



NUTRIZIONE E ALIMENTAZIONE L'EXPO NE CELEBRA I VALORI ECCO TRE TEMI IMPORTANTI PER VIVERE IN SICUREZZA

**Nuove tecnologie
per la cardiocirurgia:
in campo occhiali speciali
Il punto su trapianti
e cuori artificiali**

pp. 10-13

**Problemi cardiovascolari
nel mirino degli specialisti:
dalla pericardite alle
pericolose insidie
del nemico diabete**

pp. 14-16 e 27-29

**La lunga marcia
delle donne verso
la professione medica
Dal no di Aristotele
ai successi di oggi**

pp. 33-37

Sommario

	pag		pag
IN OTTOBRE LE XXVII GIORNATE CARDIOLOGICHE Torino capitale del cuore tra scienza e tecnologia	3	DALLA TRADIZIONE POPOLARE AGLI STUDI SCIENTIFICI Le spezie alleate preziose	24
EDITORIALE L'arte della prevenzione	4	TRA I RICERCATORI SI FA STRADA UN'IDEA SUGGERITIVA Il diabete è una malattia vascolare?	27
UN TEMA DI DRAMMATICA ATTUALITÀ NEL CONVEGNO TORINESE Giovani atleti sotto esame	5	COME MIGLIORARE CON SAGGEZZA L'EQUILIBRIO PSICOFISICO L'uso consapevole del corpo	30
LA SANITÀ MILITARE DAI ROMANI ALL'INDIPENDENZA D'ITALIA - Prima parte Medici sul campo di battaglia	7	L'EPOPEA FEMMINILE PER ENTRARE IN MEDICINA Aristotele, il grande filosofo che non conosceva le donne	33
TECNOLOGIA AVANZATA IN SALA OPERATORIA Magici occhiali per chirurghi	10	AI NOSTRI GIORNI TRIONFA IL GENTIL SESSO Il tempo della rivincita	36
UN'ALTERNATIVA SEMPRE PIÙ VALIDA PER LA SOPRAVVIVENZA Ti metto un motore nel petto	11	STORIA. UN PROBLEMA NON NUOVO PER LA MEDICINA Quei falsi malati di ieri e oggi	38
SEMPRE PIÙ SPESSO È DIAGNOSTICATA NEI GIOVANI Infarto? No, è pericardite	14	IN CAMPO CON LA NOSTRA ONLUS Il presidente Danielis: un particolare grazie ai volontari	41
PRIMO PIANO - Nutrizione e alimentazione, la spinta dell'Expo	17	Cardio Piemonte in giro per l'Europa portando il messaggio degli Amici del Cuore	41
L'ITER TERAPEUTICO PREVEDE UN APPROCCIO MULTIDISCIPLINARE Rene e cuore, bere fa bene	17	Prevenzione presso le Farmacie Comunali	42
UNO DEI SEGRETI PER NUTRIRSI CON SAGGEZZA A tavola con gli sgombri	20	Bilancio consuntivo 2014	42
Focus on L'esempio dei popoli mediterranei	20		



Il Consiglio Direttivo Amici del Cuore onlus

Presidente: Danilo Danielis	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
Vice Presidenti: Sebastiano Marra, Fiorenzo Gaita	Comitato di Redazione: Michelangelo Chiale, Carla Giaccone
Tesoriere: Michelangelo Chiale	Coordinatrici volontari: Renate Heissig, Rita Porta
Segreteria: Carla Giaccone	Progetto grafico e impaginazione: Roberta Serasso
Consiglieri: Cesarina Arneodo, Fiorenzo Ardizzone, Enrico Boglione, Michelangelo Chiale, Luisella Chiara, Danilo Danielis, Fiorenzo Gaita, Carla Giaccone, Renate Heissig, Sebastiano Marra, Paolo Monferino, Guglielmo Moretto, Ernesto Ovazza, Rita Porta, Enrico Zanchi	Segreteria di redazione: Carla Giaccone
Sindaci: Michele Falanga, Giuseppe Mamoli	Fotografie: Fiorenzo Ardizzone
	Webmaster: Candeloro Buttigione, Antonio Cirillo

CARDIO PIEMONTE
ANNO XI - N. 30 (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

Coord. Volontari cell. 346.1314392 -
392.2716163

Segreteria cell. 392.221.4972

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

Foto: Expo 2015 / Daniele Mascolo; p.19
Shutterstock/ kubais; p.23 Shutterstock/
Alexander Raths.

COME MIGLIORARE CON SAGGEZZA L'EQUILIBRIO PSICOFISICO

L'uso consapevole del corpo

Numerosi fattori influenzano il nostro stato di salute e l'efficienza cardiovascolare. Impariamo una serie di esercizi che ci possono aiutare

di **Paolo Piazza**



Dott. Paolo Piazza
Dottore in Scienze motorie, Osteopata,
Wellness coach
www.allenatiastarebene.it

Com'è vero il concetto "Mens sana in corpore sano", vale anche il contrario, cioè un corpo sano richiede una mente sana. Nell'articolo precedente abbiamo parlato delle attività più specifiche per l'efficienza cardiovascolare, in questo affronteremo altri argomenti ugualmente importanti per l'equilibrio psicofisico generale. Cominceremo parlando di energia – fattore indispensabile per la sopravvivenza, prima

ancora che per la salute – per continuare con respirazione, postura e rilassamento, tutti elementi che influenzano la nostra qualità di vita molto più di quanto immaginiamo.

Salute e vitalità richiedono energia

Come tutti gli organismi viventi, abbiamo un costante bisogno di energia per vivere. Le nostre cellule, infatti, sono come fabbriche sempre attive, e possono rimanere efficienti solo se ricevono ossigeno e sostanze nutrienti in quantità adeguata. Il sistema cardiovascolare, grazie all'ininterrotto flusso sanguigno, consente a tessuti e organi corporei di mantenere la loro vitalità proprio perché fornisce energia e, allo stesso tempo, allontana le scorie prodotte dal metabolismo cellulare.

Respirazione e alimentazione ci forniscono le sostanze necessarie che costituiscono, per così dire, le entrate del bilancio energetico.

Le uscite, invece, dipendono dal livello di attivazione: durante il sonno sono minime e servono a mantenere le funzioni vitali di base, crescono al risveglio e aumentano con l'intensità del movimento o degli impegni; ma l'organismo spende energia anche per svolgere attività

interne come digerire, pensare, produrre calore o combattere un'infezione.

Per avere maggiori probabilità di stare bene, dobbiamo fare in modo che gli scambi energetici avvengano senza intoppi e che il bilancio tenda al pareggio: se per lungo tempo si trova in perdita o in eccesso, dimagriamo o ingrassiamo troppo finendo per ammalarci. Insomma, imparando a usare meglio la nostra energia possiamo condurre una vita non solo più sana, ma anche più appagante.

Impariamo a risparmiare energia

Il movimento aerobico, di cui abbiamo parlato nell'articolo precedente, è fondamentale per migliorare l'efficienza cardiovascolare, responsabile della distribuzione di energia a tutto l'organismo. Però, ai fini del bilancio energetico e della salute in generale, vanno tenuti in considerazione anche altri aspetti.

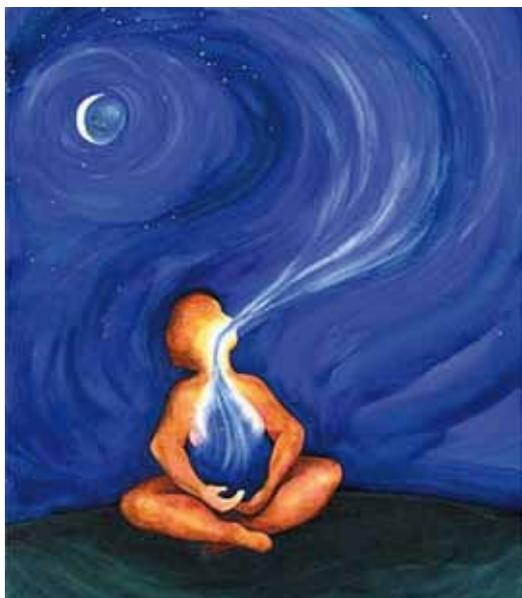
Poiché corpo e mente sono interconnessi, una respirazione disfunzionale non solo ci fa inalare meno ossigeno, ma ci rende più ansiosi, così come posture scorrette ed emozioni negative si rinforzano reciprocamente sottraendoci energia; questi vari fattori ci rendono più vulnerabili nei confronti di stress e malattie, esercitando la loro influenza anche sulle funzioni cardiovascolari.

Così, per mantenere la salute e gestire lo stress, il respiro e il rilassamento non sono meno importanti del movimento; lo stesso vale per la postura che, più di quanto immaginiamo, esercita un peso notevole sulle emozioni e sull'equilibrio psicofisico.

Quindi, oltre a praticare un'attività fisica adeguata – che accresca il nostro patrimonio energetico – ci conviene anche imparare come non disperderlo. Entrambi gli obiettivi sono determinati da un uso più consapevole del corpo.

Respiro, dunque sono

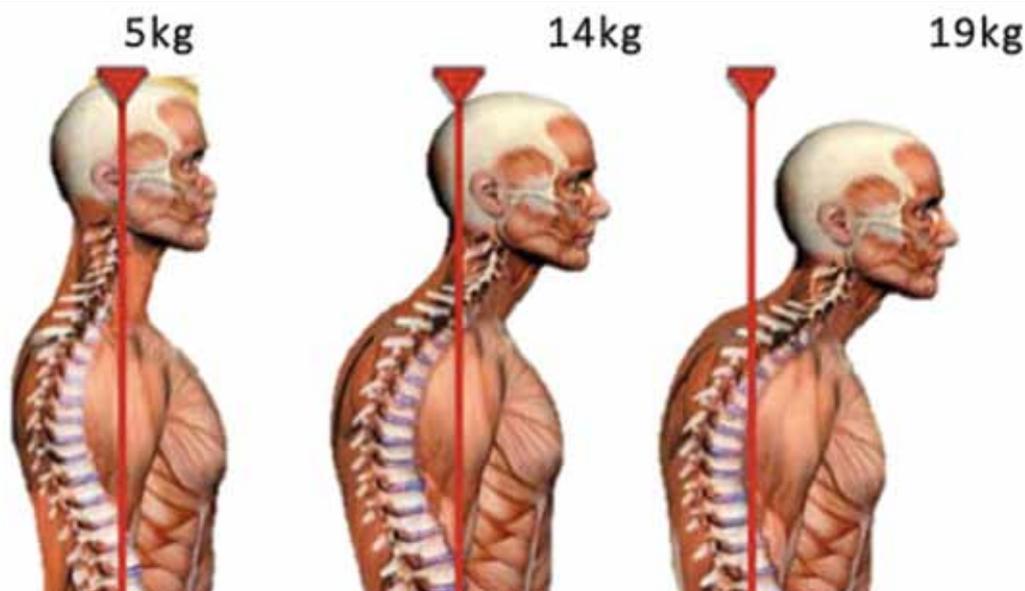
La nostra prima fonte di energia, l'ossigeno, deriva dalla respirazione. Respiro e attività cardiovascolare sono correlati tra loro e influenzati, in modo immediato ed evidente, dal livello d'impegno fisico e dagli stati mentali; sappiamo bene come sforzi muscolari e ansia accelerino respiro e battiti del cuore. Nella nostra vita quotidiana una somma di fattori diversi – stress, posture scorrette, mancanza di esercizio fisico – comporta una sempre più diffusa abitudine a sviluppare un ritmo di respirazione veloce e superficiale; a sua volta, la modificazione del respiro influenza la condizione mentale. Insomma, così come l'ansia comporta un respiro corto, veloce e superficiale, questo modo di respirare, quando diventa uno schema abituale, facilita il perdurare di stati d'ansia, anche senza che intervengano cause esterne. La buona notizia è che grazie al respiro, che è in parte sotto il controllo volontario, possiamo tranquillizzare la mente e ridurre il livello di attivazione psicofisica. Per verificare l'effetto calmante della respirazione, potete seguire queste semplici istruzioni. Scegliete un posto tranquillo, sedetevi con la schiena eretta, ma non rigida, e chiudete gli occhi. Concentratevi sul passaggio dell'aria attraverso le narici e rallentate il flusso del respiro. Quando si respira in modo corretto e con calma, l'addome è la parte che si muove di più, il torace si dilata poco e le



spalle sono del tutto ferme. Quindi, appoggiate delicatamente le mani sull'addome e sentitene il movimento: dovrebbe sporgere con l'inspirazione e a retrarsi con l'espiazione. Cercate di mantenere l'attenzione centrata sulle sensazioni legate al respiro e, se vi capita di distrarvi, riportatela lì, con tranquillità. Il respiro addominale o, più correttamente, diaframmatico, oltre a generare un'azione calmante, ha effetti positivi sull'intero organismo. L'ampio movimento del diaframma, infatti, massaggia in modo dolce e regolare gli organi interni (cuore, fegato, stomaco, intestino, ecc.) migliorandone la funzionalità e riducendo gonfiori, stasi circolatorie e di liquidi. Poiché influenza condizione mentale, organi interni e livello di energia, la respirazione lenta e profonda praticata con costanza per almeno dieci minuti al giorno, vi aiuterà a migliorare non solo la sensazione di benessere, ma lo stato effettivo di salute.

Le posture: il corpo parla

L'azione continua della forza di gravità favorisce le posture scorrette, e queste causano tensioni muscolari e rigidità articolare. Più siamo squilibrati rispetto alla verticale e più aumentano costi energetici e disturbi, perché i muscoli sono costretti a un maggior lavoro per mantenerci eretti e gli organi interni risultano compressi. La comune posizione seduta, ad esempio, comporta vari problemi. Infatti, facilita un atteggiamento in "chiusura" – spalle e testa anteposte, dorso curvo – che, oltre a problemi muscolo-articolari, aumenta la compressione viscerale generando disfunzioni respiratorie, circolatorie e digestive. Queste condizioni fisiologiche, sono spesso motivo di dolore, e, come avviene per le alterazioni del respiro, non solo effetto ma anche causa di dispendio energetico e stress. Per intervenire sugli 'errori' posturali – stringere i denti, tenere le spalle sollevate, accentuare l'atteggiamento in chiusura – è indispensabile, oltre a praticare una ginnastica adeguata, sviluppare una maggiore consapevolezza corporea; solo grazie a una migliore sensibilità possiamo correggere gli atteggiamenti disfunzionali prima che si manifestino dolore e problemi vari. Le forze squilibranti agiscono quotidianamente, dunque, se volete bilanciare la loro azione, seguite questi due consigli: praticate almeno un paio di volte



a settimana esercizi di allungamento per distendere i muscoli che accentuano la chiusura (in particolare pettorali, flessori del collo, dell'anca e delle ginocchia); ogni volta che vi percepite "compressi", sia in piedi sia da seduti, recuperate la verticalità immaginando di essere tirati verso l'alto da un elastico fissato alla sommità del capo.

Il rilassamento: un mezzo per cambiare in meglio

Prima di parlare di rilassamento, è utile avere una minima idea di come agisca lo stress. La vita quotidiana ci sommerge con un eccesso di stimoli, spesso senza che ce ne rendiamo conto; una somma di eventi fisici e psichici – oltre alle vicende personali vanno considerati fattori esterni come cambi di clima e cattive notizie trasmesse dai media – genera in noi una condizione di allerta che ci porta a spendere grandi quantità di energia rendendoci più vulnerabili. Ormoni come adrenalina e cortisolo sono messi in circolo in quantità influenzando varie attività fisiologiche: respiro e battito del cuore accelerano; pressione del sangue e tono muscolare aumentano; digestione, attività immunitaria e qualità del sonno peggiorano. Col tempo la condizione si cronicizza e abbiamo difficoltà a tornare a uno stato di attivazione normale. Come emerge dalla ricerca scientifica, il rilassamento agisce in modo speculare allo stress riducendo frequenza cardiaca, pressione arteriosa, tono muscolare, reattività nervosa; influenza in modo positivo corpo e mente creando distanza emotiva rispetto agli eventi e aiutando il riequilibrio psicofisico. In modo non diverso dall'allenamento fisico, anche il rilassamento richiede apprendimento ed esercizio;

condotto in modo adeguato, ci aiuta a modificare la percezione degli eventi, agendo come prevenzione e non solo come rimedio quando stress e stati d'ansia si sono già manifestati.

Se volete rilassarvi un po', potete fare così. Come per la respirazione scegliete un posto tranquillo, mettendovi seduti o distesi supini, con gli occhi chiusi. Rallentate il respiro e portate la vostra attenzione al corpo sentendo i punti di appoggio con la sedia o il pavimento/letto, secondo la posizione. Quindi, provate a percepire le varie parti del corpo; cominciate dai piedi e risalite lentamente: polpacci, ginocchia, cosce, anche, glutei, bacino, addome/lombi, torace/dorso, spalle, braccia, mani, collo, testa, occhi, labbra. Potete ripetere più volte questo ciclo, per almeno una decina di minuti, senza preoccuparvi se le percezioni non sono nette o se avete tendenza a distrarvi, è assolutamente normale. Ogni volta che ve ne accorgete, limitatevi a riportare, con molta tranquillità, la consapevolezza al corpo e a proseguire. Un po' alla volta le sensazioni diventeranno più precise, l'attenzione più stabile e comincerete a sentirvi meno tesi. Scegliete il momento della giornata che preferite e ricordatevi che, per risultati migliori e più stabili, è importante esercitarsi quotidianamente. A meno che non utilizzate il rilassamento la sera, come mezzo per facilitare il sonno, se temete di addormentarvi potete usare una sveglia, ma che il suono sia dolce, mi raccomando!

Gli argomenti sono stati esposti in modo molto stringato, ma, spero, comprensibile. Lo stesso vale per gli esercizi proposti che potete eseguire da soli – non hanno controindicazioni – anche se, ovviamente, la guida di un esperto risulta sempre utile.