



La carica dei cardiologi al grande convegno di Torino Prevenzione, tecnologia e ricerca: così si difende il cuore in tutto il mondo

La diagnosi di fragilità dell'anziano non è solo un fatto fisico
Vi spieghiamo il perché

pp. 8-9

Come gestire lo stress per dominare se stessi
Il sereno distacco è un efficace metodo

pp. 32-34

Le stampanti in 3D innovativo sistema per la realizzazione di protesi perfette

pp. 35-36

Sommario

_____ pag

UNA TORINO OLTRE 500 PARTECIPANTI, 16 SIMPOSI,
3 LETTURE MAGISTRALI

**Tanti temi per un'analisi critica
Vip e specialisti in primo piano _____ 3**

EDITORIALE

Il cuore di Barnard _____ 5

UNA SCIOCCA CREDENZA SFATATA DALLA
RICERCA SCIENTIFICA

**Il caffè non fa male, anzi ha effetti positivi
sul cuore e riduce la mortalità per tumore _____ 6**

IMPORTANZA DELLA VALUTAZIONE
MULTIDIMENSIONALE GERIATRICA

**La fragilità dell'anziano non è solo
un fatto fisico _____ 8**

IL PERICOLO DI CONTRARRE UN PROBLEMA
CARDIOVASCOLARE SI QUINTUPLICA

**Il diabete è la malattia delle arterie
e chi ne è afflitto corre più rischi _____ 10**

ANALISI DI UN GRUPPO DI CINQUE TIPI
DI PRO-ORMONI LIPOSOLUBILI

**Vitamina D, dalle radiazioni solari ai
tanti positivi effetti sulla salute _____ 13**

SONO QUATTRO I PRODOTTI ALTERNATIVI
AL CLASSICO COUMADIN

**Inediti anticoagulanti orali
La schiera si allarga ancora _____ 17**

PRIMO PIANO

UN EVENTO CHE OGNI ANNO PROVOCA MIGLIAIA
DI VITTIME

**Lotta alla morte improvvisa
L'Italia è all'avanguardia _____ 20**

L'Intervista

**Gersh: la fibrillazione atriale è
malattia di origine vascolare _____ 22**

_____ pag

L'INQUINAMENTO ATMOSFERICO ASSUME FORME
CURIOSI

**Polveri di origine asiatica fanno
paura al Giappone _____ 24**

**Un aiuto a sanitari e malati
Così operano i volontari _____ 26**

DALLE NEVI E DAL GHIACCIO UN INTERESSANTE
REGIME ALIMENTARE

**La dieta scandinava favorisce
longevità e un peso ideale _____ 27**

UN FIORE DI GRANDE FASCINO CHE INCANTÒ
SOVRANI E POETI

**Nella leggenda del girasole l'amore
di Clizia per Apollo _____ 29**

COME GESTIRE ENERGIE ED EMOZIONI PER
DOMINARE SE STESSI

**Lo stress ci crea molti problemi
ma ha anche valenze positive _____ 32**

L'INNOVAZIONE TECNOLOGICA OFFRE NUOVE
OPPORTUNITÀ

**Primi passi della stampante 3D
Svolta nella chirurgia vascolare _____ 35**

UNA SCOPERTA INASPETTATA PER LE NOSTRE
AMICHE MARIA E LUCIA

**Ridere fa bene alla salute
La barzelletta come farmaco _____ 37**

DUE STUDI METTONO A FUOCO L'INFLUSSO DEI
PROCESSI FISIologici SUL CORPO

**Regolare l'orologio biologico
e fare una colazione da re _____ 39**

IN CAMPO CON LA NOSTRA ONLUS

**Accordo di collaborazione degli Amici
del Cuore con le farmacie comunali _____ 42**



Il Consiglio Direttivo Amici del Cuore onlus

Presidente:	Sebastiano Marra	dr. Tullio Usmani, dr. Armando De Berardinis,
Vice Presidenti:	Fiorenzo Gaita, Enrico Zanchi	dr. Maurizio D'Amico, dr. Roberto Grimaldi
Tesoriere:	Michelangelo Chiale	Comitato di Redazione: Michelangelo Chiale, Carla Giaccone
Segreteria:	Carla Giaccone	Coordinatrici volontari: Renate Heissig, Rita Porta
Consiglieri:	Cesarina Arneodo, Enrico Bogione, Michelangelo Chiale, Luisella Chiara, Danilo Danielis, Fiorenzo Gaita, Carla Giaccone, Renate Heissig, Sebastiano Marra, Paolo Monferino, Guglielmo Moretto, Ernesto Ovazza, Rita Porta, Enrico Zanchi	Progetto grafico e impaginazione: Roberta Serasso
Sindaci:	Michele Falanga, Giancarlo Piccinelli	Segreteria di redazione: Carla Giaccone
Comitato Scientifico:	prof. Fiorenzo Gaita, dr. Sebastiano Marra, dr. Marco Sicuro,	Fotografie: Michelangelo Chiale, Antonio Cirillo
		Webmaster: Candeloro Buttiglione, Antonio Cirillo

CARDIO PIEMONTE
ANNO XIII - N. 37 (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
Reparto di Cardiologia • Tel. 011.633.59.45
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: Pasquale Juzzolino per archivio
Cardio Piemonte.

COME GESTIRE ENERGIE ED EMOZIONI PER DOMINARE SE STESSI

Lo stress ci crea molti problemi ma ha anche valenze positive

Fisiologia e comportamenti di base dipendono da una eredità ancestrale. In giuste dosi è addirittura necessario per il pieno sviluppo delle nostre potenzialità. Quello da combattere è lo stato di allerta cronico.

di Paolo Piazza



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

Gli studi sullo stress sembrano dimostrare come la distinzione tra organico e mentale sia spesso non solo arbitraria, ma del tutto irrealistica. In dosi eccessive, infatti, oltre a rendere la quotidianità più penosa, accompagna e favorisce una notevole quantità di disturbi e patologie. Quasi nessuno ne è immune, tanto è vero che ansiolitici, regolatori del sonno e dell'umore sono tra i farmaci più consumati.

Per comprendere qualcosa di più su questo fenomeno partiremo un po' da lontano...

La preistoria siamo noi

Benché il nostro genere (homo) si sia staccato da quello delle scimmie antropomorfe almeno cinque milioni di anni fa, noi, umani attuali, continuiamo a condividere con gli scimpanzé il 98.5% del DNA. La nostra specie (sapiens), è apparsa oltre 100 mila anni fa, e per circa 90mila, prima della diffusione di allevamento e agricoltura, è vissuta di caccia e raccolta. Fisiologia e comportamenti di base ci rendono quello che siamo e dipendono da un'eredità ancestrale, in grande misura condivisa con altri animali. Anche gli innumerevoli studi sul cervello (e una superficiale analisi della storia passata e della cronaca attuale) dimostrano come la nostra parte logica e razionale sia solo la punta di un "iceberg mentale" composto soprattutto da emozioni e riflessi. L'evoluzione culturale/tecnologica è molto più veloce di quella biologica e sempre in accelerazione.

Non è strano, dunque, che vivere in un mondo incredibilmente diverso da quello che ci ha plasmato, comporti anche numerosi effetti collaterali creandoci un bel po' di problemi.

Non tutto lo stress viene per nuocere

Lo stress, però, ha anche valenze positive. In quantità e intensità adeguate, alternato a periodi di recupero sufficienti, è alla base di tutti i processi di apprendimento. Con la ripetizione, atleti, artisti e un'infinità di professionisti, come i chirurghi o i militari, tollerano livelli di stress che, senza un allenamento programmato, sarebbero insostenibili. Poiché ogni adattamento è specifico, affrontare stimoli diversi – fisici, intellettuali, emotivi, sociali – ci permette di adattarci alle numerose e mutevoli esigenze della vita. Grazie alla plasticità del sistema nervoso, strutture e funzioni sollecitate, sono fortificate: si creano nuovi collegamenti nervosi e vasi sanguigni, aumentano fibre muscolari e depositi energetici di glicogeno, si producono anticorpi, ormoni, neurotrasmettitori ed enzimi. Insomma, sapendo come dosare stimoli e recuperi, possiamo letteralmente costruirci. In giuste dosi, dunque, lo stress non è solo utile, ma addirittura necessario: per il pieno sviluppo delle nostre potenzialità, soprattutto quando siamo più giovani, per il mantenimento della vitalità, nei periodi successivi, e, nell'arco di tutta la vita, ... per non annoiarci troppo.

Lo stress salva anche la vita

La percezione del pericolo è fondamentale per la sopravvivenza e innesca in tutti gli animali, noi compresi, delle risposte rapidissime: fisiologiche, psichiche e comportamentali. L'istan-

tanea e grossolana valutazione degli stimoli, suddivisi in gratificanti o pericolosi, è eseguita dall'amigdala, una struttura evolutivamente antica del cervello, posta sotto la corteccia cerebrale. Se uno stimolo suscita paura – un'auto arriva veloce mentre attraversiamo la strada – in una frazione di secondo sono attivate a cascata altre aree cerebrali (ipotalamo e ipofisi), del sistema nervoso (simpatico e parasimpatico) e i surreni. In proporzione al rischio "stimato", si genera uno stato di allerta globale: aumentano adrenalina, vigilanza, tono muscolare, frequenza cardiaca e respiratoria. Siamo pronti a reagire. Se il timore non è confermato dalle sensazioni successive – fortunatamente l'auto decelera e si ferma – un'altra forma di valutazione più lenta, eseguita questa volta dalla "razionale" corteccia prefrontale, può smorzare l'attivazione iniziale e, nel giro di poco, ritroviamo l'equilibrio.

In natura, la reazione motoria a una minaccia – la più probabile è un predatore - si attua in tre modi diversi e, all'incirca, sequenziali: immobilizzandosi, fuggendo o lottando. L'immobilità serve a non essere scoperti, la fuga è adottata una volta che si è stati individuati, e la lotta è l'estrema possibilità di difesa. Mettiamo che l'auto dell'esempio non si fermi. Se rimaniamo impietriti, mettiamo in opera la prima – e, in questo caso, poco funzionale – strategia. Se, per non essere investiti, scattiamo spaventati verso il marciapiede, attuiamo la seconda. Nel caso in cui, evitata di poco la macchina, cerchiamo di colpirla insultando il guidatore, stiamo "lottando". Naturalmente livello di pericolo, stato d'animo e condizioni fisiologiche, fanno sì che, nella stessa situazione, le risposte cambino non solo in persone differenti, ma anche nella stessa persona.

Quello cattivo è lo stress cronico

Se siamo attrezzati per resistere a stress intensi e acuti, purché distanziati nel tempo e non eccessivamente protratti, è molto difficile adattarsi quando gli stress si sommano e i recuperi sono insufficienti. Oltre ai naturali e comuni problemi di vita - fisici, emotivi, relazionali – vanno aggiunti gli stimoli derivati dal contesto in cui ci troviamo: inquinamento, notizie ansiogene, complicazioni legislati-



ve e burocratiche, ritmi frenetici, cambiamenti frequenti, ecc. Questo incessante insieme di fattori fa sì che spesso si generi uno stato di allerta cronico. L'amigdala, di cui abbiamo parlato prima, diventa iper reattiva, e risponde anche a sollecitazioni di bassa intensità. I surreni, insieme all'adrenalina, secernono grandi quantità di cortisolo, un ormone che mantiene "su di giri" l'organismo, mobilita i depositi energetici (glicogeno e grassi) e contribuisce a inibire la corteccia prefrontale, responsabile del pensiero razionale.

Ai sintomi psicosomatici (ansia, irrequietezza, ipertensione, rigidità muscolare, alterazioni metaboliche, disturbi del sonno e della digestione) spesso si aggiungono emozioni, pensieri e comportamenti non salutari con cui alimentiamo, spesso inconsapevolmente, il problema. Se la condizione si protrae troppo a lungo, perdiamo energia, lucidità e, perfino, la capacità d'immaginare che esistano soluzioni possibili.

L'intreccio tra natura e cultura

Nel corso dell'evoluzione, gli esseri umani sono stati plasmati sia dall'ambiente naturale sia dalla cultura. Sviluppo tecnologico e organizzazione sociale agiscono tuttora in modo analogo al clima, ai pericoli e alle risorse ambientali. La cultura in cui siamo immersi condiziona le nostre idee – su noi stessi, gli altri, il mondo – influenzando equilibrio psicofisico e stile di vita sia individuale sia collettivo.

Se il malessere – dalle malattie cardiovascolari e metaboliche al mal di schiena, dalla depressione all'aggressività – è così diffuso, dipende, però, anche dalla scarsa importanza riservata alla conoscenza di sé e al funzionamento dell'insieme corpo-mente. Purtroppo, i vari percorsi di formazione, soprattutto scolastica, mostrano ancora una notevole carenza in tal senso.

Cavalcare lo stress

Nei primi del 1900, Pavlov ha dimostrato che con l'esercizio si possono condizionare i riflessi. Con l'allenamento siamo anche in grado di

Stress e Rilassamento



essere meno vulnerabili agli stress, riducendo le risposte psicofisiologiche e recuperando con più facilità.

Oltre all'esperienza empirica, anche studi recenti dimostrano come la consapevolezza di sé sia una delle qualità più utili per gestire con efficacia le proprie risorse. Soprattutto nelle situazioni impegnative, è utile imparare a osservarsi con una sorta di sereno distacco: ci aiuta ad agire in modo più adatto alle situazioni invece che a reagire per riflesso. Per poterlo fare quando occorre, però, è necessario praticare nel tempo esercizi diversi e complementari che temprino il corpo e riducano il livello di attivazione generale. Questo risultato è associato a una diminuita reattività delle "emotive" aree sottocorticali (amigdala e sistema limbico) e a un maggiore effetto inibitorio e calmante da parte della "ragionevole" corteccia prefrontale.

- **Movimento consapevole.** Consiste in esercizi statici o dinamici durante i quali l'attenzione è rivolta alle sensazioni corporee e interiori oltre che all'esecuzione del movimento.
- **Respirazione.** Per generare uno stato psicofisico di quiete e modificare il diffuso schema di respiro "ansiogeno" (breve, veloce, superficiale), ci si esercita a sviluppare una respirazione lenta, profonda e ritmica, soprattutto a livello diaframmatico.
- **Rilassamento.** Nella posizione immobile, di norma seduta o supina, si cerca di percepire e rilassare le varie parti del corpo.
- **Meditazione.** Ci si abitua a osservare con tranquillità, come dall'esterno, sensazioni, pensieri ed emozioni per prendere confidenza con i contenuti e le bizzarrie della mente.
- **Razionalizzazione.** Pensare, parlare e, soprattutto, scrivere, ci aiuta a mettere ordine nella mente, a prendere distanza dalle emo-

zioni e, dunque, a gestirle meglio. Poiché uno dei principali motivi di stress, è l'eccessiva concentrazione di stimoli, è importante organizzare i ritmi di vita, equilibrando impegno e recupero all'interno della giornata e della settimana. Anche mancanza di sonno, sedentarietà, squilibri alimentari ci rendono più vulnerabili; correggendo questi fattori, grazie a informazioni corrette, possiamo minimizzarne gli effetti negativi. Altro ambito importante da considerare è quello delle idee – credenze, miti e valori disfunzionali – che alimentano aspettative e comportamenti irrazionali.

- **Scarico delle tensioni.** Quando siamo in uno stato di stress elevato, però, è molto difficile pensare con lucidità, controllare l'attenzione o restare immobili per rilassarsi o meditare. La cosa migliore è scaricare l'eccesso di energia in circolo, chiudendo così in modo naturale il ciclo determinato dall'iperattivazione neuroendocrina. Praticare attività fisica o lavori manuali con una certa intensità, equivale a quella reazione di lotta/fuga per cui l'organismo è predisposto. Oltre ad aumentare la resistenza allo stress, ci aiuta a riequilibrare il sistema nervoso autonomo e mette in circolo endorfine che generano un senso di benessere.

Conclusioni

Grazie allo sviluppo di una più raffinata consapevolezza di noi stessi – che unisce il rafforzamento e la percezione del corpo all'osservazione serena di pensieri ed emozioni – possiamo padroneggiare meglio risorse personali ed effetti dello stress. Per sperare in una vita più sana e appagante e in una società meno conflittuale, bisogna comprendere che imparare a gestire energie ed emozioni è una competenza fondamentale, come conoscere l'italiano. Anche in termini di costi sociali ed efficienza produttiva, è facile capire perché questa forma d'ignoranza peggiori stile di vita e salute, e impedisca di usare in modo ottimale potenzialità individuali e capacità tecniche. In fondo, sono passati poco più di 2500 anni dalla formulazione del concetto "Conosci te stesso". Forse qualcuno ha bisogno di rifletterci ancora un po' sopra. Voi non vedete l'ora di cominciare?