



Il medico spiega come prevenire la principale causa di morte in Italia

# MALATTIE CARDIOVASCOLARI

## Non fumate e fate attività fisica

«Questi disturbi, cioè la cardiopatia ischemica, l'emorragia intracerebrale e l'ictus ischemico, si possono prevenire nell'80 per cento dei casi» • «Raccomando di smettere di fumare, perché il fumo è la prima causa di morte cardiaca improvvisa e aumenta il rischio delle aritmie» • «Il rischio di malattie cardiovascolari è proporzionato al peso e, quindi, consiglio di camminare, di correre, di fare bicicletta o nuoto»

di Roberta Pasero

**O**gni anno milioni di vite sono perse prematuramente a causa delle malattie cardiovascolari che, sebbene si possano prevenire nell'80 per cento dei casi, rimangono la principale causa di morte con duecentoventimila decessi all'anno soltanto in Italia. Per questo è fondamentale una prevenzione che inizi da uno stile di vita sano e da un controllo periodico dei principali parametri vitali.

Sono le parole del professor **Ciro Indolfi**, docente di cardiologia e direttore dell'unità complessa di cardiologia emodinamica all'Università degli Studi Magna Grecia di Catanzaro, eletta tra le migliori d'Italia, presidente della Federazione Italiana di Cardiologia e anche autore del libro *Batticuore. Come vivere bene e più a lungo* (Rubbettino editore).

**Quali sono le principali malattie cardiovascolari che si possono prevenire?**

«Fra le malattie cardiovascolari prese in considerazione dagli studi scientifici internazionali per l'eventuale prevenzione vi sono la cardio-  
*continua a pag. 56*

«Riducete il consumo di alcolici»



**«MANGIATE VERDURE»** *Catanzaro.* Il professor **Ciro Indolfi**, docente di cardiologia e direttore dell'unità complessa di cardiologia emodinamica all'Università degli Studi Magna Grecia di Catanzaro e presidente della Federazione Italiana di Cardiologia. «Per prevenire le malattie cardiovascolari», dice il professore «suggerisco di aumentare il consumo di verdura, legumi, cereali integrali, noci e semi, latte, fibre, calcio, di moderare i formaggi, per il loro contenuto di grassi, la frutta e i carboidrati, perché contengono zuccheri».

**MEDICINA***continua da pag. 55*

patia ischemica, che si verifica quando c'è un insufficiente apporto di sangue e di ossigeno al cuore e che rimane la principale causa di mortalità a livello globale, con circa centonove decessi ogni centomila abitanti, seguita dall'ictus cerebrale».

**Ci sono fattori di rischio che raccomanda di eliminare?**

«Sì, vi sono molti fattori di rischio come l'inquinamento atmosferico e quello domestico, la pressione arteriosa alta, il colesterolo cattivo elevato, il sovrappeso e l'obesità, l'elevato glucosio nel sangue, le disfunzioni renali. Altri fattori di rischio sono costituiti dall'alimentazione scorretta, dall'abuso di alcol, dalla mancata attività fisica, dalle apnee notturne e dal fumo anche passivo».

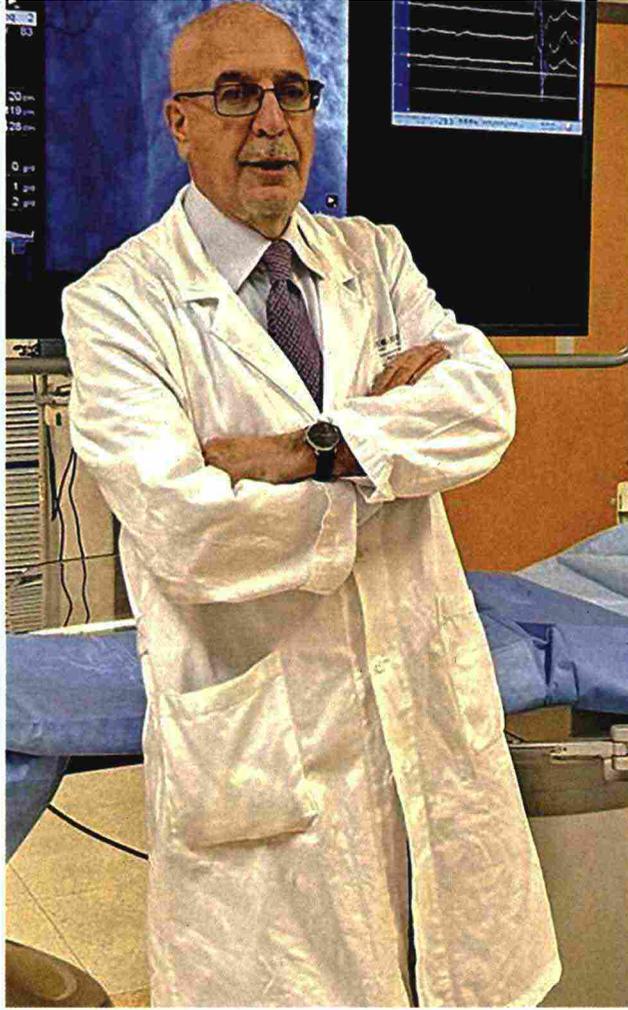
**Il fumo è pericoloso anche per il cuore?**

«È la prima causa di morte cardiaca improvvisa e aumenta il rischio delle aritmie come la fibrillazione. La buona notizia, però, è che chi smette di fumare ha una riduzione degli eventi cardiovascolari come lo sono l'infarto e l'ictus e una riduzione della mortalità del 30 per cento».

**Quanto male fa al cuore il sovrappeso?**

«Il rischio di malattie cardiovascolari è proporzionato al peso. Un modo semplice per valutare il peso corporeo è quello di misurare la circonferenza addominale che dovrebbe essere inferiore ai novantaquattro centimetri per gli uomini e agli ottanta centimetri per le donne. Infatti l'obesità addominale riflette

l'accumulo di tessuto adiposo negli organi e aumenta, tra l'altro, la pressione arteriosa, il colesterolo, il rischio di trombosi. Il rimedio più semplice e immediato per com-



**«RIDUCETE IL PESO»** *Catanzaro. Il professor* **Ciro Indolfi. «Il rischio di malattie cardiovascolari è proporzionato al peso», spiega il professore** **Ciro Indolfi. «Un metodo semplice per valutare il peso corporeo è quello di misurare la circonferenza addominale che dovrebbe essere inferiore ai novantaquattro centimetri per gli uomini e agli ottanta centimetri per le donne».**

battere il sovrappeso è quello di ridurre le dimensioni delle portate a tavola, che sono diventate sempre più abbondanti e ipercaloriche rispetto a un tempo. Per questo, fatto salvo che gli alimenti dovrebbero essere sempre sani e di qualità, consiglio di smaltire le calorie in eccesso 43,5 mm, tenendo conto,

per esempio, che per contrastare gli effetti sulla bilancia di un cappuccino con un conetto occorre camminare velocemente per almeno un'ora e per una fetta di torta ci

vuole circa un'ora e mezza».

**Quale importanza ha l'alimentazione nella prevenzione delle malattie cardiovascolari?**

«Grandissima, perché le scelte alimentari scorrette sono il principale fattore di rischio comportamentale di peggioramento della salute. Invece è molto importante che cosa si mangia. Suggestivo di aumentare il consumo di verdura, legumi, cereali integrali, noci e semi, latte, fibre, calcio, di moderare i formaggi, per il loro contenuto di grassi, la frutta e i carboidrati, perché contengono zuccheri. Consiglio anche di limitare il più

possibile gli alcolici, il consumo di carni rosse e lavorate, gli zuccheri, le bevande zuccherate e, se possibile, i dolci. Questo vale soprattutto per i pazienti a rischio di patologie cardiovascolari. Suggestivo anche di limitare il sodio e gli alimenti salati in eccesso, sostituendo il sale con le spezie. Ma tra le strategie utili per ridurre le malattie cardiovascolari vi è senz'altro anche l'attività fisica».

**Quali attività sportive fanno bene al cuore?**

«Praticare sport anche moderato non costa nulla rispetto alle terapie farmacologiche e consente una riduzione della mortalità per cause cardiovascolari che varia dal 20 al 30 per cento. Non esistono vecchi o nuovi farmaci che possano dare un effetto così straordinario. Ma consiglio di praticare l'attività fisica secondo una logica per evitare che gli effetti non siano benefici. Le linee guida internazionali consigliano centocinquanta minuti alla settimana di esercizio fisico moderato o intenso oppure diecimila passi al giorno a passo svelto. Dunque la passeggiata guardando le vetrine non va bene. Sono indicati invece la corsa, il nuoto, la danza aerobica, la bicicletta in piano, perché il livello di esercizio fisico per essere efficace ha bisogno di un aumento della frequenza cardiaca».

**Ci sono controindicazioni all'attività fisica?**

«Raccomando a chi ha patologie cardiovascolari di consultare sempre il medico prima di intraprendere un'attività sportiva. Però, in linea generale, si deve interrompere lo sport quando si sente dolore al torace, respiro corto o disturbi che non sono presenti a riposo. Se il paziente accusa dolore oppressivo e costrittivo al centro del petto, deve rivolgersi subito al medico perché si tratta di un campanello d'allarme che va indagato».

*Roberta Pasero*

© RIPRODUZIONE RISERVATA

**«Il rischio di malattie cardiovascolari è proporzionato al peso»**