

CARDIO PIEMONTE

Spedizione in Abb. Post. D.L. 353/2003 (N.46 2004) art. 1 comma 2 E 3 • ANNO 2017 N. 2

2/2017

Il quadrimestre
maggio/agosto
2017



**Nella calda estate
un po' di sport
mentre si avvicinano
le giornate cardiologiche**

Clinici e scienziati
riuniti a Torino
per un grande
congresso
di valore mondiale

pp. 3-5

Oncologia, cardio
e farmaci: un mix
dai molti risvolti
che unisce gli Usa
al sistema Italia

pp. 6-8

Trapianto di cuore
in primo piano,
stupore nei pazienti
che possono persino
vincere una corsa

pp. 21-23

Sommario

	pag		pag
A FINE OTTOBRE LE GIORNATE CARDIOLOGICHE TORINESI Scienza e medicina insieme La rivoluzione farmacologica tra evoluzione e innovazione	3	COME AFFRONTARE LE QUESTIONI DI CUORE? Via ai programmi di allenamento che aumentano l'efficienza generale	24
EDITORIALE Lo scambio delle parti	5	MARIA E LUCIA, SFIDA ALLA DEPRESSIONE C'è un cagnolino che mi aspetta È l'ora della "pet therapy"	27
DOPO MOLTI DECENNI LA MEDICINA SPOSA DUE SPECIALITÀ Tra oncologi e cardiologi è nata una innovativa collaborazione	6	LA SOSTITUZIONE VALVOLARE AORTICA CON PROTESI PERCUTANEA Meno rischi, progressi della Tavi Volano esperienza e tecnologia	30
È BASATA SULLA RIDUZIONE O ELIMINAZIONE DEGLI ZUCCHERI Dieta chetogenica, in realtà si rivela una terapia per pazienti particolari	9	DOPPIA AGGREGAZIONE PIASTRINICA E ANGIOPLASTICA CORONARICA Al lavoro con stent e farmaci Dopo 25 anni cambia lo scenario	33
COME SI È SVILUPPATA L'ALIMENTAZIONE NEI TEMPI ANTICHI Dalla cucina etrusca a quella romana Tanti cereali, carne e un po' di spezie	14	ASPETTI CONTROVERSI DELLA FARMACOLOGIA CLINICA Le statine in primo piano È una guerra ricca di risvolti	36
COME REGOLARCI PER COMBATTERE IL CALDO Bere e mangiare d'estate Ecco i consigli degli esperti	17	IN CAMPO CON LA NOSTRA ONLUS Federazione Conacuore un grande confronto	41
PRIMO PIANO SIAMO AL 50° ANNIVERSARIO DEL PRIMO INTERVENTO DI BARNARD Col trapianto cardiaco ortotopico lo sport offre il ritorno alla vita	21	In maggio l'assemblea ordinaria: ecco i punti salienti con Marra	42



Il Consiglio Direttivo Amici del Cuore onlus

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

CARDIO PIEMONTE
ANNO XIII - N. 36 (2017)
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. 011.633.59.45
Reparto di Cardiologia
Presidente: dr. Sebastiano Marra
www.amicidelcuore.ideasolidale.org
e-mail: direzione@amicidelcuoretorino.it
segreteria@amicidelcuoretorino.it
tesoreria@amicidelcuoretorino.it
vicepresidenza@amicidelcuoretorino.it
volontari@amicidelcuoretorino.it
Segreteria cell. 392.221.4972
Coord. Volontari cell. 346.1314392 -
392.2716163
Tipografia: Grafart s.r.l. - Venaria R. (TO)

Foto in copertina: archivio Cardio Piemonte.

COME AFFRONTARE LE QUESTIONI DI CUORE?

Via ai programmi di allenamento che aumentano l'efficienza generale

Gli esercizi di coordinazione e postura servono soprattutto ad accrescere consapevolezza corporea, simmetria ed equilibrio. E l'allievo impara a correggere le cattive abitudini e a gestire le tensioni emotive.

di Paolo Piazza



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

Da alcuni anni lavoro con diverse persone, uomini e donne, con problemi cardiovascolari di vario tipo: ipertesi, portatori di bypass e stent coronarici oppure pacemaker/defibrillatori, operati per plastiche o sostituzioni di valvole cardiache. Lo scopo è aiutarli a migliorare in primo luogo l'efficienza fisica e, in senso più ampio, la qualità di vita. Poiché le problematiche cardiovascolari - nella grande maggioranza dei casi e come molte altre patologie - hanno

un'origine multifattoriale, per affrontarle con maggior successo ho pensato di utilizzare una miscela di esercizi e attività con fini diversi e complementari.

Esercitarsi alla visione d'insieme

- Gli esercizi aerobici (tapis roulant, cyclette, ecc.) e la ginnastica (a corpo libero e con attrezzi), migliorano efficienza cardiaca, vascolare, respiratoria e muscolare, aumentando la capacità dell'organismo di produrre energia. Questo insieme di esercizi ha un notevole effetto sul metabolismo, favorendo così il dimagrimento e il controllo del peso corporeo. Inoltre, l'attività motoria riduce il livello di ansia e stress poiché rappresenta la naturale forma di chiusura del ciclo di attivazione psico-fisiologica definito di 'attacco o fuga'.
- Gli esercizi di coordinazione e postura servono soprattutto ad accrescere consapevolezza corporea, simmetria ed equilibrio. In tal modo l'allievo impara a correggere le cattive abitudini posturali e a gestire con più efficacia le tensioni emotive che si manifestano

soprattutto attraverso gli atteggiamenti del corpo (ad esempio spalle contratte e in chiusura). Un altro effetto correlato è che, grazie a una maggiore padronanza e sicurezza nei movimenti, si è più invogliati a praticare attività fisica in modo regolare e autonomo.

- Gli esercizi di rilassamento e respirazione abbassano il livello di attivazione neuroendocrino e influenzano aspetti percettivi e cognitivi; aiutano, in sostanza, a considerare e a vivere gli eventi con maggiore pacatezza. Per questo motivo sono un mezzo eccellente per prevenire, oltre che per mitigare, le reazioni eccessive agli eventi stressanti. Poiché insegnano a risparmiare energia, rappresentano un necessario complemento all'attività fisica.
- Alcuni momenti dedicati al dialogo e alla conoscenza dei principi psicofisiologici di base (ad esempio gli adattamenti all'allenamento e i meccanismi dello stress), completano in vari modi l'efficacia delle attività proposte: aiutano a costruire un senso di maggiore sicurezza nelle possibilità di recupero e miglioramento, forniscono maggiore autonomia nella gestione delle situazioni, offrono motivazioni a mantenere uno stile di vita più salutare, stimolano a modificare positivamente la percezione degli eventi stressanti.



L'insieme di queste differenti tipologie di lavoro, integra in modo soddisfacente la terapia medica. Naturalmente, la proporzione tra le attività e la scelta di esercizi specifici possono variare da una persona all'altra, in funzione delle diverse condizioni. Nella mia esperienza, i punti seguenti sono quelli che di più incidono sulla strategia da scegliere.

Il tempo di elaborare

Chi si trova ad affrontare, più o meno all'improvviso, un evento traumatico che cambia in modo notevole la propria vita e quella dei suoi famigliari, è comprensibilmente più incerto, timoroso e confuso. Poiché il cambiamento da assimilare è importante e riguarda vari aspetti della quotidianità, ha particolare bisogno di rassicurazioni e di gradualità nel modo di procedere. Si tratta di alimentare la fiducia nella ripresa di uno stile di vita normale anche se, di norma, diverso da quello precedente. Infatti, spesso bisogna favorire l'introduzione e il consolidamento di abitudini più salutari di quelle adottate riguardanti alimentazione, attività fisica e gestione dello stress. Chi, invece, ha imparato da tempo a convivere con una situazione, ha avuto la possibilità di elaborare un modo personale nell'affrontarla e, di solito, deve 'solo' continuare a mantenere motivazioni e abitudini. Tuttavia, nonostante ognuno di noi sia, in potenza, "il miglior esperto di se stesso", può anche essere che alcuni degli schemi che adottati siano da perfezionare. In questo caso è utile ragionare insieme sull'utilità di introdurre ulteriori cambiamenti e sul relativo rapporto costi/benefici. Ad esempio, a volte una soluzione ideale, dunque in teoria più razionale ed efficace, può avere, per quella data persona, dei costi psicologici elevati che, in definitiva, peggiorano la sua qualità di vita anziché migliorarla. In questi casi è opportuno cercare un ragionevole compromesso.

Stile di vita ed emozioni

Un'altra variabile importante che determina delle differenze nell'approccio è quella comportamentale, che riguarda cioè abitudini e stile di vita. Condizioni come sovrappeso, scarsa cura dell'alimentazione, sedentarietà, fumo, complicano ovviamente il quadro e richiedono un impegno supplementare, soprattutto dal punto di vista psicologico. I motivi per cui sviluppiamo delle abitudini è che in qualche modo ci gratificano, soprattutto quelle non salutari, e sono

comode: gli automatismi ci permettono di risparmiare l'energia necessaria a pensare e cambiare. Un altro aspetto che ci porta a mantenerle, è che mentre il piacere procurato dall'abitudine è immediato e reale, i vantaggi procurati dalla rinuncia sono posticipati nel tempo e, finché non vengono apprezzati, solo immaginari.

Per questo, quando vogliamo modificare comportamenti automatici, dobbiamo investire una quantità di energia notevole, facendo fatica e incontrando sempre delle resistenze opposte...da noi stessi. L'esperienza sembra dimostrare che le campagne d'informazione, le buone ragioni e l'appello alla razionalità, purtroppo ottengono raramente i risultati sperati. Quasi mai sapere cosa fare è sufficiente per realizzare quello che è necessario: per agire con efficacia abbiamo bisogno dell'energia rappresentata dalle emozioni. Queste, è bene ricordarlo, sia nell'evoluzione della specie sia in quella dell'individuo, compaiono ben prima delle capacità razionali e pertanto le condizionano con forza. Vale, quindi, la pena di spendere qualche parola su di loro. In seguito a un evento traumatico, i principali motori del cambiamento, quelli che ci portano a modificare con decisione lo status quo, sono la paura e la sofferenza, condizioni che hanno a che fare con l'istinto di sopravvivenza. Tuttavia la loro forza spesso si attenua col tempo e l'abitudine, portandoci a riprendere i vecchi schemi di comportamento. Ma, anche ammesso che conservino la loro energia, non è allettante né vantaggioso lasciare che la nostra vita sia guidata da emozioni negative, sapendo bene che sono fonte di malessere e che favoriscono l'insorgere di ogni tipo di patologia. È importante, dunque, impegnarsi per attivare emozioni positive che ci motivino all'inizio del cambiamento e che continuino a sostenerci in seguito. Ai fini della qualità di vita, imparare a focalizzare e mantenere l'attenzione sui vantaggi acquisiti e che acquisiremo – in termini di benessere, efficienza, estetica, migliore conoscenza e gestione di sé – anziché sulla fatica, sulle rinunce e





sugli aspetti negativi, è un esercizio indispensabile non meno di quanto lo sia il praticare dell'attività fisica o seguire le terapie farmacologiche.

Personalità e risposte allo stress

Ultimo ma non ultimo, come si dice, è il ruolo svolto dalla personalità. Il modo in cui affrontiamo le cose e reagiamo agli eventi, infatti, contribuisce a determinare le nostre condizioni fisiologiche in misura non molto differente da come agisce l'attività fisica. Un'emozione può farci battere il cuore, accelerare il respiro o alzare la pressione non meno di quanto faccia una rampa di scale. E quando certi stati emotivi si ripetono spesso, le alterazioni fisiologiche che li accompagnano tendono a stabilizzarsi, proprio come avviene con l'allenamento fisico. La ricerca dimostra come le problematiche cardiovascolari siano spesso associate a personalità che possiamo definire opposte: da un lato chi si dimostra impulsivo, impaziente, competitivo (in termini di risposta allo stress si può definire come tendenza alla lotta), e, all'altro estremo, chi è portato all'ansia, all'inibizione e al ritiro (tendenza alla fuga). In conseguenza di questi schemi abituali di comportamento, c'è chi va frenato e invitato a prendersi del tempo prima di reagire, e chi invece ha più bisogno di essere rassicurato e stimolato ad agire.

In entrambi i casi, grazie anche allo strumento del dialogo, all'acquisizione di conoscenze utili e all'esercizio rilassato dell'attenzione, si diventa più consapevoli delle proprie reazioni emotive e dei comportamenti che si mettono in atto in modo automatico, e si ha la possibilità di modificarli.

Poiché le emozioni si manifestano principalmente attraverso il corpo, imparare a decifrarne i segnali ci aiuta a gestirle riducendo la possibilità che ci travolgano. Un uso consapevole del corpo non implica solo l'esecuzione di gesti fisiologicamente utili, ma allena al giusto impiego dell'energia, alla percezione serena delle sensazioni fisiche e al controllo del respiro. In questo modo - imparando ad ascoltarsi senza ansia, esercitandosi a ridurre l'eccesso di controllo, a non colpevolizzarsi o a sminuirsi, insomma a smorzare i conflitti interiori - ci si può prendere cura di sé in modo più sereno.

Con l'esercizio le cose migliorano

Parliamo adesso dei risultati ottenuti, in media, sulla base delle testimonianze riportate dai diretti interessati. Non c'è stato alcun miracolo, ma, come avviene effettuando programmi d'allenamento ragionevoli, è aumentata l'efficienza generale. I cambiamenti oggettivi più evidenti sono stati una riduzione della frequenza cardiaca e respiratoria, a riposo e sotto sforzo moderato, e una normalizzazione dei valori pressori. Queste variazioni sono state accompagnate da un minore senso di stanchezza e affanno, sia riguardo all'impegno fisico sia come bilancio di fine giornata. Insomma, si è sviluppata la percezione di una vita quotidiana meno faticosa. Inoltre, nei soggetti in sovrappeso, quando l'allenamento è stato accompagnato da una dieta adeguata, c'è stato anche un dimagrimento significativo. Si sono poi manifestati altri cambiamenti, non quantificabili oggettivamente, ma non per questo meno importanti, ai fini della sensazione di benessere:

- Un uso più efficace del respiro, sia a fini energetici sia ai fini del rilassamento.
- La capacità di individuare le tensioni muscolari - fonte di rigidità, affaticamento, dolore, ansia - che si manifestano in varie aree del corpo e di controllarle.
- Una migliore percezione e gestione delle emozioni, in particolare rabbia e ansia, e una maggiore facilità a disattivare i riflessi comportamentali non funzionali.

Conclusioni: viva la libertà!

Alla base di questo approccio multilaterale c'è la semplice constatazione che le problematiche cardiovascolari (come, del resto, la maggior parte dei problemi di vario genere che incontriamo nella vita) sono favorite e complicate dalla mancata comprensione di ciò che ci sta accadendo e da una scarsa flessibilità nel rispondere agli eventi. Questo spesso ci porta a reagire con modalità molto simili anche in situazioni diverse, rimaniamo "imprigionati" in uno schema di comportamento. Diventare più consapevoli di noi stessi e più abili nell'ampliare e usare le nostre risorse - grazie al movimento, al rilassamento, alla gestione delle emozioni - arricchisce la gamma delle risposte che abbiamo a disposizione e ci permette di affrontare le situazioni in modo più efficace. Insomma, non si tratta solo di allenamento fisico, ma di un modo di liberare la mente e il cuore.