



IL NOSTRO MONDO DOPO IL COVID-19

2/2020
Il quadrimestre
maggio/agosto
2020

**COVID-19,
così è cambiata
la nostra vita**

pp. 2-5

**Io, medico
che ha battuto
il Covid**

pp. 37-40

Sommario

	pag
Editoriale	
Sanità come antidoto, un abbraccio che unisce l'Italia intera	1
L'ARRIVO DEL VIRUS IN ITALIA HA MUTATO PROFONDAMENTE ANCHE LA QUOTIDIANITÀ DI MEDICI E PERSONALE SANITARIO	
Covid-19: diagnosi, cure, isolamento	
Così è cambiata la nostra vita	2
COVID-19, IL PERICOLO SI CHIAMA MIocardITE	
Non c'è soltanto la polmonite.	
Ecco come il virus attacca e danneggia il cuore	6
NONOSTANTE LE MILLE DIFFICOLTÀ CAUSATE DALLA PANDEMIA, IL SISTEMA SANITARIO TORINESE HA RETTO	
Oncologia e Covid-19, nessuno è rimasto solo	10
CORSI E RICORSI STORICI: LA PANDEMIA HA SIMILITUDINI CON QUANTO È AVVENUTO QUATTRO SECOLI FA	
Historia se repetit La grande pestilenza di Torino del 1630	12
COSÌ CAMBIA LA MEDICINA AL TEMPO DEL CORONAVIRUS	
Trapianti di cuore, tutto ok	
Più controlli sui donatori	16
Riabilitare pazienti post Covid-19: istruzioni (ed esercizi) per l'uso	19
Covid-19 e cuore: tutti i rischi per i pazienti affetti da coronopatie	22
Coronavirus a tavola, tutti in forma dopo la pandemia	26

	pag
<i>La Massaia si ribella...!</i>	28
UNO STUDIO COORDINATO A TORINO HA DIMOSTRATO, PER PRIMO AL MONDO, LA RIDUZIONE DEGLI ACCESSI	
Pronto Soccorso e Covid-19, calano gli infarti	29
VIAGGIO NELL'ESPERIENZA DELL'OSPEDALE INFANTILE REGINA MARGHERITA DI TORINO, UNA DELLE NOSTRE ECCELLENZE	
Malattia di Kawasaki e Covid, c'è un collegamento?	31
Covid-19, ospedale, internisti: organizzare il lavoro è un'impresa	34
LA TESTIMONIANZA DIRETTA, FORTE E TOCCANTE DEL DOTTOR CARLO BUDANO	
Io, medico colpito dal Covid-19	37
RACCONTO DI UN'ESPERIENZA IN UN REPARTO COVID DI MEDICINA	
Eroi per scelta o per dovere?	41
DALLA PESTE ATENIESE AD OGGI COSA È CAMBIATO NELLE EPIDEMIE CHE HANNO COLPITO E DECIMATO L'UMANITÀ	
Le pandemie della storia	
La storia delle pandemie	44
LA STRUTTURA OPERATIVA HA FUNZIONATO BENE MA L'INTERVENTO DI CITTADINI, AZIENDE E ASSOCIAZIONI È STATO FONDAMENTALE	
ASL Città di Torino e volontariato sul territorio: così abbiamo collaborato nella gestione dell'emergenza	48
La nostra Onlus non si è fermata	50
Scheda iscrizione	51



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, Gaetano Maria De Ferrari, 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 XVI - N. 45 (2020)

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)

Riabilitare pazienti post Covid-19: istruzioni (ed esercizi) per l'uso

Uscire indenni dalla malattia comporta poi successivamente un percorso da affrontare con consapevolezza e i giusti metodi

di **Paolo Piazza**

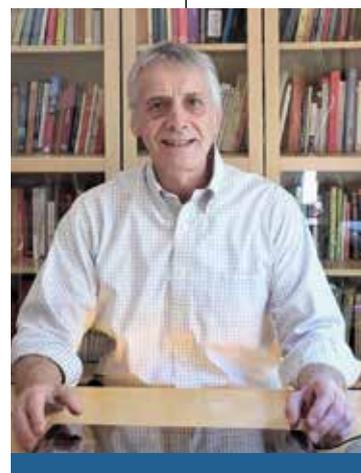
La vulnerabilità alle malattie è inversamente proporzionale all'efficienza dei meccanismi omeostatici, cioè di quei numerosi sistemi di riequilibrio che permettono all'organismo di mantenere certi parametri fondamentali – temperatura, acidità, glicemia, ossigenazione, reazioni immunitarie, flora microbica, ecc. – entro i limiti compatibili con la vita. Tutti questi fattori sono soggetti a costanti fluttuazioni durante la giornata e nel corso dello sviluppo individuale. Situazioni ambientali, predisposizioni genetiche, stile di vita, età, malattie – modificando il livello energetico – possono cambiare di molto l'efficienza dei meccanismi omeostatici. I più soggetti al virus sono, quindi, coloro che, per varie ragioni, hanno una minore quantità di energia e, di conseguenza, una ridotta capacità di recuperare gli squilibri: anziani, cardiopatici, diabetici, pneumopatici, nefropatici, immunodepressi, obesi, ecc. Un'attività fisica ben programmata agisce come una sorta di vaccino contro gli squilibri organici migliorando la funzione di tutti i sistemi corporei, compresi quelli omeostatici, ed esercitando un'influenza positiva anche su umore e capacità cognitive. Praticarla con regolarità, dunque, è la condizione necessaria, anche se non sufficiente, per mantenere e recuperare energia, equilibrio e salute.

I problemi non terminano con l'infezione

Il test negativo del doppio tampone ci informa che l'infezione da Covid-19 è stata debellata. Purtroppo, questo non sempre significa che i problemi siano finiti. I tempi per un recupero completo dipendono dalle condizioni di salute iniziali, dall'età, dalla severità della malattia e dalla durata della degenza, considerando che tempi di allettamento e immobilità comportano la riduzione delle capacità funzionali. Per chi è reduce da un ricovero in terapia intensiva sembra necessario, in me-

dia, un periodo di quattro/dieci settimane. A causa dei processi infiammatori globali che si scatenano e manifestano in particolare a carico dei vasi sanguigni, i danni spesso non riguardano soltanto polmoni e apparato respiratorio, come sembrava nelle prime fasi della diffusione del virus. Tutti gli organi – cuore, reni, fegato, cervello, ecc. – e i tessuti possono essere compromessi. Le conseguenze più comuni della somma di deficit respiratori e circolatori sembrano essere debolezza e difficoltà di movimento. La diminuita capacità di assorbire ossigeno e di distribuirlo a organi e tessuti può produrre vari sintomi – disorientamento, astenia, dolori muscolari, perdita di gusto/olfatto – che, in pazienti differenti, possono essere miscelati in modo diverso.

In questo articolo suggeriamo un insieme di esercizi che si possono eseguire in autonomia a casa, dopo il ricovero e la rieducazione fatti in ospedale, tuttavia, la valutazione da parte di un medico o di uno specialista della riabilitazione, soprattutto in caso di patologie preesistenti al covid-19, è sicuramente utile per indirizzare e modulare meglio il percorso di recupero. L'efficienza generale deve essere riguadagnata giorno per giorno, adeguando il lavoro al variare delle condizioni individuali e rispettando i propri tempi di adattamento. Il progressivo accrescersi delle sensazioni di efficienza e benessere, sia in senso soggettivo – sono meno stanco, ho più voglia di fare, mi sento più sciolto nei movimenti – che in relazione alle varie attività – riesco a camminare per distanze maggiori, a fare più rampe di scale o a mantenere la concentrazione più a lungo – rappresenta nella maggioranza dei casi un parametro sufficiente per valutare i progressi.



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

Muoversi con energia e consapevolezza

Nell'esecuzione di tutti gli esercizi a effetto globale descritti, al contrario di quanto avviene di norma, è il ritmo del movimento che si deve adattare a quello del respiro, quindi più ampio è il respiro e più lento sarà il movimento. Nelle foto, le frecce puntate verso l'alto evidenziano il mantenimento della posizione verticale della schiena, mentre le altre frecce indicano le direzioni di spinta delle varie parti del corpo: bacino, torace, mani. Una postura più eretta è associata a molteplici vantaggi tra i quali: l'aumento del volume toraco-addominale che favorisce respirazione e processi digestivi, il miglioramento dell'equilibrio, la riduzione della fatica muscolare e dell'usura articolare. Inoltre, data la corrispondenza che esiste tra stati corporei e mentali, può avere un effetto non trascurabile sul tono dell'umore. Anche se la schiena tende sempre alla verticalità, gli esercizi possono cominciare, come indicato nelle foto, inspirando o espirando. I movimenti vanno eseguiti lentamente ma con una certa energia, sviluppando tutta l'ampiezza possibile; insomma, bisogna avere la percezione sia di allungamento che di impegno muscolare, ma senza generare eccessiva fatica o dolore. Ad esempio, negli archi laterali, il braccio che si solleva guida il gesto stirando tutto il lato fino al fianco oppure nei piegamenti sulle gambe partendo da seduti, quando si arriva nella posizione in piedi ci si allunga verso l'alto. È anche molto importante che i gesti non siano eseguiti in modo meccanico, ma con consapevolezza,

cercando di mantenere una sorta di attenzione rilassata alle sensazioni. Queste modalità di esecuzione – ampiezza di respiro e di movimento, energia e percezione corporea, serena osservazione di sé - combinate tra loro consentono di migliorare allo stesso tempo capacità respiratorie, tono muscolare, elasticità, controllo del corpo e stato di rilassamento.

Esercizi a effetto globale

Di norma, la priorità nel recupero è rappresentata dall'efficienza respiratoria il cui deficit rende faticose anche le semplici attività quotidiane. Questa difficoltà è evidenziata, a volte anche a riposo, dalla sensazione di fame d'aria (dispnea) e dall'aumentata frequenza degli atti respiratori – che possono raggiungere o superare i venti al minuto, quando, di norma, dovrebbero essere circa dieci/dodici. Il modo più efficace di accrescere l'ampiezza degli atti respiratori è abbinarli al movimento delle braccia e del torace (foto 1-archi laterali, 2-torsioni, 3-aperture). Si possono eseguire cinque ripetizioni – per lato, nel caso degli esercizi asimmetrici - per ognuno degli esercizi.

Rinforzare gli arti inferiori è necessario per due ottimi motivi tra loro correlati: dalla loro efficienza dipendono autonomia e sicurezza negli spostamenti; il coinvolgimento dei muscoli più voluminosi è più allenante a livello cardiovascolare e respiratorio. Tre esercizi semplici ed efficaci sono alzarsi e sedersi da una sedia (foto 4-piegamenti gambe), eseguire degli affondi sia in avanti che di lato, alternando le gambe (foto 5-affondi avanti,





6-affondi laterali). Il mantenimento della verticalità durante l'esecuzione, ottenuto immaginando di essere tirati verso l'alto da un elastico, rinforza i muscoli posturali. Anche per gli arti inferiori, si possono eseguire cinque ripetizioni – per lato, nel caso degli esercizi asimmetrici - per ognuno degli esercizi.

Applicando il concetto del poco e spesso, per creare un adattamento graduale senza generare un affaticamento eccessivo, questo ciclo di sei esercizi può essere eseguito due/tre volte al giorno. Col progressivo miglioramento delle condizioni generali, si può aumentare il numero di ripetizioni giornaliere, eseguendo il ciclo quattro/cinque volte al giorno, e/o ripetendo due/tre volte di seguito il ciclo dei sei esercizi.

Attività aerobica e resistenza generale

L'attività aerobica è fondamentale per migliorare la resistenza generale e dovrebbe essere svolta quotidianamente, come gli esercizi descritti sopra, sempre in base al concetto del poco e spesso. La cosa più semplice è camminare – cominciando con duecento/cinquecento passi consecutivi, anche due/tre volte nella giornata, per arrivare a percorrerne circa 5/8000 al giorno – o fare le scale – iniziando con una decina di gradini fino a salire e scendere 4/5 piani con poco o nessun intervallo. Se avete una cyclette potete cominciare con cinque minuti a una resistenza moderata e portarli nell'arco di tre/quattro settimane a venti/trenta. Arrivati a pedalare per una mezz'ora senza interruzioni è utile, nelle sedute successive, dopo i primi 5/10 minuti di riscaldamento, aumentare un poco la resistenza. Chi avesse un tapis roulant può cominciare a camminare per cinque minuti in piano a 2.5/3 chilometri all'ora e poi estendere la durata fino alla mezz'ora. Solo in seguito,

sempre dopo 5/10 minuti di riscaldamento, si può cominciare ad aumentare la velocità e/o la pendenza. A prescindere dal tipo di attività aerobica scelta, un modo semplice per valutare l'intensità da non superare è riuscire a mantenere la possibilità di parlare senza arrivare a particolare affanno.

Conclusioni

Il covid-19 ha generato una crisi che coinvolge l'intera umanità a tutti i livelli: fisiologico, psicologico, comportamentale, sanitario, sociale, politico, economico. Uno dei suoi effetti più profondi e pervasivi, è che ha scosso presunzioni e certezze profonde. A dispetto del progresso tecnologico e scientifico, ci ha messo di fronte al fatto che la natura, la biologia e il caso hanno sempre una gran parte nel governare le nostre vite. Ciò che accade è spesso imprevedibile e la scienza non ha – e non può avere – tutte le risposte; sono proprio i maggiori scienziati ad ammetterlo. Il senso di smarrimento determinato da questa realtà innegabile si è infiltrato anche nella quotidianità di ognuno, anche di chi non è toccato direttamente dal virus. Dobbiamo ripensare il nostro modo di vivere, tuttavia, le ricette per essere più sani e felici, ancora oggi, non sono granché diverse da quelle che, da almeno un paio di millenni, ci suggeriscono numerosi pensatori: approfondire la conoscenza e la riflessione su di sé e sul mondo, gestire le emozioni, condurre una vita attiva, sociale e sobria. Nella costruzione di un equilibrio migliore, l'uso consapevole dell'insieme corporeo ha un ruolo fondamentale perché ci permette di misurarci coi nostri limiti e di scoprire le risorse di cui siamo dotati. C'è solo un particolare da tenere presente: pur con l'aiuto di una guida, è un percorso che nessuno può compiere al posto nostro.