

# La guida alla salute del cuore



# Indice

<b>Il cuore in salute in 8 mosse</b>	<b>4</b>
<b>Il cuore al centro</b>	<b>5</b>
<b>La pressione arteriosa: un campanello d'allarme</b>	<b>5</b>
Come si misura la pressione?	
Quando si misura la pressione	
<b>Quando il cuore è affaticato</b>	<b>7</b>
<b>Prendersi cura del cuore</b>	<b>7</b>
Adotta una dieta sana	
Fai attività fisica	
Non fumare	
Fai attenzione al sonno	
Combatti lo stress	
Conosci il tuo cuore	
<b>Come sta il tuo cuore?</b>	<b>10</b>
Il cardiologo: il tuo amico del cuore	
Esami diagnostici	
<b>Cardiologia e riabilitazione cardiologica in auxologico</b>	<b>11</b>
<b>Dove siamo</b>	<b>12</b>

# La salute del cuore

Nella vita, in media, il nostro cuore batte tre miliardi di volte.

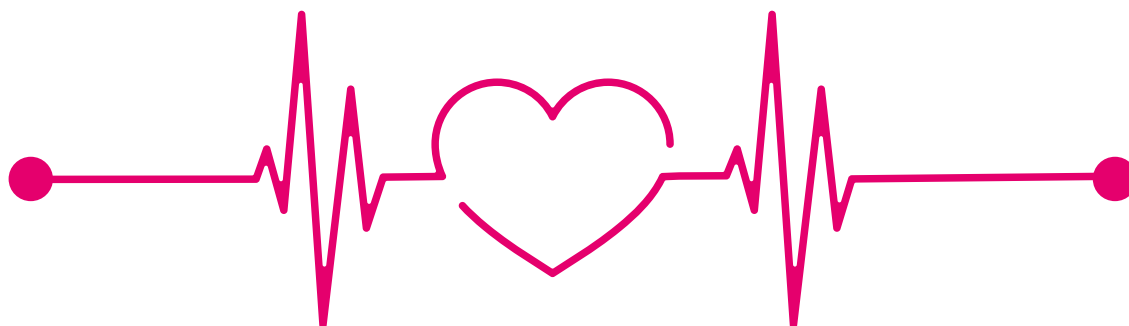
È quanto risulta da una ricerca dell'Università di Oxford, che rivela inoltre quando avviene il primo di questa lunghissima serie di battiti: all'incirca 16 giorni dopo il concepimento.

Riesci a immaginare di poter fare uno sforzo ininterrottamente per così tanto tempo letteralmente per tutta la vita?

Per nostra fortuna il cuore è un muscolo involontario, svolge cioè la sua attività di contrazione e rilassamento spontaneamente, in maniera del tutto indipendente dalla nostra volontà.

Questo non significa però che possiamo trascurarlo: come ogni muscolo, anche il cuore ha bisogno che ce ne prendiamo cura perché sia sempre efficiente e in perfetta forma. Anzi, trattandosi del muscolo più importante del corpo, quello senza il quale non è possibile sopravvivere - merita attenzioni particolari.

Abbiamo pensato di realizzare una guida completa che possa aiutarti a prenderti cura della salute del cuore.



**3.000.000.000 di battiti**  
nella vita media di una persona

# Il cuore in salute in 8 mosse



## Adotta una dieta sana



**Riduci il sale**  
Non superare i 5 grammi  
al giorno



**Mangia frutta e verdura**  
5 porzioni al giorno



**Riduci il consumo  
di grassi**

Soprattutto di origine animale  
o prodotti alimentari industriali

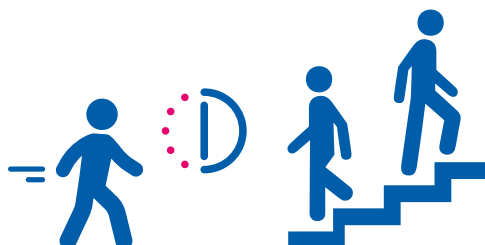


**Bevi molta acqua**  
8 bicchieri al giorno



## Fai attività fisica

**Cammina**  
30 minuti al giorno  
o fai le scale



**Mantieni  
un peso adeguato**



**Non fumare**



**Riduci  
gli alcolici**



**Fai attenzione  
al sonno**



Un sonno ristoratore  
fa bene anche  
al cuore



**Combatti  
lo stress cronico**



**Conosci  
il tuo cuore**



Dalla storia  
della tua famiglia  
al controllo clinico

# Il cuore al centro

Il cuore è l'organo principale dell'apparato circolatorio: il suo compito è quello di dilatarsi e contrarsi ininterrottamente per pompare il sangue lungo i vasi e fare in modo che giunga in tutte le parti del corpo. Il flusso di sangue verso il cuore avviene attraverso il sistema venoso, quello dal cuore verso il resto del corpo attraverso il sistema arterioso.

Quando misuriamo la pressione, stiamo valutando la forza esercitata dal cuore per sospingere il sangue nei vasi.

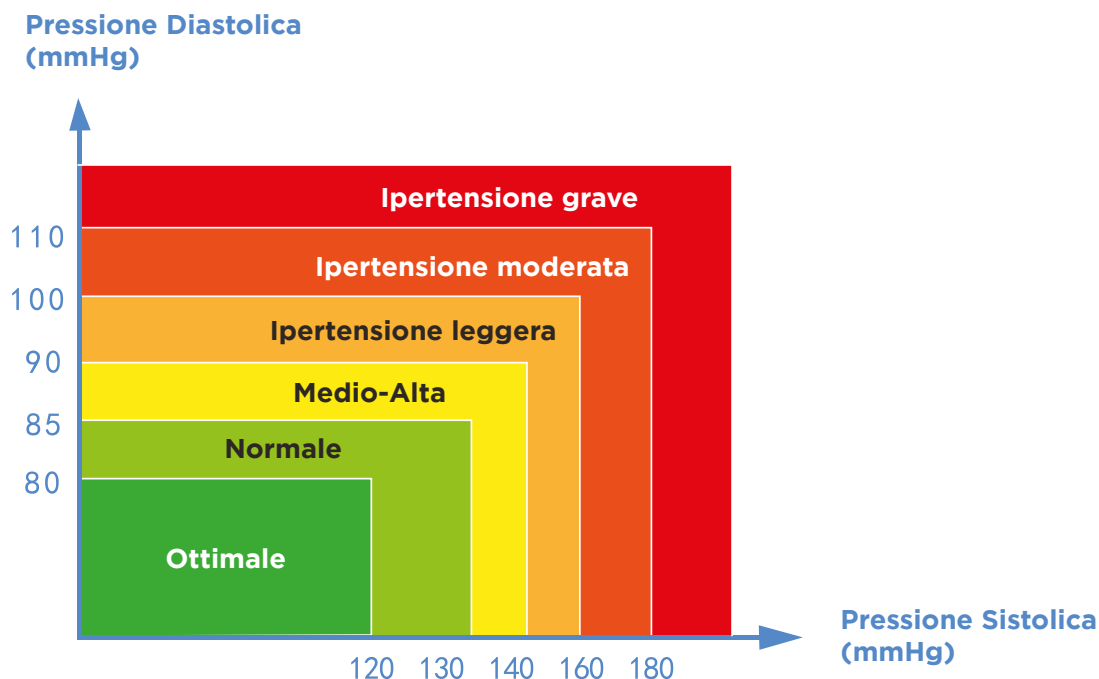
La pressione dà importanti informazioni sullo stato di salute dell'organismo.

## La pressione arteriosa. un campanello d'allarme

La pressione viene detta arteriosa se riguarda la circolazione del sangue nelle arterie, venosa se nelle vene. Quando il medico "misura la pressione", ciò che sta misurando è la pressione arteriosa del circolo sistemico: i valori ricavati possono dirci molte cose sulla salute del cuore e, più in generale, dell'organismo.

La pressione non è un valore costante, ma cambia fisiologicamente tra un battito cardiaco e l'altro e in corrispondenza di momenti particolari (come il risveglio), attività (ad esempio uno sforzo) o condizioni esterne (per esempio la temperatura o l'altitudine).

Ci sono però dei valori di riferimento all'interno dei quali si può ritenere che una persona abbia una pressione nella norma, o elevata. In quest'ultimo caso, il sistema cardiovascolare può essere sottoposto a uno sforzo eccessivo, e gli organi, sul lungo periodo, possono essere danneggiati.



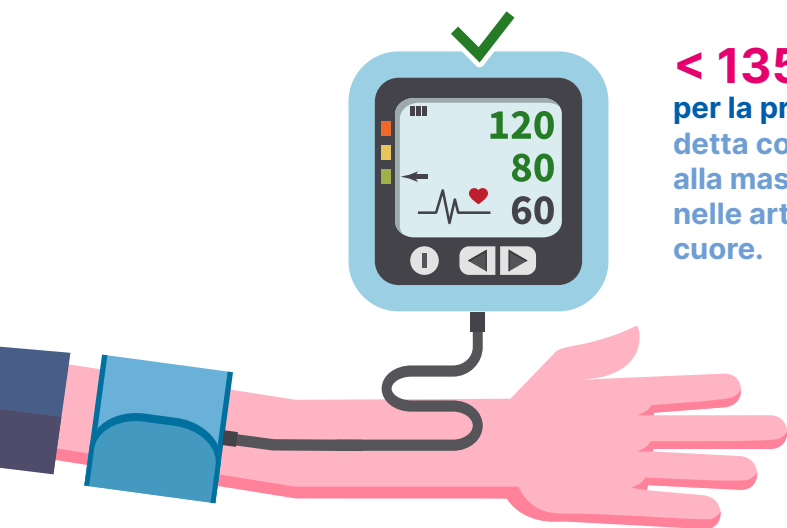
# Come si misura la pressione

Oggi esistono numerose apparecchiature elettroniche, ad alta precisione, che consentono di misurare la pressione con accuratezza, a casa propria.

Ma come si leggono i valori che risultano dalla misurazione?

La pressione arteriosa si misura in millimetri di mercurio (mmHg).

I valori normali di questo parametro, quando misurato a casa, sono:



**< 135 mmHg**

per la pressione arteriosa sistolica, detta comunemente massima, che corrisponde alla massima pressione esercitata dal sangue nelle arterie a ogni contrazione (sistole) del cuore.

**< 85 mmHg**

per la pressione arteriosa diastolica, detta minima, che corrisponde alla minima pressione esercitata dal sangue nelle arterie e si verifica durante la fase di riposo del cuore (diastole).

Da questi valori è possibile ricavare numerose informazioni importanti per stimare l'età biologica e lo stato di salute di cuore e arterie.

## Quando si misura la pressione

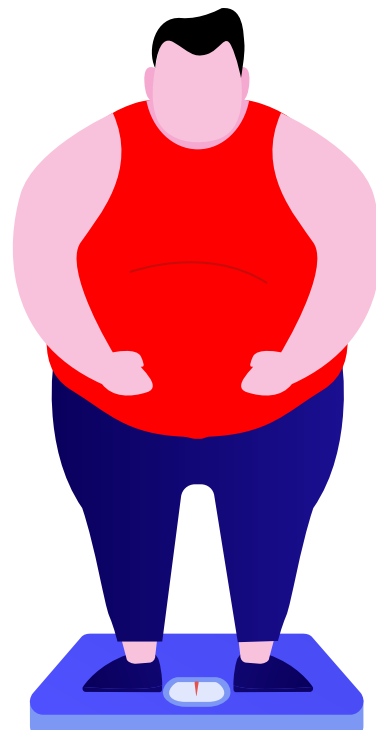
Se i valori di pressione arteriosa massima e minima misurati in ambulatorio sono superiori rispettivamente a 140 e 90 mmHg si parla di ipertensione - la cosiddetta pressione alta.

L'ipertensione è il principale fattore di rischio per patologie cardiovascolari, neurologiche e renali importanti.

Nei soggetti ipertesi c'è infatti un maggiore rischio di essere affetti da:

- Ictus cerebrale;
- infarto miocardico;
- scompenso cardiaco;
- insufficienza renale;
- perdita di memoria e demenza (con l'avanzare dell'età).

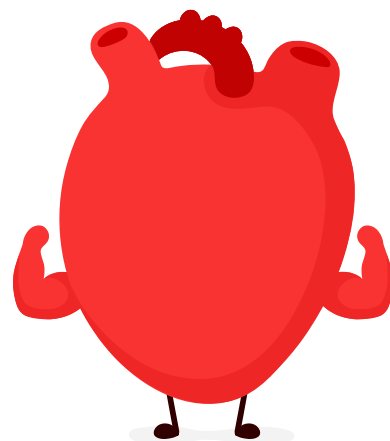
È una condizione molto diffusa tra gli adulti, ma si sta diffondendo sempre di più anche nelle fasce di popolazione più giovani, inclusi i bambini, soprattutto a causa del peso eccessivo: l'ipertensione è infatti una condizione frequente nei bambini in sovrappeso e obesi.



# Quando il cuore è affaticato

Il cuore non è un muscolo instancabile: condizioni sfavorevoli come ipertensione, cardiopatie, difetti del cuore presenti alla nascita e abitudini nocive quali l'alcol e il fumo, a lungo andare possono affaticarlo con conseguenze importanti per tutto l'organismo.

Quando il cuore non riesce a soddisfare le esigenze dell'organismo si parla di insufficienza cardiaca - una condizione che riguarda circa 14 milioni di persone in Europa, che riduce notevolmente la qualità della vita di chi ne soffre. Per questo motivo è importante avere cura del proprio cuore e tenerlo "in forma" proprio come un qualsiasi altro muscolo.



## Prendersi cura del cuore

Stabilito che è di fondamentale importanza mantenere il proprio cuore in buono stato di salute, vediamo alcuni accorgimenti che possono essere presi, giorno dopo giorno.

### Adotta una **dieta sana**

È proprio vero che siamo quello che mangiamo, e la qualità e quantità degli alimenti incide moltissimo sullo stato di salute dell'organismo in generale e del cuore in particolare.

Ecco alcuni accorgimenti che possono essere presi ogni giorno:

#### **Riduci il sale**

Il sale non è un alimento cattivo, anzi: quello iodato in particolare è un valido alleato della tiroide (soprattutto in gravidanza e allattamento).

Ma assunto in quantità eccessiva può essere pericoloso in quanto contiene sodio, sostanza pericolosa per la salute del nostro cuore perché influisce negativamente sulla pressione arteriosa.

Secondo gli specialisti, il consumo giornaliero di sale di un adulto non dovrebbe superare i 5 grammi.



#### **Mangia frutta e verdura**

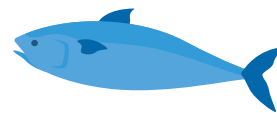
Frutta e verdura sono povere di grassi nocivi e ricche di sostanze importanti per il benessere dell'organismo, come vitamine e antiossidanti. Gli esperti consigliano di mangiare 5 porzioni di frutta e verdura ogni giorno.

## Riduci il consumo di grassi

Non tutti i grassi sono nemici del cuore, di alcuni abbiamo invece bisogno per mantenerlo in buono stato di salute.

Ma non tutti i grassi sono uguali:

- i **grassi insaturi** si trovano generalmente allo stato liquido, sono contenuti nella maggior parte dei casi nei vegetali e nel pesce: sono utili perché contrastano l'invecchiamento cellulare;
- i **grassi saturi, di origine animale** - burro, strutto, parti grasse della carne - si trovano allo stato solido e vanno assunti con moderazione;
- i **grassi idrogenati** invece sono grassi solidificati attraverso un processo chimico (es. la margarina) e sono contenuti in molti prodotti alimentari industriali: non andrebbero assunti perché favoriscono l'insorgere di malattie cardiovascolari.



## Tieniti idratato

L'acqua è vita ed è fondamentale per tutte le funzioni del nostro organismo: un corretto apporto di liquidi aiuta a mantenere il sangue fluido e rende più facile il compito del cuore.

Occorre invece limitare l'uso di alcol e di bevande energetiche. Queste ultime possono mettere a rischio i soggetti portatori (anche inconsapevolmente) di aritmie genetiche.

## Fai attività fisica

### Cammina mezz'ora al giorno

Lo abbiamo già detto: il cuore è un muscolo che va tenuto allenato.

L'attività fisica, anche moderata, è un ottimo modo per farlo.

Si consiglia di praticare esercizio fisico ogni giorno per almeno 30 minuti.

Va bene anche una semplice camminata a passo svelto: il "walking" ha molti benefici per il cuore. L'attività fisica svolge un effetto benefico su fattori di rischio cardiovascolare, come ipertensione, diabete, ipercolesterolemia, il sovrappeso e l'obesità.

### Mantieni un peso adeguato

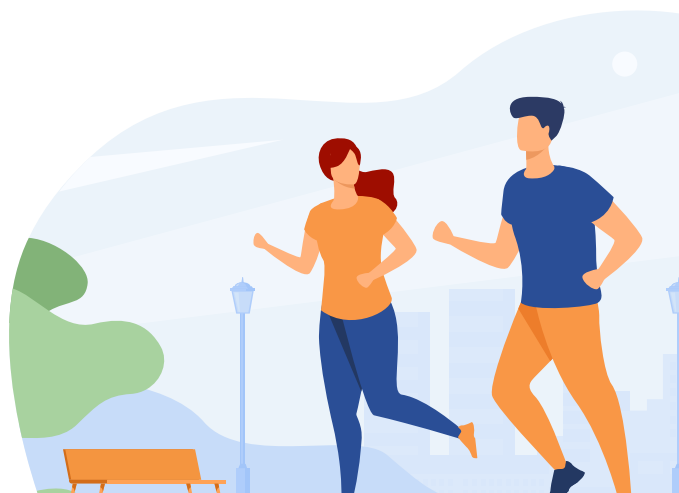
Anche il peso corporeo gioca un ruolo fondamentale quando si tratta della salute del cuore: ogni 5 kg di peso in eccesso persi infatti, si riduce la pressione arteriosa sistolica da 2 a 10 mmHg.

## Non fumare



Il fumo fa male, punto.

Oltre ad avere effetti molto gravi sui polmoni, incide negativamente sulla pressione sanguigna e sul cuore, aumentando il rischio di ictus e di infarto.





# Non fare uso di droghe

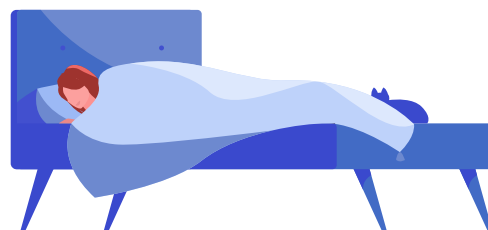
Il consumo di cocaina è un fenomeno purtroppo molto diffuso in Europa e in Italia e spesso conduce a condizioni di dipendenza e di abuso con conseguenze cliniche molto gravi, talvolta irreversibili.

Tra gli effetti ci sono: vasocostrizione, incremento della frequenza cardiaca, ischemia, trombosi e conseguente infarto miocardico, sindromi coronariche acute, dissecazione aortica, morte improvvisa per cause aritmiche, tachicardia e/o bradicardia, fibrillazione ventricolare, endocardite e miocardite.

# Fai attenzione al sonno

Un sonno sano, fa bene anche al cuore.

Nuovi studi portati avanti anche dai ricercatori di Auxologico hanno dimostrato la relazione tra apnea ostruttiva del sonno (OSA) e malattie cardiovascolari, in particolare con l'ipertensione arteriosa resistente.



Come spiega il Prof. Gianfranco Parati, direttore della U.O. di Cardiologia di Auxologico, durante il sonno la pressione si abbassa e se ne può beneficiare anche dopo un pisolino pomeridiano.

Per studiare meglio i rapporti tra sonno e cuore e per una presa in carico completa dei disturbi del sonno, in Auxologico è presente un Centro di Medicina del sonno unico in Italia, che essendo inserito all'interno della U.O. di Cardiologia ha la possibilità di studiare anche gli effetti cardiovascolari dei diversi disturbi del sonno.

# Combatti lo stress

Lo stress fa in modo che il livello di cortisolo, un ormone che ha funzioni molto importanti nel nostro organismo, resti alto anche alla fine della giornata. In caso di stress cronico, chi ha i livelli di cortisolo alti alla sera corra maggiori rischi di sviluppare forme di arteriosclerosi legate all'ipertensione, che aumentano a loro volta il rischio cardiovascolare.



# Conosci il tuo cuore

La tua storia personale e familiare (anamnesi) è importante per conoscere il tuo cuore. La presenza di eventuali condizioni ereditarie, come le aritmie genetiche che possono infatti causare morte improvvisa, vanno conosciute e tenute sotto controllo ed è quindi fondamentale lavorare sul corretto inquadramento diagnostico e sull'impostazione di strategie terapeutiche per allontanare il rischio.

Inoltre, alcune situazioni possono porre il tuo cuore in una situazione di stress. Ad esempio, andare in alta quota può causare un apporto insufficiente di ossigeno al nostro corpo. Soprattutto per gli over 60, ma non solo, è opportuno effettuare alcuni controlli preventivi prima di salire in montagna.

# Come sta il tuo cuore?

La base del percorso diagnostico della salute del cuore è la visita specialistica cardiologica. Per valutare la condizione del cuore oggi gli specialisti possono avvalersi di moltissimi esami, alcuni semplici, altri anche molto complessi, in grado di studiare nel dettaglio l'anatomia e la funzionalità del muscolo cardiaco.

## Il cardiologo: il tuo amico del cuore

In presenza dei sintomi che interessano il torace tra cui dolore, affanno e palpitazioni, ma anche debolezza e sincopi, che possono indicare la presenza di patologie cardiovascolari, il medico di famiglia può prescrivere una visita cardiologica.

La visita cardiologica è una visita specialistica in cui il medico cardiologo valuta la salute del cuore: serve a capire qual è l'origine dei sintomi indicati sopra. La visita cardiologica è indicata ovviamente anche nell'ambito del follow-up di patologie cardiache.

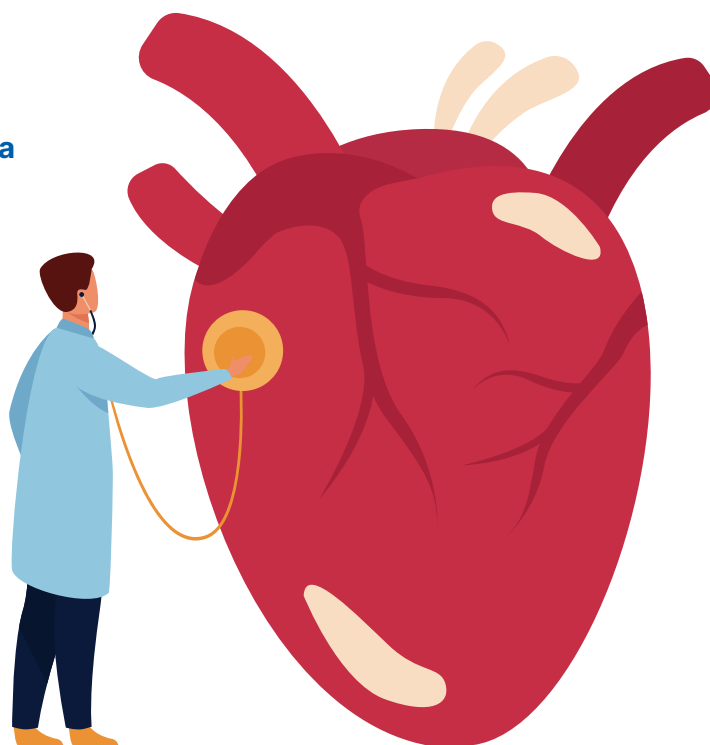
Come prima cosa, il cardiologo parla col paziente per ricostruirne l'anamnesi, cioè la raccolta dettagliata delle notizie che lo riguardano; poi ausculta il cuore e misura la pressione arteriosa.

## Esami diagnostici

Se lo ritiene necessario, il medico può sottoporre il paziente a elettrocardiogramma (ECG), uno degli esami diagnostici di base: l'elettrocardiogramma serve per misurare la frequenza cardiaca, alla ricerca di eventuali aritmie, di un aumento di dimensione delle camere cardiache, di squilibri elettrolitici, di turbe della conduzione.

Oltre a questo esame, che può essere svolto direttamente in ambulatorio, il cardiologo può prescrivere ulteriori esami diagnostici, come ad esempio:

- elettrocardiogramma (ECG);
- elettrocardiogramma dinamico (Holter);
- monitoraggio della pressione arteriosa 24 ore;
- ecocardiogramma (ECO);
- risonanza magnetica cardiaca;
- test da sforzo;
- scintigrafia miocardica;
- TAC coronarica;
- cateterismo cardiaco (angiografia).



# Cardiologia e riabilitazione cardiologia in Auxologico

L'attività di Cardiologia e di Riabilitazione Cardiologica di Auxologico offre una risposta completa e di elevata qualità per tutti i problemi del cuore:

- gestione delle urgenze cardiovascolari;
- riabilitazione cardiologica dopo eventi acuti (infarto), interventi cardiocirurgici, o in pazienti affetti da scompenso cardiaco cronico;
- cura e monitoraggio del paziente affetto da condizioni croniche come insufficienza cardiaca,
- ipertensione, aritmie;
- prevenzione e diagnosi precoce dei fattori di rischio cardiovascolare.

L'esperienza pluridecennale, la direzione universitaria dei reparti, la multidisciplinarietà dell'approccio, e l'utilizzo delle migliori tecnologie per il trattamento e il monitoraggio dei pazienti, si coniugano con l'attività di ricerca scientifica portata avanti dai clinici e ricercatori di Auxologico per garantire l'applicazione delle strategie diagnostiche e terapeutiche più efficaci e per esplorare nuove soluzioni messe a disposizione dal progresso tecnologico.



# Dove siamo

In Lombardia le strutture comprendono un Pronto Soccorso dedicato, un'Unità di Terapia Intensiva Coronarica dotata di Laboratorio di Emodinamica e di Elettrofisiologia, reparti ospedalieri sia per la fase acuta sia per la riabilitazione cardiologica, centri specialistici per la prevenzione, la diagnosi e la terapia delle malattie cardiovascolari (Centro Ipertensione, Centro Insufficienza Cardiaca, Centro Aritmie, Centro Aritmie Genetiche, Centro Medicina del Sonno, Centro per le Cardiomiopatie Ipertrofiche su base genetica, Centro per l'Ipertensione Polmonare, Centro Sincopi) e numerosi ambulatori sul territorio.

In Piemonte, l'Unità Operativa di Riabilitazione Cardiologica opera sia nel poliambulatorio di Villa Caramora sia presso l'Ospedale di Piancavallo, dove è specializzata nella riabilitazione delle malattie cardiache complicate da obesità.

L'accesso ai servizi è possibile sia tramite convenzione con il SSN, sia privatamente e dietro copertura assicurativa, nelle sedi ospedaliere e ambulatoriali.

## Milano

### Ariosto

via Ariosto 9-13

### Capitanio

via Mercalli 28-30

### Città Studi Icans

via Botticelli 21

### Maggiolina

via Pellini 1

### Mosè Bianchi

via Mosè Bianchi 90

### Pier Lombardo

via Pier Lombardo 22

### Procaccini

via Niccolini 39

### Residenza Anziani

via Mosè Bianchi 90

### San Luca

piazzale Brescia 20

## Lombardia

### Bollate

largo Fellini 3 /  
Stazione Bollate

### Centro Ricerche Biomediche

via Zucchi 18, Cusano  
M.no

### Como

via Pasquale Paoli 6 /  
Esselunga Ca' Merlata

### Cusano M.no

via Zucchi 18

## Meda

via Pace 18

### Meda Riabilitazione

corso della Resistenza 23

### Pioltello

via San Francesco 16

## Piemonte

### Domodossola

Regione alle Nosere 31

### Piancavallo

via Cadorna 90,  
Oggebbio (Vb)

### Villa Caramora

corso Mameli 199, Verbania

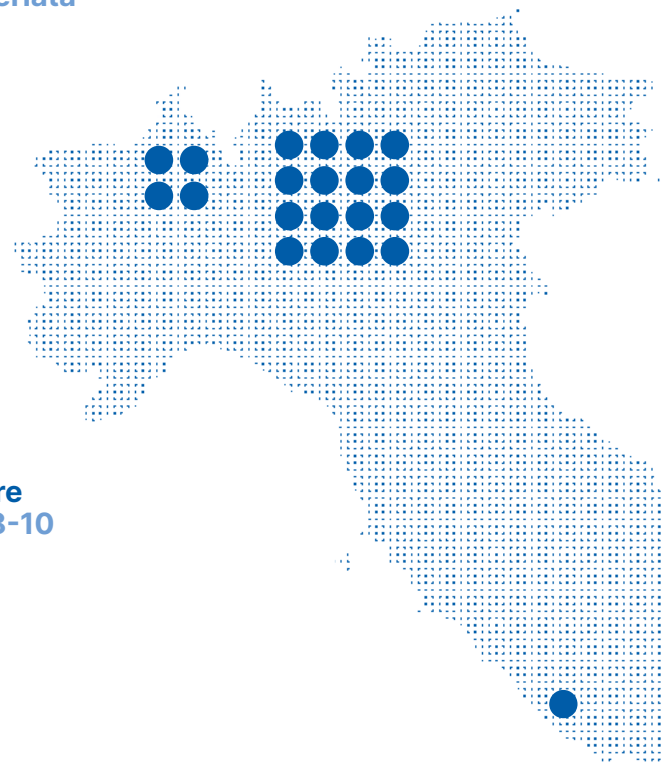
### Villadossola

via Roma 9 (VCO)

## Roma

### Roma Buon Pastore

via Di Vallelunga 8-10



# Prenditi cura del tuo cuore

**Auxologico**  
Ricerca e cura per la tua salute IRCCS

[www.auxologico.it](http://www.auxologico.it)