

CARDIO PIEMONTE

Spedizione in Abb.Post. D.L. 353/2003 (N.46 2004) art.1 comma 2 E 3 • ANNO 2019 N. 2



**I SAPORI
DELLA NATURA
PER VIVERE
L'ESTATE**

2/2019

**Il quadrimestre
maggio/agosto
2019**

**Il professor De Ferrari,
un'eccellenza in
Cardiologia**

pp. 7-9

**Diabete
Sfatiamo
i vecchi miti**

pp. 25-27

Sommario

	pag		pag
EDITORIALE		L'ALIMENTAZIONE CON IL CALDO NON È PIÙ PERICOLOSA DI ALTRE STAGIONI	
Estate, istruzioni per l'uso	3	Il diabete in estate: sfatiamo i falsi miti	25
31ª edizione delle Giornate Cardiologiche torinesi	4	L'attività fisica d'estate	28
LA SIMBOLICA STRETTA DI MANO TRA DUE GRANDI MEDICI		LUCIA E MARIA, PARTENZE INTELLIGENTI	
Torino, l'eccellenza in Cardiologia	7	Buone ferie	31
PIÙ SANI E BELLI CON FRUTTA, VERDURA E PESCE		Le vacanze nell'antica Roma	
C'è l'estate, buon appetito	10		34
I PARERI DI TRE ESPERTI A CONFRONTO: CALABRESE-DE FERRARI-USMIANI/1		LE NOSTRE CATTIVE ABITUDINI PRODUCONO CONSEGUENZE PESANTI	
Omega-3, una risorsa in natura (Calabrese)	13	Aterosclerosi, anche il sonno può favorirne lo sviluppo	37
I PARERI DI TRE ESPERTI A CONFRONTO: CALABRESE-DE FERRARI-USMIANI/2		Scheda Iscrizione a Socio con Informativa Privacy	
Omega-3, bene ma non esageriamo (De Ferrari)	16		41
I PARERI DI TRE ESPERTI A CONFRONTO: CALABRESE-DE FERRARI-USMIANI/3		IN CAMPO CAMPO CON L'O.D.V.: AMICI DEL CUORE AL LAVORO	
Omega-3: un mito o una realtà? (Usmiani)	18	La prevenzione prima di tutto	43
INSERTO STACCABILE			
SPORTIVI PER UN MESE... PIGRONI PER UNDICI MESI!	21		



Il Consiglio Direttivo Amici del Cuore O.D.V.

Presidente: Sebastiano Marra

Vice Presidenti: Mauro Rinaldi, Enrico Zanchi

Tesoriere: Michelangelo Chiale

Segreteria: Carla Giaccone

Consiglieri: Maurizio Benetti, Enrico Boglione, Carlo Budano, Michelangelo Chiale, Carla Giaccone, Renate Heissig, Sebastiano Marra, Paolo Monferino, Ernesto Ovazza, Rita Porta, Mauro Rinaldi, Enrico Zanchi.

Sindaci: Michele Falanga, Giancarlo Piccinelli

Comitato Scientifico: Dott. Sebastiano Marra, Prof. Mauro Rinaldi, Prof. Fiorenzo Gaita, Prof. Gaetano Maria De Ferrari, Prof. Massimo Porta, Dott. Armando De Berardinis, Dott. Alessandro Comandone, Dott.ssa Chiara

Comoglio, Dott. Maurizio D'Amico, Dott. Roberto Grimaldi, Dott. Tullio Usmiani.

Comitato di Redazione: Michelangelo Chiale, Carla Giaccone

Coordinatrice volontari: Rita Porta

Direttore Editoriale: Beppe Fossati

Direttore Responsabile: Federico Danesi

Progetto grafico e impaginazione: Roberta Serasso

Segreteria di redazione: Carla Giaccone

Fotografie: Michelangelo Chiale, Antonio Cirillo

Webmaster: Candeloro Buttiglione, Antonio Cirillo

CARDIO PIEMONTE

ANNO XV - N. 42 (2019)

Numero di Ruolo Generale: 14737/2019 già 4447

Direttore Responsabile: Federico Danesi

ORGANO UFFICIALE DE

AMICI DEL CUORE PIEMONTE

Associazione O.D.V.

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: Dottor Sebastiano Marra

www.amicidelcuoretorino.it

e-mail: direzione@amicidelcuoretorino.it

segreteria@amicidelcuoretorino.it

tesoreria@amicidelcuoretorino.it

vicepresidenza@amicidelcuoretorino.it

volontari@amicidelcuoretorino.it

Segreteria cell. 392.2214972

Coord. Volontari cell. 392.2716163

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



L'attività fisica d'estate

di Paolo Piazza

La salute richiede un equilibrio *dinamico*

La salute e l'efficienza dipendono, innanzitutto, dal fatto che il nostro organismo mantenga una certa stabilità interna. Le cellule, infatti, funzionano in modo ottimale quando parametri come ossigenazione del sangue, glicemia, acidità, idratazione e temperatura si collocano entro determinati valori. Il costante

bisogno di energia e il variare delle condizioni interne ed esterne, però, fanno sì che questi valori siano molto variabili. Ad esempio, la glicemia s'impenna dopo un pasto abbondante e si abbassa notevolmente in seguito a un digiuno o a un'attività fisica, prolungati. Per mantenere i vari parametri in una condizione di equilibrio dinamico compatibile con la vita, il corpo è dotato di numerosi meccanismi di controllo, definiti omeostatici. Due tra i vari fattori che deve gestire, sono l'idratazione e la temperatura interne. Ne parleremo in quest'articolo, soprattutto a proposito dell'attività fisica.

Conviene allenarsi secondo le stagioni

Per mantenere un certo livello di efficien-

za è necessario esercitarsi con regolarità nell'arco dell'anno. Tuttavia, nella programmazione dell'allenamento, è opportuno tenere conto, oltre che delle caratteristiche individuali, anche delle differenze climatiche stagionali. Poiché ci troviamo nel periodo più caldo dell'anno, è utile vedere come sia necessario adattare l'attività fisica quando le temperature diventano più elevate.

In atletica, le prestazioni migliori, in particolare nelle attività di resistenza, si ottengono con temperature moderate perché freddo e caldo costringono l'organismo a usare parte dell'energia per mantenere le condizioni interne (omeostasi). Però, mentre d'inverno il calore generato dall'attività muscolare bilancia il freddo del clima, d'estate la situazione è più critica. Il corpo, infatti, a causa dell'elevata temperatura esterna, può accumulare più calore di quanto riesca a smaltirne e perder più acqua di quanta riesca ad assimilarne. Si tratta di una situazione che può mettere l'organismo in forte crisi e bisogna tenerne conto.

Occhio a ipertermia e disidratazione

I due fattori che rendono faticoso o, se si esagera, addirittura pericoloso allenarsi quando fa caldo, sono l'innalzamento della temperatura interna e la disidra-



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

tazione. Strettamente correlati tra loro – all'aumentare dell'uno cresce anche l'altro – causano una serie di alterazioni metaboliche e funzionali importanti. La maggiore fatica, dipende dal fatto che, per eliminare calore, una parte del sangue destinato ai muscoli è dirottato verso la cute. Questo fa sì che alla muscolatura attiva arrivino meno ossigeno e nutrienti (glucosio, grassi) del necessario. Anche sistema nervoso e visceri sono penalizzati da questa redistribuzione. Il risultato è che i muscoli consumano più glucosio e producono più acido lattico, per cui ci si stanca in misura maggiore e in tempo più breve. In aggiunta, il recupero dalla fatica, che dipende dal ripristino dei depositi energetici e dallo smaltimento dell'acido lattico, avviene più lentamente.

Quando fa caldo, il sangue è deviato verso l'epidermide, dove si raffredda grazie alla temperatura dell'aria più fresca (purché inferiore ai 37°C) e all'evaporazione del sudore. Sudando, però, perdiamo acqua, necessaria al mantenimento della temperatura interna e allo svolgimento dei processi metabolici. Questa perdita può arrivare fino a due/tre litri l'ora. In tal caso, poiché lo stomaco è in grado di assorbire meno di 1 lt/h, anche bevendo molto si genera uno stato di disidratazio-



ne. Parte dell'acqua eliminata deriva dal circolo sanguigno, il che comporta una serie di alterazioni – riduzione del volume plasmatico, della gettata sistolica, della pressione sanguigna e aumento della frequenza cardiaca – che determinano un'insufficienza circolatoria. Se la condizione si protrae eccessivamente, a causa della vasocostrizione che riguarda reni e fegato, possono verificarsi complicanze a livello di questi organi. Inoltre, un'elevata concentrazione di elettroliti nel sangue interferisce con il normale ritmo del cuore, e può scatenare fibrillazione ventricolare e insufficienza cardiaca. E, come se non bastasse, con la disidratazione si riducono la velocità di sudorazione e il flusso ematico periferico, il che, in un processo a cascata, aumenta l'accumulo di calore interno. Insomma, quando fa caldo conviene moderare l'entusiasmo.

Sintomi e Fattori di rischio – BOX 1

- Quando l'organismo si trova in difficoltà a causa del caldo e/o della disidratazione, alcuni sintomi vi permettono di capirlo. I più comuni sono: affaticamento, senso di stordimento, difficoltà d'equilibrio, ipotensione, urine concentrate, secchezza della bocca, crampi. In questi casi dovete essere prudenti per evitare spiacevoli incidenti come svenimenti o colpi di calore: bevete acqua, mangiate più frutta e verdura, copritevi e/o non esponetevi al sole ed evitate di praticare attività che vi facciano sudare.
- Il rischio d'ipertermia dipende non solo dalla temperatura esterna ma anche dalla relazione tra questa e l'umidità dell'aria. Ad esempio, è sconsigliabile allenarsi con temperatura di 23°C e umidità al 90% oppure con temperatura di 28°C e umidità al 40%. Infatti, l'umidità non consente al sudore di evaporare e di raffreddare la temperatura della pelle e del sangue.
- Le persone di grandi dimensioni corporee, sovrappeso, non acclimatate, non allenate, soprattutto se disidratate, producono più calore e lo smaltiscono con più difficoltà.
- L'uso di diuretici aumenta il pericolo di disidratazione, quello d'ipotensivi il rischio di sincope da eccessiva vasodilatazione.
- L'invecchiamento ritarda l'inizio e l'entità della sudorazione poiché si riducono: sensibilità dei termocettori, secrezione delle ghiandole sudoripare e vasodilatazione. Inoltre, poiché si attenua anche lo stimolo della sete, è meglio bere, anche se non ne sentiamo l'esigenza.

Che cosa fare – BOX 2



- Se le temperature si sono innalzate bruscamente, per i primi 10/15 giorni date il tempo al corpo di acclimatarsi. Le sedute di allenamento, a bassa intensità rispetto al vostro standard, non dovrebbero superare i 15'-20'. In seguito, ogni settimana, potete aumentare gradualmente intensità e durata. Unendo esercizio e acclimatamento, si comincia a sudare prima, la temperatura interna aumenta in misura minore, e il sudore diventa meno ricco di sali.
- Aumento della temperatura corporea e disidratazione sono indotte soprattutto dalle attività aerobiche prolungate: marcia, corsa, ciclismo, ecc. Questo vale, pur se in misura minore, anche per la ginnastica a corpo libero, con pesi o piccoli attrezzi, se eseguita senza pause. Quindi, anche se siete abituati a svolgere attività fisica ma non al clima caldo, introducete frequenti pause facendo dello stretching leggero o blandi esercizi di mobilizzazione, in modo da smaltire il calore prodotto dalle contrazioni muscolari più intense. Per le attività aerobiche uno schema può essere 3'/5' di corsa, seguiti da altrettanti di camminata lenta o stretching. Nel caso della ginnastica potete far seguire all'esercizio di tonificazione uno di allungamento che riguardi gli stessi muscoli. Le forme di movimento meno "accaloranti" in assoluto sono, ovviamente, quelle svolte in acqua. Perciò nuoto e ginnastica in acqua sono, in questo senso, attività prive di controindicazioni.
- Indossate indumenti larghi e traspiranti, eventualmente un copricapo se siete al sole, in modo da consentire la circolazione dell'aria e il raffreddamento del corpo. Ricordate che la maggiore perdita di calore avviene da mani, avambracci, fronte, orecchie, tibie. Se vi sentite troppo caldi, applicate acqua fredda o ghiaccio su polsi, caviglie, fronte.
- Bevete anche quando non vi sembra di avere sete, soprattutto se avete superato gli "anta". Ricordate che la

capacità dello stomaco di assorbire acqua non supera 1 lt/h, mentre sudando se ne possono perdere anche più di due, per cui è necessario: (a) iper idratarsi prima dell'attività (circa 1 lt nell'ora precedente), (b) reintegrare durante – 100/200 mml ogni 10'/15' – e (c) alla fine. Per la reintegrazione, assumete acqua con una concentrazione di zuccheri non superiore al 2%, per non ritardare lo svuotamento gastrico.

- Pesarsi prima e dopo l'esercizio vi dice quanta acqua (e non quanto grasso) avete perso. Perdite di peso superiori al 2% – cioè circa 1,5 kg, se ne pesate 70 – indicano disidratazione e vanno assolutamente compensate. Inoltre, poiché i reni formano urina indipendentemente dallo stato d'idratazione, dopo l'attività dovrete assumere una quantità d'acqua pari a 1,2-1,5 volte il peso perso, cioè 1,2-1,5 lt se avete perso un chilo. Se la sudorazione è particolarmente accentuata, oltre all'acqua avete eliminato anche sodio e potassio. In questo caso, può essere opportuno aggiungere 0,5 grammi di sodio per litro d'acqua (circa 1/4 di cucchiaino), mentre agrumi e banane vi consentono di reintegrare il potassio perso. Tenete presente che, con l'età, la percezione della sete è meno precisa e la reidratazione richiede più tempo.

Acclimatamento e attività fisica migliorano la termoregolazione

I "primi caldi" ci spossano. Il corpo, infatti, ha bisogno di un po' di tempo, in genere due o tre settimane, per abituarsi a temperature più elevate. Anche un'attività fisica ben dosata, però, grazie ad alcuni adattamenti fisiologici, è molto utile per rendere più efficiente la termoregolazione. I soggetti allenati hanno un maggiore volume plasmatico, dunque una riserva idrica più cospicua. Il loro organismo impara a eliminare il calore prodotto dall'attività muscolare (solo 1/4 dell'energia consumata si tramuta in movimento, mentre il resto diventa calore). A parità di lavoro, grazie a una migliore coordinazione ed economia del gesto,

sviluppano una temperatura corporea meno elevata. Inoltre, mentre nei soggetti non allenati né abituati al caldo la sudorazione comincia con una temperatura interna di 37.7°C e si sviluppa in misura minore, con l'allenamento e l'acclimatamento la sudorazione inizia a 37.2°C ed è più copiosa.

Riflessioni conclusive

Concedetemi una chiusura biofilosofica, perché anche un argomento come la termoregolazione c'insegna qualcosa d'importante. Capire un po' meglio le leggi biologiche che ci governano, in fondo, significa imparare a conoscere noi stessi, ed è la base su cui possiamo costruire una vita più sana e più felice.