paese.

Ma come faccio a calcolare il mio rischio? Vorrei sapere, quanti anni vivrò, se sono a rischio basso o alto.

Oggi è molto semplice. Si possono utilizzare alcune APP che sono disponibili gratuitamente come quella che puoi trovare sul sito www.iltuocolesterolo.it. Anzi se vuoi ti faccio una simulazione subito, dice aprendo l'APP dal suo computer portatile.

Iniziamo, quant'è la tua pressione arteriosa sistolica?

140 mmHg.

Sei maschio e fumatore, annota nei campi del programma. Hai detto che hai 55 anni. Quali sono i valori del tuo colesterolo totale e del tuo colesterolo HDL?

Colesterolo Totale 200, HDL 45.

Bene, anzi male. Il tuo rischio



RUBBETTINO

Quotidiano

19-11-2023

Pagina 1+37

Foglio 4 / 4

il Quotidiano del Sud

REGGIO CALABRIA



www.ecostampa.it

cardiovascolare è alto. Non l'avresti detto. Persino molti medici non l'avrebbero detto. Il tuo rischio di avere eventi a 10 anni è del 9,6%. Il target del tuo colesterolo cattivo dovrebbe essere inferiore a 70 mg/dL.

Meno male che sono venuto, dottoressa. Tutto questo è una novità per me.

Sì meno male. Adesso ti prescrivo una bella statina alla dose giusta e tu tra un mese mi manderai una mail con il colesterolo LDL in modo da rimodulare se necessario la dose.

Grazie, grazie davvero. Mentre gli stringeva vigorosamente la mano continuò, lei è molto preparata e devo dire, una bella donna e anche molto elegante. Il suo studio mi piace molto. Il don Giovanni che era in lui non aveva risparmiato nemmeno la sua dottoressa.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.



006833