

# LE NUOVE STRATEGIE PER LA SALUTE DEL CUORE

L'85% delle malattie cardiovascolari si può prevenire con uno stile di vita sano. Qui trovi le indicazioni più aggiornate

di Valeria Ghitti

Le malattie cardiovascolari rappresentano la principale causa di morte nel nostro Paese, determinando il 44% di tutti i decessi, e sono anche il principale motivo di disabilità. Ma si può fare molto per prevenirle. Facciamo il punto sulle buone abitudini per mantenere il cuore in salute (e su quelle cattive da bandire) **con le novità e le importanti conferme emerse dal recente congresso della Società europea di cardiologia.**

## **colesterolo: i livelli li decide il medico**

E lo fa in base al tuo rischio cardiovascolare. Contrariamente a quanto è stato detto recentemente (l'LDL deve essere il "più basso possibile"), le nuove linee guida per l'ipercolesterolemia non richiedono traguardi troppo difficili da raggiungere. Sui referti degli esami, dove è indicato il colesterolo totale, in futuro potrà essere indicato un valore assoluto, senza più soglia di riferimento. «Sarà il medico a valutarlo in base al rischio individuale. L'LDL, in generale non dovrebbe superare i **70 mg/dl in chi ha un rischio cardiovascolare molto alto** (per chi ha già avuto un infarto o un ictus), **100 mg/dl in chi ha un rischio alto** (per chi soffre di ipercolesterolemia familiare o di forte ipertensione) e **115 mg/dl in chi ha un rischio moderato**. Tali livelli si raggiungono prima con uno stile di vita adeguato, e poi con i farmaci», precisa Michele Gulizia, direttore della Cardiologia dell'ospedale Garibaldi di Catania e coordinatore del documento italiano di Consenso sull'argomen-

to. «Ma in chi non riesce a raggiungere la soglia di guardia nonostante la terapia, si considera già buono il dimezzamento dei livelli».

## **arriva il misuratore della sedentarietà**

Il 31% degli italiani tra 18 e 69 anni è completamente inattivo, **ma oggi c'è un algoritmo salvacuore che spazzerà via ogni scusa: si chiama PAI (Personal Activity Index)** e permette di valutare l'attività fisica e il suo effetto preventivo cardiovascolare. È stato testato su oltre 39mila persone: quelli con un PAI superiore a 100 hanno fatto registrare una riduzione del 23% del rischio di mortalità cardiovascolare rispetto ai sedentari. Si pensa, quindi, di incorporarlo in un dispositivo da indossare durante l'attività fisica, perché ne misuri l'efficacia, segnalando progressi e abbassamento del rischio. «Nell'attesa, **il consiglio è di fare almeno 150 minuti a settimana di attività aerobica moderata**, come una passeggiata a passo veloce, o almeno 75 minuti di



# la salute di starbene

PREVENZIONE

attività aerobica intensa: va benissimo anche ballare, per esempio», ricorda il professor Gulizia.

**due vaccini "obbligatori" per chi è a rischio** Se hai già problemi di cuore, **devi fare ogni anno quello antinfluenzale**. Secondo l'Università di Oxford riduce del 32% il rischio di ricovero per disturbi cardiovascolari. «Aiuta infatti a tenere lontane le complicanze dell'influenza. **Fondamentale anche il vaccino antipneumococco**, perché le polmoniti batteriche possono degenerare in pericarditi e miocarditi, disturbi che "fiaccano" il cuore», ricorda l'esperto.

**alla larga dal rumore** L'inquinamento acustico è una minaccia per il cuore: «Il rumore cronico o eccessivo innalza i livelli di ormoni dello stress con effetti a cascata che **determinano un irrigidimento dei vasi sanguigni e un aumento della pressione**», dice l'esperto. Allora, creati momenti "protetti" di silenzio e di relax ogni giorno.

**e per quanto riguarda dieta e fumo...** La dieta mediterranea rimane vincente anche in chi ha già fatto i conti con un problema cardiovascolare, come i quasi 1200 partecipanti allo studio epidemiologico Moli-Sani, osservati per 7 anni. «**Quelli che l'hanno seguita meglio, hanno fatto registrare una riduzione del rischio di morte (per qualsiasi causa) del 37%**», racconta Giovanni De Gaetano, direttore del dipartimento di epidemiologia e prevenzione dell'IRCSS Neuromed di Pozzilli e coautore dello studio. «Il maggior contributo nella riduzione del rischio è dato da un più alto consumo di verdure, sia cotte che crude, seguito da pesce, frutta, noci, olio di oliva, tutti alimenti particolarmente ricchi di polifenoli, antiossidanti e antinfiammatori». Lo stesso studio ha rilevato come livelli molto bassi di vitamina D siano connessi a un incremento di quasi il 60% del rischio di insufficienza cardiaca. «Si tratta però di situazioni di carenza rare» spiega De Gaetano. Dimentica poi le sigarette. **Chi riprende a fumare dopo una sindrome coronarica acuta si espone a un rischio di un nuovo infarto entro l'anno 3 volte superiore** rispetto a chi ha smesso. Se non fumi più, invece, il rischio si riduce dopo solo un anno di astinenza e, dopo 20 anni, diventa simile a quello di chi non ha mai fumato.



**CONSULTA GRATIS  
IL NOSTRO ESPERTO**

**prof. Michele Gulizia**  
dir. cardiologia ospedale  
Garibaldi, Catania.  
Tel. 02-70300159  
27 settembre  
ore 13-14

## le iniziative per la prevenzione

>LA "BANCA DEL CUORE" promossa dalla *Fondazione Per il Tuo cuore* dell'Associazione nazionale medici cardiologi ospedalieri, è una banca digitale dei tuoi dati cardiologici, clinici e anagrafici più rilevanti, cui puoi accedere in ogni momento grazie alla BancomHeart, una card che ti viene gratuitamente consegnata in occasione della visita in un centro cardiologico aderente. Rende i tuoi dati raggiungibili ovunque, anche in viaggio (*Bancadelcuore.it*).  
>KEEP IT PUMPING - ASCOLTA IL TUO BATTITO: parte il 29 settembre da Roma la campagna dedicata allo **scompenso cardiaco**, una delle malattie cardiovascolari più diffuse nel nostro Paese (il cuore si "irrigidisce" e non funziona più bene). Il programma: un punto informativo in diverse città, con brochure e un questionario di autovalutazione. Si parte da Roma ma a ottobre toccherà Bergamo, Bologna e Palermo (info su *keepitpumping.com/it/*).