



ASCOLTA IL TUO CUORE

**“Prevenzione cardiovascolare:
fattori di rischio e gli aspetti psicologici”**

Sabato 12 Novembre

ore 15.00 - Centro Civico, Via Bice Manara, 2 - Bargano

INTRODUCE

Giuseppe Uggè

Presidente Associazione “Amici Nuovi” onlus

SALUTI

Dr. Cristiano De Vecchi

Assessore al Bilancio, Personale e Attuazione del programma della Provincia di Lodi

Antonio Guarnieri

Presidente della Banca di Credito Cooperativo di Borghetto Lodigiano

INTERVENTI

Dr. Egidio Marangoni

Azienda Ospedaliera di Lodi

Dr. ssa Francesca Noli

Associazione Roberto Malusardi - “Amici Del Cuore” di Lodi

Dr. Alessandro Locatelli

Azienda Ospedaliera di Cuneo



*Con il patrocinio della Azienda Ospedaliera di Lodi, Associazione Roberto Malusardi
Amici del Cuore, Banca di Credito Cooperativo di Borghetto Lodigiano e Comune di Villanova del Sillaro*

Le malattie cardiovascolari sono la prima causa di morte nel nostro Paese. Si manifestano principalmente in età adulta e sono imputabili spesso ad errori di comportamenti ed a stili di vita non appropriati. La conoscenza relativa alla prevenzione di queste patologie, consente una riduzione della loro incidenza.

Per questo motivo, l'Associazione "Amici Nuovi" onlus ha deciso di avviare, in collaborazione con l'Azienda Ospedaliera di Lodi, un progetto di educazione sanitaria rivolto ai nostri concittadini, partendo dal presupposto che una popolazione più informata ha sicuramente una sopravvivenza maggiore oltre che una qualità di vita più alta. Questo lavoro, realizzato grazie alla fattiva collaborazione dell'Associazione Roberto Malusardi-Amici del Cuore di Lodi e del dottor Alessandro Locatelli, vuole evidenziare la necessità di intraprendere, anche negli anni futuri e in modo sistematico, una campagna di sensibilizzazione e di educazione sanitaria finalizzata a formare ed informare i cittadini.

Oggi, in una società in rapida trasformazione, è richiesta a noi operatori del cosiddetto "terzo settore" una contestuale e costante revisione del nostro modo di vivere, di tessere relazione e costruire nuove forme operative. Con questo progetto "Amici Nuovi", creando sinergie con la divisione Cardiologica dell'Ospedale di Lodi guidata dal dottor Egidio Marangoni, grazie al patrocinio dell'Amministrazione Comunale di Villanova Sillaro ed al contributo della Banca di Credito Cooperativo di Borghetto Lodigiano, opera ancora una volta in rete, allo scopo di dare sostegno alla costituzione di una comunità per tutti, dove il lavoro svolto da "Amici Nuovi" è quello di capire i bisogni della propria gente. Così facendo, i beneficiari diventano attori principali della vita della propria comunità e collaboratori di nuove iniziative.

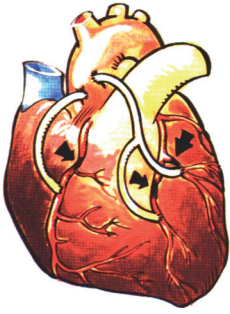
Giuseppe Uggè



L'Associazione Roberto Malusardi – Amici del Cuore – di Lodi è un ente che esclude ogni fine di lucro e la cui mission è quella di contribuire all'informazione e alla divulgazione di notizie scientifiche riguardanti la prevenzione e la cura delle malattie cardiovascolari.

Tra le iniziative promosse, l'associazione organizza attività di ginnastica riabilitativa per pazienti con sindrome coronarica e collabora con la Cardiologia dell'Azienda Ospedaliera di Lodi sostenendo progetti di ricerca, promuovendo programmi di educazione alla salute e offrendo interventi ed assistenza psicologica per i pazienti e i loro familiari.

LA MALATTIA CORONARICA

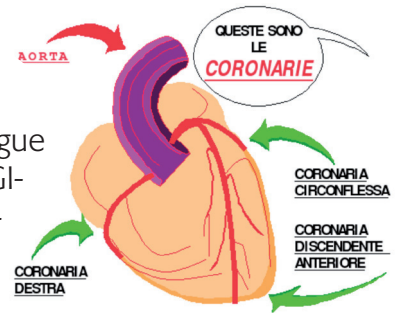


Il **CUORE** è una potente pompa responsabile della distribuzione del sangue a tutti gli organi vitali attraverso una rete complessa di arterie e vene. Le arterie che irrorano il cuore si chiamano **ARTERIE CORONARIE**. Quando queste vengono colpite o danneggiate, il risultato è la malattia coronarica (sindrome coronarica, angina pectoris).

Che cos'è la malattia coronarica?

La malattia coronarica è il risultato del restringimento delle arterie coronarie. Le arterie coronarie si restringono quando depositi di grasso si collocano sulle loro pareti.

Quando le arterie coronarie si ammalano, possono ridurre il flusso di sangue temporaneamente, provocando dei dolori al petto per alcuni minuti (**ANGINA PECTORIS**); oppure definitivamente, provocando dolori più prolungati, con conseguente danno irreversibile del muscolo cardiaco (**INFARTO MIOCARDICO**).



Qual è la malattia che colpisce le coronarie?

Questa malattia è l'**ARTERIOSCLEROSI** (o **ATEROSCLEROSI**), che provoca la perdita di elasticità della parete e la formazione di incrostazioni al suo interno. L'arteriosclerosi non colpisce solo le coronarie, ma possono essere interessate anche le arterie presenti in altri tessuti come il cervello, i reni, gli arti inferiori.

Quali sono i sintomi della malattia coronarica?

A mano a mano che le arterie si restringono, si presenta spesso un dolore costrittivo al centro del torace, noto come **angina (ANGINA PECTORIS)**.

Questo dolore può verificarsi durante l'attività fisica, in situazioni di stress o sforzo fisico, e in particolare nella stagione fredda.

Angina pectoris significa dolore al petto, ma il dolore può presentarsi sotto diverse forme:

- Più spesso inizia **al centro del petto**, sotto forma d'oppressione, di bruciore o di costrizione; aumenta progressivamente sino a raggiungere la sua massima intensità e quindi si riduce per scomparire nel giro di alcuni minuti.
- Può **propagarsi al collo, alla mandibola, alle spalle, alle braccia, all'epigastrio** (vale a dire a quella zona posta subito di sotto allo sterno, dove si trova lo stomaco) o al dorso.
- Può provocare **sudorazione fredda, debolezza marcata, mancanza di respiro e palpazioni**.
- Può essere confuso con un'indigestione per la comparsa di nausea e vomito.

Quali sono le cause della malattia coronarica?

La ricerca scientifica ha permesso di individuare alcuni fattori che possono predisporre alla comparsa o accelerare l'aggravamento della malattia coronarica. Tali fattori si definiscono **FATTORI DI RISCHIO** e si dividono in: "modificabili" e in "non modificabili".

I FATTORI DI RISCHIO

Fattori di rischio non modificabili

SESSO. Gli uomini hanno una probabilità di soffrire di malattie cardiache da 3 a 5 volte maggiore delle donne.

ETÀ. Con l'avanzare dell'età aumentano le probabilità di ammalarsi. Nelle donne ciò avviene soprattutto dopo la menopausa.

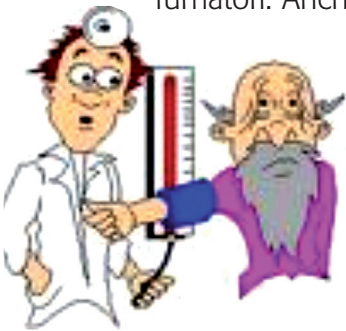
FAMILIARITÀ. Il rischio di malattie cardiovascolari è più alto se alcuni diretti familiari ne soffrono.

Fattori di rischio modificabili

I fattori di rischio modificabili sono i più importanti perché su di essi è possibile intervenire per cercare di prevenire o ritardare la comparsa della malattia.

IPERTENSIONE ARTERIOSA. La pressione alta rappresenta uno dei maggiori fattori di rischio per lo sviluppo della malattia coronarica. Una pressione arteriosa normale sana dovrebbe essere inferiore a 130/80 mmHg.

FUMO DI SIGARETTA. Numerosi studi confermano che i fumatori corrono un rischio maggiore di incorrere in malattie cardiache rispetto ai non fumatori. Chi fuma 1 pacchetto di sigarette al giorno ha un rischio 3 – 4 volte superiore di andare incontro ad un infarto miocardico rispetto ai non fumatori. Anche un numero limitato di sigarette, tuttavia, o il fumo passivo, predispongono alla comparsa di malattie coronariche (oltre a numerosi altri danni alla salute causati dal fumo).



COLESTEROLO ELEVATO. Quantità particolarmente elevate di colesterolo nel sangue (colesterolo totale e colesterolo cattivo LDL) aumentano il pericolo di un attacco cardiaco. Questo accade perché il colesterolo può incastrarsi nelle pareti delle arterie causandone un restringimento. I valori di colesterolo totale nel sangue sono considerati normali se sono inferiori a 200 mg/dl (175 mg/dl nelle persone che hanno già avuto un infarto) e i

valori del colesterolo LDL devono essere inferiori a 100 mg/dl (70-80 mg/dl nelle persone che hanno già avuto un infarto).

DIABETE. Il diabete è causato da un livello eccessivo di zuccheri nel sangue (GLICEMIA). Quando la glicemia risulta stabilmente superiore a 126 mg/dl, viene posta la diagnosi di diabete. Elevati valori di zucchero nel sangue aumentano notevolmente i danni a livello delle arterie. Coloro che soffrono di diabete hanno il 50% di probabilità in più di sviluppare una malattia coronarica.

SEDENTARIETÀ. Chi non pratica un'attività fisica moderata e regolare favorisce l'obesità, l'aumento della pressione arteriosa e del colesterolo totale, che sono fattori di rischio per la malattia coronarica.

STRESS. L'essere sottoposti a stress in modo occasionale non rappresenta solitamente un pericolo. Lo stress continuo, invece, e la maniera sbagliata di reagire allo stress, potrebbero avere un effetto negativo sulla salute.

FATTORI PSICOEMOTIVI E DI PERSONALITÀ. Frequentemente, persone predisposte alla malattia coronarica, hanno tratti di personalità particolari come la tendenza a svolgere le proprie attività con fretta e impazienza, l'ostilità o, al contrario, la rabbia inespressa. Spesso, persone con malattia coronarica hanno la tendenza ad esperire frequenti emozioni negative e a non esprimerle. Spesso, hanno sofferto di forte DEPRESSIONE o ansia il periodo precedente l'episodio cardiaco.

NO! Gracias Gonzales,
son mucho stanco

Vieni Pedro!
Andiamo a
piedi da
Felipe.



NUOVO STILE DI VITA

Come è possibile prevenire la comparsa o l'aggravamento della patologia cardiaca?

La cura migliore è la prevenzione della malattia, cioè intervenire prima che questa si manifesti. Purtroppo solo dopo aver maltrattato per tanti anni il cuore, a malattia già comparsa, ci si rende conto di dover **modificare il proprio stile di vita**. In questo caso è fondamentale cercare di arrestare o rallentare l'evoluzione della malattia correggendo o modificando tutti i fattori di rischio.

Regime alimentare e dieta

Il consumo di cibo ad alto contenuto di grassi, colesterolo e sale aumenta il rischio di patologia cardiaca.

E' opportuno rivolgersi al proprio medico per avere un aiuto ad identificare una dieta sbagliata e per effettuare i cambiamenti adeguati.

In generale è consigliato:

- 1) Ridurre il sale nella dieta e aumentare il consumo di potassio.
 - Non aggiungere sale a tavola, usarne poco durante la cottura e preparazione dei cibi.
 - Attenzione al sale nascosto: evitare i cibi troppo salati, controllare le etichette sulle confezioni dei cibi conservati (zuppe in scatola, salse, cene surgelate).
 - Ricordare che oltre al sale anche altri condimenti come le spezie e le erbe aromatiche possono insaporire i cibi.
- 2) Scegliere alimenti con basso contenuto di colesterolo e di grassi.
 - Cibi da limitare perché con elevato contenuto di colesterolo: carni rosse, latte intero e derivati, tuorlo d'uovo e burro.
 - Cibi da limitare perché ricchi di grassi: carne, burro, gelato, latte intero, olio di cocco.
 - Limitare i condimenti usati per cucinare, levare grasso e pelle dalla carne e dal pollame.
- 3) Evitare il consumo eccessivo di vino, birra, aperitivi, digestivi, superalcolici.
 - A volte piccole quantità di vino (vino rosso), circa un bicchiere a pasto, sono consentite, ma solo su indicazione del medico.
- 4) Ridurre gli zuccheri.
- 5) Mangiare frutta e verdura.
- 6) Mangiare una maggiore quantità di alimenti ricchi di amido e fibre (farine, cereali, frutta, vegetali).

Obesità e attività fisica

L'obesità e il sovrappeso costringono il cuore a lavorare di più. Inoltre, contribuiscono ad aumentare la pressione arteriosa, il livello di colesterolo e il diabete. Dunque è importante:

- Evitare il sovrappeso. Se si è in sovrappeso, è importante impegnarsi per eliminare i chili di troppo cercando di raggiungere e mantenere il peso consigliato dal medico.
- Svolgere attività fisica. Per le persone affette da malattia coronarica, l'attività fisica riveste particolare importanza.

Consigli per una corretta attività fisica:

Prima di iniziare un programma di esercizi o di aumentare il livello di attività fisica è opportuno consultare il proprio medico per concordare un programma adatto.

In generale:

- Un sano esercizio fisico per il cuore è di 20 -30 minuti al giorno per 3-4 volte alla settimana.
- È opportuno cominciare lentamente e raggiungere gradualmente il livello raccomandato dal medico.

- È opportuno scegliere attività che piacciono e che si adattano alla propria routine quotidiana. Questo aiuterà a svolgere l'esercizio fisico con piacere e con costanza, evitando di smettere dopo poco tempo.
- Bere acqua prima, durante e dopo l'attività fisica (verificare tuttavia con il medico l'eventuale necessità di limitare l'apporto di liquidi).
- Aumentare il ritmo in modo graduale.
- Preferire attività di questo tipo: fare brevi passeggiate più volte al giorno, nuotare, ballare, andare in bicicletta (non in salita)...in generale attività che coinvolgono in maniera armonica tutti i muscoli del corpo.
- Evitare attività di questo tipo: il calcio, il tennis, lo judo, il sollevamento pesi, il rugby, il ciclismo in salita... **in generale attività che comportano sforzi intensi e improvvisi.**

Fumo



VIETATO FUMARE Chi fuma dovrebbe smettere. L'abolizione del fumo è l'unico metodo sicuro. Ridurre il numero di sigarette o usare sigarette più "leggere" può essere solo una tappa intermedia per i forti fumatori. È importante ricordare che:

- chi continua a fumare dopo un infarto ha una mortalità 3 volte superiore;
- l'abolizione del fumo ritarderebbe di 10 anni l'insorgenza della malattia coronaria;
- quando si smette di fumare il rischio diminuisce sensibilmente in pochi anni.

Tenere sotto controllo lo stress

Lo stress è il risultato dei problemi che incontriamo quotidianamente e della nostra reazione psicologica a tali problemi. È dimostrato che lo stress o la collera sono associati ad un aumento dei rischi di malattia coronarica. Se ci si sente sempre tesi e sotto pressione, allora è arrivato il momento di cambiare la gestione del proprio tempo e di imparare a gestire lo stress. A volte, non è possibile eliminare o modificare la fonte dello stress, allora quello che bisogna modificare è il proprio modo di reagire allo stress.

Consigli per gestire lo stress: Pianificare la propria giornata, stabilendo obiettivi realistici e realmente raggiungibili. Trovare il tempo giusto per rilassarsi tutti i giorni (scegliere attività che si prediligono per rilassarsi come: leggere, passeggiare, chiacchierare con un amico). Mantenere gli altri problemi di salute sotto controllo. Fare ginnastica regolarmente (l'esercizio fisico aiuta a ridurre lo stress e a mantenere il buon umore). Seguire una dieta bilanciata.

RIENTRO A CASA DOPO UN RICOVERO OSPEDALIERO

ULTERIORI INFORMAZIONI

Ripresa dell'attività normale

È normale sentirsi stanchi o deboli al rientro dall'ospedale, specialmente dopo un infarto o un intervento chirurgico.

Le attività giornaliere più semplici, come salire le scale, possono essere riprese nell'arco delle prime due settimane, sempre che non siano state vietate dal medico.

Bisognerebbe evitare di sollevare, spingere o spostare oggetti molto pesanti (oltre i 10 kg), fino a che il medico non assicura che è possibile riprendere queste attività.

Il medico consiglierà quando è il momento più adatto per riprendere a lavorare, a guidare la macchina e a svolgere attività più pesanti.

Guida dell'automobile

Generalmente, dopo circa 25-30 giorni è possibile riprendere a guidare l'auto. Tuttavia è opportuno evitare una guida "aggressiva", fare lunghi viaggi o percorsi cittadini con traffico caotico e "stressante". Queste precauzioni sono importanti soprattutto per coloro ai quali la guida comporta forti emozioni ed ansia.

Sesso

Riprendere l'attività sessuale può rappresentare fonte di stress e preoccupazione sia per i pazienti sia per i loro partner. In genere, l'attività sessuale può essere ripresa dopo breve tempo dalle dimissioni, fermo restando che i sintomi siano sotto controllo. L'energia impiegata durante un rapporto sessuale, infatti, è pari all'energia necessaria per salire una o due rampe di scale, oppure per percorrere con un'andatura svelta circa 1 km di strada. Se ci si accorge di non poter compiere queste attività senza stancarsi o senza avere il fiato corto, è opportuno parlarne con il proprio medico prima di riprendere l'attività sessuale.

Farmaci

Se il medico ha prescritto dei farmaci, è importante prenderli. Non facendolo, si potrebbe mettere a rischio la propria salute.

Ricordare queste indicazioni importanti sui farmaci:

- È importante tenere una lista dei nomi dei medicinali che si prendono, i rispettivi dosaggi, le indicazioni e la posologia.
- Se ci si dimentica di prendere una dose, non bisogna prendere mai due dosi insieme per rimettersi al passo, ma bisogna continuare con lo schema abituale.
- Non interrompere o cambiare mai i medicinali senza avere consultato il medico.
- Prima di assumere altri medicinali (anche antinfluenzali o analgesici) è consigliato verificare con proprio medico se tali medicinali possono alterare gli effetti dei farmaci che si stanno prendendo per il cuore.
- È raccomandabile assumere i medicinali in momenti fissi della giornata (esempio prima della colazione o prima di andare a letto).

PER SAPERNE DI PIÙ

Quando contattare il medico (118) tra una visita e l'altra

Se compaiono molti dei seguenti sintomi, contatta il 118:

- dolore crescente e persistente al torace
- costrizione al torace con dolore anche se di 5-10 minuti
- gonfiore alle caviglie, mani, piedi, gambe o addome
- aumento del peso rapido e inspiegato (1 – 1,5 Kg/die)
- respiro corto (specialmente se a riposo)
- battito cardiaco veloce e irregolare
- capogiro o vertigini, svenimenti
- forte sensazione di stanchezza, specialmente durante l'attività fisica

Consigli dietetici

CIBI CONSIGLIATI

Pesce (Nasello, Sogliola, ecc...) sia fresco che surgelato

Carne magra (vitello, manzo, carne di cavallo), Pollame (senza la pelle), Coniglio

Verdura cotta e cruda, Legumi

Frutta fresca (limitare Uva, Fichi e Banane perché ricchi di zuccheri)
Pane (non condito) Pasta e Riso (senza eccedere nelle dosi), Fette biscottate e cracker integrali
Latte totalmente o parzialmente scremato
Olio d'oliva extravergine per condire e per le frittate. Olio di mais, soia, girasole per condire a crudo
Sott'aceti, pepe, mostarda, spezie, aceto, limone
Formaggi magri (fiocchi di latte magro o altri prodotti a basso contenuto di grassi, tipo "light"; ricotta e scamorza con moderazione)
Yogurt magro (con moderazione)
Uova (non più di 2 alla settimana)

CIBI SCONSIGLIATI (da limitare)

Carni grasse, Cervello, Fegato, Interiora, Rognone
Insaccati (preferire la Bresaola od il Prosciutto crudo senza il grasso visibile) Anatra ed Oca
Pesci grassi (Anguilla, Carpa, ecc...),
Crostacei e molluschi (Calamari, Gamberoni, Scampi, Gamberi, Aragoste)
Cibi fritti
Frutta secca
Formaggi grassi (la maggior parte)
Panna, latte e yogurt intero, Burro, Lardo, Strutto
Maionese
Dolci

COTTURA: Preferire cibi cotti alla griglia, arrosto, bolliti, a microonde o al vapore, al cartoccio, al forno e comunque con pochi condimenti. Evitare i fritti.

SUGGERIMENTI PER INIZIARE L'ATTIVITÀ FISICA

1) Vai piano!

Inizia con dieci minuti e aumenta gradualmente il tempo di ciascuna sessione cercando di arrivare a trenta minuti di seguito (il che dovrebbe farti sudare o respirare intensamente).

Prima di ciascuna sessione di esercizi, dedica un periodo di 5 minuti per fare stretching ed esercizi lenti in modo da dare al tuo corpo la possibilità di "riscaldarsi". Alla fine, fai altri 5 minuti di "raffreddamento" a ritmo più lento e meno energetico.

2) Ascolta il tuo corpo!

Una certa rigidità è normale agli inizi. Ma se ti fai male ad una articolazione oppure "strappi" un muscolo o un tendine, sospendi gli esercizi per alcuni giorni per evitare ulteriori danni. Nel caso il dolore non passi da solo, consulta il tuo medico per assumere qualche antidolorifico.

3) Fai attenzione ai segnali di allarme!

L'esercizio fisico può rafforzare il cuore, ma alcuni tipi di attività fisica possono peggiorare problemi cardiaci preesistenti.

I segnali di allarme comprendono:

- vertigini improvvise
- sudori freddi
- pallore, svenimento
- dolore o "compressione" al torace dopo l'esercizio fisico.

Se noti segnali di questo tipo sospendi l'attività e chiama il tuo medico.