

DIABETE



La salute è minacciata in vario modo dai guai cardiaci al diabete che acceca
La vecchiaia non è una malattia: il dubbio è allungare la vita o curarne la qualità?

Dove va in Italia
l'assistenza sanitaria
Un cammino faticoso
tra pubblico e privato
con costi crescenti

Pp. 3-5

La tecnologia avanza
alle Molinette con la sala
"ibrida" mentre partono
i piani per il nuovo
Parco della Salute

pp. 9-11

Il tumore al cuore
è un evento rarissimo
ma diagnosi e terapie
non offrono oggi
che risposte parziali

pp. 12-14

Sommario

	pag		pag
ALTI E BASSI DELLA SITUAZIONE IN ITALIA Sanità pubblica e privata La sfida tra le regioni	3	CONTRO IL RISCHIO CECITÀ LA MULTIDISCIPLINARIETÀ E IL LAVORO DI ÉQUIPE Retinopatia diabetica Insidia per gli occhi	22
EDITORIALE L'unione fa la forza	5	CONFERENZA DELL'ASSOCIAZIONE "PIÙ VITA IN SALUTE" La prevenzione cardiovascolare prima terapia contro le malattie	25
UN DIFFICILE QUESITO CHE IMBARAZZA SEMPRE PIÙ I MEDICI Il grande dubbio: meglio allungare o migliorare la qualità della vita?	6	ANTICO E IMPORTANTE CAPITOLO DELLA PATOLOGIA CARDIOVASCOLARE L'aterosclerosi sotto esame Prevenirla è fondamentale	28
VERSO IL PARCO DELLA SALUTE, DELL'INNOVAZIONE E DELLA SCIENZA Vola la cardiocirurgia alle Molinette Sala ibrida e nuovo reparto di degenza	9	LUCIA E MARIA ALLA CONFERENZA SU MALATTIE CARDIACHE E AMORE Tante domande e risposte per combattere la paura	32
La degenza? Come in un albergo	11	CON L'ESTATE IL COLORATO FESTIVAL DELLE BEVANDE Bere ritempra l'organismo Anziani e bimbi da tutelare	36
PRIMO PIANO UNA FORMA DI NEOPLASIA DIFFICILE DA CURARE Tumori del cuore: rari ma pericolosi	12	DALLE RIVE DEL MEDITERRANEO ALLE REGIONI SUBSAHARIANE La cucina è sempre più globale Ecco i segreti di quella africana	38
UN PROBLEMA CHE CI ASSILLA, MA NON È MAI TROPPO TARDI PER RIMEDIARE La vecchiaia è una malattia? Bando alla retorica, bisogna però comportarsi con saggezza	15	IN CAMPO CON LA NOSTRA ONLUS L'esempio degli Amici del Cuore all'assemblea delle Associazioni	41
UNA INTELLIGENTE INIZIATIVA PER AUMENTARE LA SICUREZZA Nel cielo di Bardonecchia arrivano i droni del cuore	19	Gli Amici del Cuore al lavoro	42



Il Consiglio Direttivo Amici del Cuore onlus

Presidente: Sebastiano Marra

Vice Presidenti: Mauro Rinaldi,
Enrico Zanchi

Tesoriere: Michelangelo Chiale

Segreteria: Carla Giacone

Consiglieri: Enrico Boglione, Michelangelo Chiale, Carla Giacone, Renate Heissig, Sebastiano Marra, Paolo Monferino, Ernesto Ovazza, Rita Porta, Mauro Rinaldi, Enrico Zanchi

Sindaci: Michele Falanga,
Giancarlo Piccinelli

Comitato Scientifico: Prof. Mauro Rinaldi,
Prof. Fiorenzo Gaita, Dott. Sebastiano Marra,
Dott. Armando De Berardinis, Dott. Maurizio

D'Amico, Dott. Roberto Grimaldi,
Dott. Marco Sicuro, Dott. Tullio Usmani

Comitato di Redazione:
Michelangelo Chiale, Carla Giacone

Coordinatrice volontari:
Rita Porta

Direttore Responsabile: Michele Fenu

Progetto grafico e impaginazione:
Roberta Serasso

Segreteria di redazione: Carla Giacone

Fotografie: Michelangelo Chiale,
Antonio Cirillo

Webmaster: Candeloro Buttiglione,
Antonio Cirillo

CARDIO PIEMONTE

ANNO XIV - N. 39 (2018)

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. 392.2716163

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

Foto in copertina: Shutterstock.

UN PROBLEMA CHE CI ASSILLA, MA NON È MAI TROPPO TARDI PER RIMEDIARE

La vecchiaia è una malattia? Bando alla retorica, bisogna però comportarsi con saggezza

L'invecchiamento è parte di un naturale percorso biologico. Dal quarto decennio di vita in poi cominciano a prevalere i processi di disgregazione cellulare con una serie di effetti negativi. Dobbiamo imparare a usare meglio l'energia: questo è il nostro elisir di giovinezza.

di Paolo Piazza

Prendiamola con filosofia

«La vecchiaia è, di per sé, una malattia». Così affermava Terenzio circa due millenni fa, e Seneca, qualche tempo dopo, rincarava la dose aggiungendo “insanabile”.

Nonostante il progredire dell'età comporti vari effetti collaterali, questa definizione dalle tinte oltremodo fosche non facilita di certo il modo di affrontarla. D'altra parte, sembra poco efficace pure affidarsi a una mielosa retorica che vorrebbe scovare poesia e bellezza in qualunque aspetto dell'esistenza, rendendo ancora più duro l'impatto con aspetti della realtà con cui tutti dobbiamo, prima o poi, confrontarci. Ispirandoci ad altri numerosi spunti forniti dalla cultura classica – sia in occidente come in oriente – possiamo dire che l'atteggiamento più saggio da tenere nei confronti della terza età si collochi in qualche punto a metà



tra due estremi, ed è quello di una serena consapevolezza.

Infatti, come ha poco senso continuare a lamentarsi del clima perché non cambierà lo stato delle cose se non amplificando il nostro disagio, non ci fornirà alcun beneficio fissare la nostra attenzione su tutto ciò che “non è più come una volta”. La vecchiaia è un evento naturale e inevitabile – l'unica alternativa è morire prima – e, come tale, andrebbe accolto con la maggiore accettazione possibile. La buona notizia è che, a differenza del clima, l'invecchiamento è un processo che possiamo, in qualche misura, gestire. La consapevolezza di sé, uno stile di vita sobrio, la pratica dell'equilibrio fisico e mentale - uniti, naturalmente, a un po' di fortuna – possono rendere meno scivoloso lo scorrere del tempo e meno aspri i suoi effetti. Inoltre, la salutare abitudine a sviluppare conoscenza e riflessione si dimostra di grande utilità, se accompagnata da comportamenti adeguati, anche nel prepararci all'idea di invecchiare, fattore non meno importante ai fini del ben-essere.

Cominciamo ora a definire in che cosa consista il processo d'invecchiamento, prima di descrivere delle azioni efficaci ad addolcirlo.



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

Che cos'è l'invecchiamento

In primis – sempre per rifarci ai latini - l'invecchiamento è parte di un naturale percorso biologico. Durante tutto l'arco della nostra vita, il corpo si rinnova grazie alla continua sovrapposizione di nascita e morte di miliardi di cellule. Nei primi due decenni, quando l'organismo si costruisce, prevalgono i processi di generazione. Nei successivi due decenni si manifesta una sorta di equilibrio tra le due fasi. Dal quarto decennio in poi cominciano a prevalere, con lenta e costante accelerazione, i processi di disgregazione cellulare. Ciò comporta una serie di effetti:

- Neuroni e connessioni nervose diminuiscono.
- Sistema respiratorio e cardiovascolare perdono efficienza.
- La massa muscolare si riduce di volume.
- Le ossa diventano più fragili.
- Gli equilibri dei vari sistemi e i ritmi endogeni si turbano con più facilità.
- Tutti i tessuti corporei perdono elasticità
- Il metabolismo energetico rallenta

Questo insieme di modificazioni si traduce in una perdita di efficienza generale, in una maggiore difficoltà di adattamento al mutare delle condizioni ambientali e nel rallentamento dei recuperi da fatica, traumi e stress. Bisogna ammettere che, limitandosi a considerare questi fatti, il quadro che ne risulta sia un po' deprimente.

È interessante notare, però, che gli stessi eventi "drammatici", si possono riscontrare, anche in soggetti decisamente più giovani, in seguito all'inattività protratta e alla mancanza di stimoli adeguati. La vitalità richiede movimento e relazione.

Il modo in cui invecchiamo, come avviene per qualsiasi fenomeno vitale, è determinato da una molteplicità di fattori. Il primo è senza dubbio la genetica, quell'insieme d'istruzioni scritte nel DNA di ognuno, che determina struttura e funzionamento di base delle cellule. I valori limite entro i quali sviluppiamo caratteristiche come altezza, peso, tolleranza al glucosio, intelligenza, tendenze caratteriali od ogni altro aspetto psicorganico – tra cui il ritmo d'invecchiamento – sono stabiliti dalla nostra eredità genetica.

Esiste, però, un'infinità di altri fattori che,





contribuendo ad attivare o disattivare l'espressione dei vari geni, ci porta a esprimere in percentuale maggiore o minore le nostre potenzialità.

Ad esempio, chi in età infantile ha subito gravi e prolungate carenze alimentari e/o affettive mostra senza eccezioni un ridotto – e quasi sempre permanente – sviluppo fisico e psichico. Insieme alla genetica, dunque, infortuni, malattie, personalità, relazioni sociali, alimentazione, inquinamento, attività fisica, e perfino livello di cultura, contribuiscono a regolare il processo d'invecchiamento.

Molti di questi elementi non dipendono dalla nostra volontà, ma alcuni li possiamo modificare in virtù delle scelte che facciamo.

Il destino di Sisifo

Come tutti gli esseri viventi, dipendiamo dall'energia, per questo motivo converrebbe fin da giovani imparare come accrescerla e come risparmiarla.

Il mito di Sisifo – quel personaggio costretto dagli dei a spingere su per una collina un pesante masso che, appena portato cima, rotolava di nuovo in basso costringendolo a ricominciare in eterno – fornisce un'immagine illuminante a proposito del fatto che la Vita

richiede un impegno continuo.

Abbiamo detto che invecchiamento e inattività hanno effetti in parte sovrapponibili. Cellule, sistemi corporei e organismi viventi non soltanto hanno un continuo bisogno di energia – ossigeno, acqua, nutrienti, minerali, vitamine, ecc. – per mantenere struttura e funzioni, ma anche di stimoli adeguati. Per questo motivo, mentre l'esercizio aiuta a mantenere o a sviluppare capacità e caratteristiche, la sua mancanza genera una sorta d'involutione anatomica e fisiologica che porta a una diminuzione di efficienza.

Tuttavia – sempre per rifarsi ai latini – “La virtù si trova nel mezzo” e non bisogna esagerare. Infatti, mentre la mancanza di movimento appiattisce il metabolismo energetico – riducendo l'efficienza e i processi di rigenerazione – l'eccesso lo esalta troppo aumentando il cosiddetto “stress ossidativo”, cioè una sorta d'intossicazione da ossigeno che incrementa i processi di senescenza cellulare.

La maggior parte delle cellule umane può duplicarsi da 25 a 50 volte prima di terminare il ciclo vitale, e lo stress ossidativo – che può essere favorito da fattori come tossine, squilibri psicofisici o un'alimentazione troppo ricca – rende più veloce il loro ritmo di replicazione, accelerandone la fine.

Non è mai troppo tardi

La terza età e l'infanzia sono periodi in cui la velocità del cambiamento è particolarmente accentuata. Per questo motivo, anziani e bambini hanno un maggior bisogno di ritmi di vita regolari, che non accrescano la naturale tendenza alla destabilizzazione. I primi perché riducono con gli anni la capacità di recuperare l'equilibrio, sia in senso fisiologico che psicologico, i secondi per riuscire a integrare meglio un insieme di funzioni organiche e psichiche in rapida e continua evoluzione. Allo stesso tempo sappiamo che l'eccesso di regolarità ci rende meno elastici, meno capaci di fronteggiare imprevisti e più vulnerabili allo stress. Quali sono, allora, le caratteristiche ideali che dovrebbe avere il movimento per chi è vicino ai 70 anni o ha li già superati?

È opportuno partire da una premessa: quello che siamo oggi è, in buona misura, il risultato del modo in cui abbiamo vissuto finora. Ciò significa che per affrontare la vecchiaia con più equilibrio, salute e serenità, l'ideale sarebbe cominciare a coltivare prima possibile queste caratteristiche, affinché si trasformino in un modo di essere abituale e indirizzino così lo sviluppo futuro. Tuttavia, se non avete ancora avuto modo di prendervi sufficiente cura di voi in tal senso, non rinunciate all'idea di fare qualcosa. Il primo, il più comune – e spesso anche il maggiore – ostacolo al miglioramento è il pensare che non sia più possibile ottenerlo. In realtà, l'esperienza dimostra che si possono ricavare benefici significativi da un'attività fisico-mentale adeguata anche cominciando "tardi" perché l'insieme corpo-mente mantiene sempre la capacità di imparare e adattarsi, anche se in forma un po' ridotta a causa dei rallentati processi di rinnovamento cellulare.

L'elisir di giovinezza: imparare a usare meglio l'energia

Il più efficace elisir di giovinezza che abbiamo a disposizione è la pratica di un insieme di moderate, varie e, soprattutto, costanti attività che ci stimolino a più livelli: fisico, intellettuale, sociale. Per coltivare nel tempo l'energia necessaria per stare bene, infatti, oltre alla cura del corpo abbiamo bisogno di dedicarci

anche a quella di emozioni, idee e relazioni. Poiché la biologia ci governa, la capacità di mantenere e ritrovare l'equilibrio psicorganico richiede innanzitutto un corpo più forte (il che, oltre al movimento, include anche un'alimentazione sana ed equilibrata). Immaginando che abbiate, finalmente, deciso di fare dell'attività fisica in modo sistematico, potreste portare progressivamente la durata delle passeggiate a 30/60 minuti, per almeno 3\4 volte a settimana. Questo vi aiuterà a migliorare efficienza respiratoria e cardiovascolare, responsabili dell'assimilazione e della distribuzione dell'energia (ossigeno e nutrienti). Una buona idea sarebbe anche cominciare a frequentare, una o due volte a settimana, qualche corso di ginnastica dolce, utile a sollecitare quelle qualità fisiche – forza, mobilità, coordinazione, equilibrio – la cui mancanza rende più problematica la quotidianità. Esercitandovi un poco, scoprirete che senza fare cose troppo complesse sarete in grado di muovervi con maggiore facilità e di sprecare meno energia per farlo. Anche apprendere delle tecniche di rilassamento, ci permette di risparmiare un bel po' di energia. Non solo, ma rappresenta una base indispensabile per modificare abitudini poco funzionali - come quelle a rimuginare o a concentrarsi sugli aspetti negativi - e a vivere con maggiore serenità. Non ultimo, è importante cercare di dedicare del tempo alle relazioni, perché siamo esseri sociali ed è in buona parte dalla condivisione e dallo scambio con gli altri che traiamo gratificazioni, emozioni positive ed energia.

Riflessioni finali

Soprattutto all'invicchiamento, dunque, possiamo applicare il concetto "prevenire è meglio che combattere". Tuttavia, per quanto possa sembrare paradossale, l'ideale sarebbe sviluppare anche una serena accettazione del cambiamento. Questo atteggiamento, infatti, non equivale a subire passivamente gli eventi, ma, al contrario, permette di agire con efficace realismo: intervenendo sui fattori che possiamo modificare e accogliendo quelli su cui non abbiamo potere. Insomma, impegnarsi per invecchiare bene, in fondo, ci serve a vivere meglio tutta la vita. Può essere una buona idea?