

CARDIO PIEMONTE

Spedizione in Abb. Post. D.L. 353/2003 (N.46 2004) art. 1 comma 2 E 3 • ANNO 2015 N. 1

1/2015
I quadrimestre
gennaio/aprile
2015



Capitale europea dello Sport nel 2015 Torino sposa tradizione e futuro

**Gli Amici del Cuore
si rafforzano:
crescono i soci
e nasce un nuovo
Consiglio Direttivo**

pp. 3-5

**Schede della Salute,
primo studio sul campo
con 6.000 interviste
Conferme e sorprese
dall'analisi dei dati**

pp. 6-10

**I cuori non sono eguali
Quelli degli atleti
appaiono più grandi
I benefici dell'attività
fisica: come comportarsi**

pp. 13-17

Sommario

_____ pag	
AMICI DEL CUORE, IL RITRATTO DI UN GRUPPO CHE GUARDA AL FUTURO	
Siamo sempre più forti	3
EDITORIALE	
Avanti di corsa	5
DALLE SCHEDE DELLA SALUTE UNO SPACCATO SUI PROBLEMI CARDIOVASCOLARI	
Marra: primo studio sul campo	6
CAPITALE EUROPEA DELLO SPORT MENTRE MILANO CELEBRA L'EXPO	
L'anno d'oro di Torino	11
TRA SOGGETTI SEDENTARI E SPORTIVI LA DIFFERENZA C'È, E SI NOTA	
I segreti del cuore d'atleta	13
COME MIGLIORARE CON SAGGEZZA L'EQUILIBRIO PSICO-FISICO	
Alla ricerca dell'efficienza	15
DIETRO LE QUINTE DI UN CIBO CHIAVE PER UNA BUONA ALIMENTAZIONE	
Virtù e vizi della frutta	18
Focus on	
I colori della salute	20
LA PERICOLOSA CORRELAZIONE TRA DIABETE E PATOLOGIE CORONARICHE	
Ho perso il "cuore" per lui	22
L'IPERTENSIONE ARTERIOSA POLMONARE? È RARA E MOLTO GRAVE	
Una malattia che toglie il respiro	24
L'ACIDO URICO SI PRESENTA IN FORMA SOLUBILE O SI CONCENTRA IN CRISTALLI	
La gotta? Non è più l'artrite dei ricchi	27
DALLA TECNOLOGIA BIOMEDICALE UN NUOVO TIPO DI STENT	
Come curare le coronarie	29
IN CAMPO CON LA NOSTRA ONLUS	
Roberto Bosio, italiano di genio	32
Spettacolo di AZIZA per gli Amici del Cuore	33
Giornata del cuore	
Festa a Robassomero	34
Marra e Nessi ai Martedì Salute	34



Il Consiglio Direttivo Amici del Cuore onlus

Presidente

Danilo Danielis

Vice Presidenti

Sebastiano Marra

Fiorenzo Gaita

Tesoriere

Michelangelo Chiaie

Segreteria

Carla Giacone

Consiglieri

Cesarina Arneodo, Fiorenzo Ardizzone,
Enrico Boglione, Michelangelo Chiaie,
Luisella Chiara, Danilo Danielis,
Fiorenzo Gaita, Carla Giacone, Renate Heissig,
Sebastiano Marra, Paolo Monferino,
Guglielmo Moretto, Ernesto Ovazza, Rita Porta,
Enrico Zanchi

Sindaci

Michele Falanga, Giuseppe Mamoli

Comitato Scientifico

prof. Fiorenzo Gaita

dr. Sebastiano Marra

dr. Marco Sicuro

dr. Tullio Usmiani

dr. Armando De Berardinis

dr. Maurizio D'Amico

dr. Roberto Grimaldi

Comitato di Redazione

Michelangelo Chiaie, Carla Giacone

Coordinatrice volontari

Renate Heissig, Rita Porta

Progetto grafico della rivista

Roberta Serasso

Segreteria di redazione: Carla Giacone

Fotografie: Fiorenzo Ardizzone

Webmaster

Candeloro Buttiglione, Antonio Cirillo

CARDIO PIEMONTE - ANNO XI - N. 29 (2015)

Tribunale di Torino 4447 del 26-02-92

Direttore Responsabile: Michele Fenu

ORGANO UFFICIALE DE

AMICI DEL CUORE PIEMONTE • Associazione Onlus
Associazione di Volontariato, no-profit, per la prevenzione e la ricerca
delle malattie cardiovascolari

Sede A.O. Città della Salute e della Scienza di Torino
Corso Bramante, 88 • 10126 Torino • Tel. 011.633.55.64

Reparto di Cardiologia 2 dr. Sebastiano Marra

Presidente: Danilo Danielis

www.amicidelcuore.ideasolidale.org

e-mail: amicidelcuore-to@hotmail.it

cell. 346/1314392

Tipografia: Grafart s.r.l. - Venaria Reale (TO)

In copertina foto redazione web - www.comune.torino.it

COME MIGLIORARE CON SAGGEZZA L'EQUILIBRIO PSICO-FISICO

Alla ricerca dell'efficienza

L'uso "consapevole" del corpo è valido indipendentemente dall'età ed è efficace anche nel caso di problemi cardiovascolari. Convieni agire per piccoli passi con un po' di entusiasmo e convinzione. Ecco alcune avvertenze da seguire

di Paolo Piazza

Poiché corpo e psiche s'influenzano in modo reciproco e continuo, sviluppare una maggiore consapevolezza corporea – anche grazie a un'attività fisica adeguata – è fondamentale per vivere meglio. Infatti, ci aiuta non solo ad avere più salute ed energia, ma anche a gestire lo stress e a generare emozioni positive.

Stile di vita e motivazioni

La medicina insiste, ormai da molto tempo e sempre di più, sull'importanza dello stile di vita, abbinato all'uso della terapia, nella prevenzione delle malattie e delle loro ricadute. Soprattutto per quanto riguarda le patologie cardiovascolari, uno degli elementi indispensabili a raggiungere e consolidare un salutare stile di vita è l'attività fisica. L'obiettivo di quest'articolo, e di quelli che seguiranno, è fornirvi non soltanto informazioni, ma anche spunti di riflessione e suggestioni che vi possano motivare ad acquisire e mantenere buone abitudini.

Le conoscenze e le idee che abbiamo rispetto a noi stessi e alle cose condizionano senz'altro il nostro modo di sentire e i comportamenti che mettiamo in atto. Però, come dimostra l'esperienza, capire razionalmente, sapere ciò che è meglio fare, spesso non è sufficiente. Dobbiamo assimilare e interiorizzare i concetti prima che si trasformino in azione. Quando Mark Twain diceva: "Smettere di fumare è facilissimo, io l'ho fatto centinaia di volte!", intendeva proprio questo: cambiare abitudini e/o acquisirne di nuove, in modo stabile, non è facile. Infatti, richiede, oltre alla conoscenza, anche adeguate motivazioni che vanno sostenute nel tempo. Riusciamo ad agire con la massima efficacia solo quando sentiamo che quello che stiamo facendo è giusto e importante; e il posto che attribuiamo a cose e comportamenti nella nostra scala di valori, è in gran parte determinato dalle emozioni che suscitano in noi.

Poiché immagino che anche per voi tra i principali valori ci siano la salute e lo stare bene, vi chiedo di seguirmi in un breve percorso, diciamo così, concettuale, che arriverà a illustrare i benefici logici dell'attività fisica, con basi fisiologiche e consigli pratici, ma partendo dalle emozioni, vere e proprie guide "occulte" dei nostri pensieri e comportamenti.

Per muoversi ci vuole un'emozione

Le emozioni ci muovono, come spiega l'origine latina (ex movere) della parola. Infatti, inducono movimenti, sia interiori – quelli definiti stati d'animo o mentali – sia esteriori – quelli del corpo. Le emozioni indirizzano la nostra attenzione e ci forniscono delle spinte:

facendoci avvicinare alle fonti di gratificazione/piacere o allontanare da quelle di disagio/dolore. Per cui, quando ci poniamo un obiettivo, affinché aumentino le probabilità di successo nel raggiungerlo, dobbiamo stimolare delle emozioni che sostengano con forza adeguata il nuovo comportamento.

Parliamo di attività fisica. Sapete di certo che, per stare bene, è più che utile, addirittura indispensabile, fare un po' di movimento. Ora, mettiamo il caso che non abbiate mai avuto, o abbiate perso, l'abitudine a praticare esercizio fisico. Con probabilità, considerando l'idea di cominciare o di riprendere a fare qualche forma di ginnastica, proverete un sentimento misto definibile con parole tipo: pigrizia, fatica, difficoltà e senso di limitazione, timore. Questo sentimento, e le idee/immagini a esso collegate, rappresentano delle forze che v'impediscono di muovervi, dei veri e propri freni emotivi. Per allentarli e trovare energie sufficienti a vincere l'inerzia, potreste cominciare con un esercizio mentale utile a creare emozioni positive. Si tratta di riportare alla memoria, di ricordare, sensazioni piacevoli legate al movimento e all'uso del corpo, andando indietro anche in un passato lontano, quando eravate più giovani e attivi. Praticare uno sport, giocare, nuotare o semplicemente camminare o muoversi nella natura, in genere, rappresentano dei momenti molto gradevoli. Allora concentratevi un po' sui ricordi, in modo da renderli più ricchi di particolari, e anche le sensazioni diventeranno più vive e intense (tra l'altro, è interessante notare che la parola "ricordare" significa "tirare fuori dal cuore"). È ovvio che le capacità a distanza di anni non possano essere le stesse, ma soffermatevi sull'innegabile piacere associato all'efficienza e alla padronanza del corpo, all'aumento della libertà di movimento e della vitalità. La pratica empirica e la ricerca scientifica dimostrano che è possibile ottenere giovamento dall'attività fisica a qualunque età. Dunque, ritrovate dentro di voi quelle sensazioni piacevoli che avevate dimenticato e lasciate loro spazio, per muovervi in direzione di un maggiore benessere. D'altra parte, se la paura – di non riuscire o di subire effetti collaterali – rappre-



Dott. Paolo Piazza,
specialista in Scienze
Motorie, Osteopata,
Wellness Coach

senta per voi un freno, potete contrastarla riflettendo sul fatto che la ricerca medica e l'esperienza pratica dimostrano come i pericoli legati alla mancanza di movimento, tra cui va considerato anche il peggioramento della qualità di vita, siano ben maggiori rispetto a quelli che correte praticando un'attività ragionata. Nell'arco di poco tempo, continuando a rifletterci, questi argomenti acquisteranno forza, sarete ripagati da sensazioni ed emozioni che renderanno sempre più gradevole dedicarvi al movimento.

Di certo non bastano poche parole per creare un entusiasmo sufficiente. Indurre dei cambiamenti significativi richiede sempre tempo e, almeno all'inizio, un percorso guidato. Però è importante cominciare a prendere confidenza con questi concetti per alimentare le motivazioni necessarie al cambiamento. Solo in tal modo vi convincerete di come sia possibile trasformare una condizione limitante, un ridotto livello di efficienza, in uno stato più desiderabile e gratificante. Quindi, ricordate: per acquisire nuove e più salutari abitudini avete bisogno di coltivare emozioni positive.

La vita è movimento, il movimento è vita

Il cuore non sta fermo un attimo. Magari rallenta oppure accelera, cambiando ritmo secondo le esigenze, ma non si ferma mai. Il sangue, infatti, deve circolare di continuo: cervello, muscoli, organi e visceri, ossa, pelle, il cuore stesso, ne hanno bisogno a ogni istante. Il flusso costante di sangue è necessario non solo perché le singole cellule corporee – che svolgono un'attività incessante – possano ricevere un'adeguata quantità di energia, ma anche per allontanare le scorie prodotte dal loro lavoro.

Quando dormiamo c'è meno bisogno di energia, ma, anche se non ce ne accorgiamo (per fortuna, se no, sai che brutta notte!), la vita, più lentamente, non smette di manifestarsi attraverso il movimento. Al risveglio, a causa della scarsa mobilità notturna, ci si sente più impacciati e limitati nei movimenti. Muscolatura e articolazioni sono più rigide e a volte dolenti, perché i tessuti sono meno irrorati di sangue e meno elastici. Mentalmente si è poco lucidi e pronti, perché anche il sistema nervoso, perlomeno la parte che entra in gioco nella vita cosciente, si deve riattivare. Tra l'altro, riflettendo su quello che constatiamo ogni mattina, si può ricavare un altro importante spunto di riflessione: la mancanza di movimento ci sottrae vitalità ed efficienza. Del resto perdita di movimento e rigidità a qualunque livello (circolo sanguigno, visceri, muscoli, articolazioni), comportano sempre una riduzione di funzionalità e, in tempi più o meno brevi, fastidio, dolore fino ad arrivare all'insorgere di malattie.

Anche se il sonno e il riposo sono indispensabili per recuperare le energie consumate durante la vita attiva, affinché tutte le componenti corporee mantengano la loro efficienza, e noi la nostra energia vitale, abbiamo bisogno di muoverci. A prescindere dall'età. Certamente i bambini e i giovani sono dotati di più energia, hanno maggiori capacità motorie, più bisogno di esercitarle e risposte organiche diverse. Tuttavia, anche per gli adulti, gli anziani e perfino per i vecchi e i portatori di patologie, il movimento, nei limiti individuali, è necessario per conservare il più a lungo possibile efficienza fisica e mentale. Tutti abbiamo

sperimentato che cessando di esercitare una certa capacità, fisica o mentale che sia, diventiamo meno efficienti in quell'ambito. L'organismo, infatti, non ama sprecare energia. Per questo motivo, smettendo di fare movimento, assorbe capillari e fibre muscolari prodotti in seguito all'allenamento oppure, tralasciando di fare calcoli a memoria, inattiva quei circuiti cerebrali che consentono di eseguirli in modo efficiente. Quindi, è importante fare nostro un altro concetto fondamentale: non è tanto vero che negli anni ci si muove di meno perché si è meno vitali, quanto piuttosto che si perde vitalità perché ci si muove di meno.

I benefici psicofisici del movimento consapevole (1ª parte)

Di norma, preferisco utilizzare la definizione "Movimento consapevole" oppure "Uso consapevole del corpo", rispetto a quella di "Attività fisica", che trovo suggerisca l'idea di un approccio troppo meccanico e limitato. Partiamo dal termine consapevole. Soprattutto quando si agisce in direzione del benessere, è fondamentale rivolgere l'attenzione a quello che si sente oltre che a quello che si fa. Sviluppare consapevolezza significa, nel nostro caso, imparare ad ascoltare e interpretare le sensazioni con uno stato d'animo rilassato. Questa forma di percezione serena di sé è necessaria affinché il movimento sia gestito nel modo più adatto alle condizioni del momento. È un po' come quando, con intelligenza, si modifica la guida dell'auto in funzione del proprio stato, della strada e del tempo atmosferico. Movimento e, ancora di più, Uso del corpo, hanno un significato ampio, che non è circoscritto ai soli momenti dedicati alla ginnastica o all'esercizio. In effetti, tutto quello che facciamo nell'arco delle ventiquattro ore – posizioni abituali, singoli gesti, sequenze di azioni – influenza la salute e anche il modo di essere e sentirsi. Usare consapevolmente il corpo ci permette di gestire meglio postura, respirazione, stress e, in definitiva, il nostro stato di benessere (il modo in cui questi fattori interagiscono lo vedremo nel prossimo articolo). È importante comprendere che le azioni che compiamo non riguardano mai solo il corpo. Così come emozioni e pensieri modificano la nostra fisiologia – ad esempio generando tachicardia – respirazione, posture e movimenti influenzano la nostra psiche (dello stretto collegamento tra corpo e mente si è già parlato su questa rivista a proposito dell'ipnosi utilizzata in ambito operatorio). Insomma, grazie all'uso consapevole del corpo, possiamo migliorare efficienza fisica, umore, energia mentale e serenità, ponendo le basi per sviluppare un equilibrio più felice.

Perché investire energia nel movimento

Uno dei vantaggi del movimento e, in particolare di quelle che vengono definite attività aerobiche – camminare, correre, andare in bici, nuotare, praticare sci di fondo o esercizi svolti a circuito – è di aumentare l'efficienza cardiaca e migliorare la circolazione sanguigna. È vero che durante l'esercizio i battiti cardiaci s'innalzano, ma, proprio grazie a questa forma di stress controllato, il cuore migliora la sua capacità di accogliere sangue e il sistema vascolare di distribuirlo – è il caso di dirlo – in modo più capillare. Perciò, nel

giro di poche settimane, i battiti, sia a riposo sia sotto sforzo, diminuiscono e tutto il sistema cardiovascolare riduce impegno e usura. L'allenamento, in fondo, funziona come un vaccino: mette l'organismo in lieve crisi per suscitare la reazione e renderlo più forte. Partiamo da questo dato: meno ossigeno circola nel sangue e più il cuore deve incrementare la frequenza per mantenere i tessuti ossigenati. Se invece arriva una maggiore quantità di ossigeno, il cuore può ridurre il numero di battiti al minuto. La maggiore efficienza psicofisica e la minore usura cui va incontro l'organismo, sistema cardiovascolare compreso, si ottengono anche grazie ad altri numerosi cambiamenti indotti dall'allenamento:

1. L'aumentata capacità polmonare consente di incrementare l'assunzione di ossigeno dall'aria a ogni atto respiratorio.
2. La lieve carenza di ossigeno determinata dall'esercizio stimola la produzione di maggiori quantità di globuli rossi ed emoglobina. Entrambi legano e trasportano ai tessuti l'ossigeno filtrato nel sangue attraverso gli alveoli polmonari.
3. L'aumentato flusso sanguigno indotto dall'esercizio, mantiene e migliora diametro ed elasticità delle arterie. Inoltre nei tessuti e nei muscoli esercitati, cuore compreso, si formano nuovi capillari, che consentono di: aumentare la quantità di ossigeno e nutrienti che affluiscono alle cellule, eliminare più velocemente le scorie prodotte dal loro metabolismo, diminuire le resistenze periferiche riducendo la pressione arteriosa.
4. Le cellule di cuore e muscoli allenati accrescono la capacità di estrarre l'ossigeno portato dai globuli rossi e dalla più ampia rete vascolare.
5. La contrazione muscolare e l'accresciuta ampiezza respiratoria migliorano il ritorno venoso, facendo così affluire maggiori quantità di sangue al cuore. Il lavoro cardiaco si riduce e la circolazione migliora. L'effetto muscolare agisce solo nelle fasi di attività, ma l'effetto della respirazione si manifesta anche a riposo, grazie alla più ampia escursione del diaframma che sprema maggiori quantità di sangue dalla massa viscerale e le richiama all'interno del torace.
6. L'allenamento agisce sul metabolismo in misura importante, diminuendo vari fattori di rischio cardiovascolare. Infatti, incrementa l'utilizzo di colesterolo, trigliceridi e glucosio come carburante per l'attività muscolare, ne normalizza i livelli ematici e riduce il sovrappeso. Da rimarcare il fatto che l'attività aerobica di bassa/media intensità "insegna" ai muscoli a utilizzare maggiori quantità di grassi.
7. Il movimento comporta anche notevoli effetti a livello neuroendocrino. Durante l'impegno fisico l'organismo riesce a mobilitare l'energia necessaria grazie all'entrata in gioco di una parte del sistema nervoso, il simpatico, che però, poco dopo la fine dell'esercizio, ritorna al suo normale stato di attivazione. Da notare che anche lo stress sollecita questa branca nervosa. Quando è protratto, l'azione simpatica – mediata da adrenalina e soprattutto cortisolo – rimane elevata e genera

un'ampia serie di disturbi: tensioni muscolari, difficoltà digestive e del sonno, ipertensione, ansia, ecc. Nel periodo che segue l'attività fisica, invece, entra in gioco il parasimpatico, un'altra branca del sistema nervoso. La sua azione è complementare a quella del simpatico: favorisce i processi di recupero, il sonno, la digestione, riduce anche l'attività cardiaca e, indirettamente, la pressione arteriosa. In sostanza, l'impegno fisico regolare dal punto di vista psico-nervoso ci aiuta in vari modi: bilanciando attività simpatica e parasimpatica, riduce – a riposo e sotto sforzo – l'impegno del sistema cardiovascolare, scarica ansia e stress, migliora la sensazione di benessere – grazie alla produzione di endorfine.

Alcuni consigli, tanto per iniziare ad allenarsi.

Come abbiamo visto il cambiamento, perché sia stabile nel tempo – e non alla Mark Twain – deve essere supportato da emozioni positive. Proprio per questo è importante che non richieda sforzi eroici di alcun genere, né fisici né di volontà. Anche se è necessaria una certa determinazione, non bisogna creare forti conflitti interiori. Al contrario, per consolidare un'abitudine fisica e mentale il più possibile sostenibile, è meglio agire sommando piccoli passi. I primi, se volete, potete letteralmente compierli anche da soli. Ecco un semplice schema da seguire per prendere confidenza col movimento. Si tratta di cominciare a camminare con regolarità. Scarpe e abbigliamento devono essere comodi, obiettivi e motivazioni ben presenti.

1. Partite da un tempo di percorrenza facile per voi, mettiamo tra i 15 e i 30 minuti, mantenendo un passo moderato. Ripetete da quattro a sei volte a settimana scegliendo percorsi diversi, in modo da non annoiarvi.
2. Ogni settimana aumentate di cinque minuti la durata dei percorsi. Arrivate a camminare per un'ora consecutiva per almeno quattro/cinque volte, sempre a passo moderato.
3. A questo punto, aumentate un po' la velocità e alternate, nei giorni diversi, percorsi da un'ora con altri da 30/45 minuti. I tratti da 45 minuti saranno percorsi con passo più veloce di quelli da un'ora, e quelli da 30 con un ritmo ancora un po' maggiore, ma sempre senza creare affanno.
4. Ogni settimana potete combinare come volete la frequenza (da tre a sei giorni) e le durate/velocità (da 30 a 60 minuti), in modo, però, da non scendere sotto le tre ore settimanali. Ad esempio, per totalizzare tre ore a settimana, potete effettuare tre percorsi da un'ora oppure due percorsi da 45' più uno da 30' e uno da un'ora oppure sei percorsi da 30' oppure quattro percorsi da 45'. Il consiglio, comunque, per mantenere capacità di adattamento e non annoiarvi, è quello di variare alternando le possibili combinazioni.

Nel prossimo articolo parleremo dell'utilità di integrare il movimento aerobico con esercizi di respirazione, postura e rilassamento per migliorare equilibrio psicofisico ed efficienza generale. Per il momento vi auguro "Buon allenamento!".