



29 gennaio - Sala consiliare- Municipio VI

CARDIOLOGIA

“Cardiologia: il cuore delle donne”

Carla Massi intervista la prof.ssa Leda Galiuto

È tempo di sfatare alcuni miti:

Le malattie cardiovascolari non si presentano esclusivamente in giacca e cravatta, le donne non sono immuni da problemi di cuore, le donne necessitano, per il loro cuore, delle stesse cure destinate agli uomini.

È importante sapere che...

Anche una sola “sniffata” di cocaina in soggetti predisposti può provocare ictus o infarto miocardico anche fatali

È importante sapere che...

In presenza di sindrome metabolica una dieta a contenuto di grassi troppo basso non è utile, anzi può essere dannosa, poiché aumenta i livelli di trigliceridi nel sangue! Le donne con sindrome metabolica dovrebbero ridurre la quantità di carboidrati presenti nella propria alimentazione (pochi dolci, biscotti, pasta e pane bianco) e sostituire tali calorie con pochi grassi insaturi (olio di oliva, pesce contenente acidi grassi tipo omega 3).

È importante sapere che...

Il maggior determinante del consumo di ossigeno del cuore e quindi del fabbisogno di sangue, che quando inappropriato conduce all'ischemia, è la frequenza cardiaca, cioè il numero di battiti del cuore in un minuto. Entro certi limiti, minore è la frequenza cardiaca, più efficiente è il lavoro del cuore, che riesce a pompare in circolo un volume di sangue maggiore con minor dispendio energetico. L'ottimale frequenza cardiaca a riposo è inferiore a 70 battiti/minuto. Conoscere la propria frequenza cardiaca a riposo, ed eventualmente sotto sforzo, è un importante metodo per monitorizzare lo stato di salute del cuore .

Ridurre il colesterolo LDL (cattivo) e aumentare il colesterolo HDL (buono) previene significativamente la formazione delle placche aterosclerotiche

È importante sapere che...

Che lo stress, l'ira e l'impazienza abbiano effetti cardiovascolari è ormai noto! Ciò che non si sa è che le donne hanno più probabilità di morire per un evento cardiaco se non manifestano la propria insoddisfazione, ma reagiscono agli eventi negativi sopprimendo dentro di sé le sensazioni spiacevoli. L'isolamento è un grosso fattore di rischio per il cuore della donna!!

È importante sapere che...

Conosci il tuo livello di colesterolo? Il tuo livello di performance fisica? I tuoi valori di pressione arteriosa? Sai qual è il tuo rischio cardiovascolare nei prossimi 10 anni? 10%, 20% o > 20%? Se non lo sai, non sei la sola! Si sa, infatti, che il rischio di malattie cardiovascolari nella donna è più alto di quanto la donna stessa possa percepire. Ora spetta a te dare voce al problema...

È importante sapere che...

Troppo spesso la donna percepisce in modo sbagliato il proprio cuore! Le donne considerano come principale rischio per la propria salute il cancro della mammella e non conoscono o trascurano il rischio proveniente dal cuore.

È importante sapere che...

Ascolta il tuo cuore! I primi segnali d'allarme sono spesso subdoli: affanno, facile faticabilità, senso di indigestione.

È importante sapere che...

Uno dei motivi per cui le donne hanno una prognosi peggiore degli uomini dopo un evento cardiovascolare è il fatto che esse aspettano più tempo prima di andare in ospedale, quando stanno male: tale ritardo fa sì che il danno, ormai instauratosi, peggiori sempre più e diventi irrecuperabile nonostante il trattamento

È importante sapere che...

Anche quando sia stata già diagnosticata o si sia già verificata una malattia cardiovascolare, non tutto è perduto e non è mai troppo tardi per vivere meglio! Si può fare ancora molto per ridurre in modo drastico il rischio che le malattie cardiovascolari possano ripresentarsi o progredire in modo infausto!

È importante sapere che...

Una donna sedentaria, anche qualora abbia valori di colesterolo accettabili, non fumi e non sia ipertesa, ha comunque un rischio 6 volte maggiore di morire per un evento cardiovascolare rispetto ad una donna che conduce uno stile di vita attiva e con gli stessi valori di colesterolo e pressione arteriosa.

È importante sapere che...

1. Le donne che camminano a passo svelto per almeno 3 ore/settimana riducono il loro rischio di sviluppare il diabete o un evento cardiovascolare o cerebrovascolare del 35%, in confronto a donne che camminano poco durante la settimana.
2. L'attività fisica protegge le donne dagli eventi cardiovascolari anche se esse hanno un rischio elevato perché in sovrappeso o fumatrici. Non saranno protette come chi è allenato, ha un normale peso corporeo e non fuma, ma sicuramente avranno un rischio inferiore rispetto alle donne sedentarie, in sovrappeso e fumatrici.

È importante sapere che...

Tutti gli alimenti agiscono sommando le loro potenzialità caloriche e nutrizionali. Non esiste alcun alimento o preparazione capace di agire in modo indipendente dagli altri. Ad esempio, non si può pensare di assumere un pasto ipercalorico e ricco di grassi e alla fine sperare di "cavarsela" con alcune preparazioni pubblicizzate per avere il potere di abbassare il colesterolo: esse non sortiranno alcun effetto. Al contrario, bisogna considerare che un'alimentazione sana, che non contiene troppe calorie ma è ricca di fibre e altri componenti utili per la salute è realmente efficace nel ridurre il colesterolo: tutto il resto assolutamente non serve. Pertanto, bisogna fare attenzione e diffidare di ciò che viene pubblicizzato come "miracolosamente" capace di abbassare i livelli di colesterolo. Nel dubbio, consultare il proprio medico resta sempre la scelta migliore!

È importante sapere che...

Il maggior determinante del consumo di ossigeno del cuore e quindi del fabbisogno di sangue, che quando inappropriato conduce all'ischemia, è la frequenza cardiaca, cioè il numero di battiti del cuore in un minuto. Entro certi limiti, minore è la frequenza cardiaca, più efficiente è il lavoro del cuore, che riesce a pompare in circolo un volume di sangue maggiore con minor dispendio energetico. L'ottimale frequenza cardiaca a riposo è inferiore a 70 battiti/minuto. Conoscere la propria frequenza cardiaca a riposo, ed eventualmente sotto sforzo, è un importante metodo per monitorizzare lo stato di salute del cuore .

È importante sapere che...

I grassi contenuti negli alimenti non sono tutti uguali! In base alla loro natura organica, essi si dividono in saturi, monoinsaturi e poli-insaturi. Quelli saturi hanno una costituzione solida, poiché essi si uniscono strettamente con legami stabili e si stratificano. All'estremo opposto, i grassi poli-insaturi hanno una costituzione liquida, poiché formano tra loro legami deboli e non sono in grado di stratificarsi. Questa è la ragione per cui, a temperatura ambiente, i grassi saturi (burro) sono solidi e quelli poli-insaturi (olio di soia o di semi di girasole) sono liquidi. I grassi circolanti nel sangue esercitano la loro capacità di stratificazione anche a livello della parete delle arterie: più sono saturi, più si depositano nella parete formando le placche aterosclerotiche. Per questo motivo, per ridurre l'incidenza di malattie cardiovascolari viene raccomandata una dieta a base di grassi poli-insaturi.

È importante sapere che...

Ultimamente si parla molto delle noci e della loro potenziale capacità di ridurre il rischio cardiovascolare. Alcuni studi suggeriscono che mangiare circa 40 gr di noci al giorno può ridurre il rischio di malattie del cuore. Infatti, le noci contengono una piccola quantità di grassi saturi e una grande quantità di grassi insaturi. Tuttavia, la possibilità di ridurre il rischio cardiovascolare dipende molto da come vengono usate: ad esempio, sostituire un dolce con un quantitativo calorico equivalente di noci per merenda, contribuisce a ridurre l'introito di grassi giornaliero, ma preferire il cioccolato con le noci al cioccolato semplice non conferisce lo stesso beneficio! In altri termini, solo quando le noci vengono utilizzate .

È importante sapere che...

Con il tempo ci si può facilmente disabituare al gusto del salato. Infatti, mentre il gusto del dolce è innato, abituandosi a mangiare con poco sale, i cibi che dapprima sembravano abbastanza saporiti, successivamente appaiono troppo salati.

È importante sapere che...

Le uova fanno male al cuore?

Le uova fanno parte di quegli alimenti ad elevato contenuto di colesterolo, che, tuttavia, è presente soltanto nel tuorlo. Un tuorlo contiene circa 215 mg di colesterolo (il limite massimo giornaliero raccomandato per l'assunzione di colesterolo è di 300 mg): in confronto, 85 gr di pesce, carne o latticini molto grassi contengono circa 65 mg di colesterolo. Sebbene sia necessario non esagerare, è importante ricordare che il colesterolo contenuto negli alimenti non passa direttamente nel sangue, ma ciò che contribuisce ad aumentarne i livelli circolanti sono i grassi saturi. Pertanto, è possibile mangiare le uova, ma con moderazione e si può sostituire 1 uovo intero con 2 albumi.

È importante sapere che...

I dolci sono un tabù?

Non necessariamente. Gelati, dolci, biscotti, patatine sono concessi, purchè non diventi un'abitudine quotidiana. Un dolcino o due un paio di volte/settimana e un gelato una volta ogni tanto vanno bene; uno snack quotidiano con cioccolata, brioches, biscotti, caramelle o patatine deve essere assolutamente evitato!

È importante sapere che...

Evita l'isolamento sociale, soprattutto se hai appena vissuto situazioni spiacevoli, come un lutto o una separazione coniugale: l'isolamento sociale accentua la depressione. Abbi fede in qualcosa o qualcuno: è scientificamente provato che anche la fede aiuta ad uscire dal tunnel della depressione più velocemente. Trattare il proprio corpo come un "tempio" aiuta a dare al proprio cuore e alla propria anima il nutrimento necessario.

È importante sapere che...

Spesso di fronte alla necessità di cominciare la terapia farmacologica si possono avere due atteggiamenti diversi: considerare i farmaci come segno della sconfitta dei propri tentativi di contrastare la malattia cardiovascolare, e quindi vivere un senso di frustrazione e inadeguatezza, oppure credere che le medicine da sole siano sufficienti a tenere i fattori di rischio sotto controllo e abbandonare ogni abitudine di vita sana che si era acquisita. Niente di più sbagliato in entrambi i casi! La prescrizione dei farmaci non autorizza a sospendere lo stile di vita sano, in quanto sia l'uno che l'altro da soli non bastano!

È importante sapere che...

Purtroppo 3 donne su 4 sanno di avere problemi di pressione alta ma solo 1 su 4 prende regolarmente le medicine prescritte. Fidati del tuo medico, se ti ha prescritto alcune medicine: esse serviranno a farti vivere più a lungo e meglio!