



ENDOCARDITE, assalto al cuore: batteri o funghi innescano le infezioni delle valvole cardiache

Ictus ischemico:
con l'echo-doppler
un grande supporto
per analizzare
l'aterotrombosi

pp. 10-11

I farmaci non sono
caramelle, i pazienti
devono seguire
con molta attenzione
le prescrizioni mediche

pp. 27-28

Gli effetti della gravità
nei test degli astronauti:
impariamo a migliorare
controllo e funzionalità
del nostro corpo

pp. 31-33

Sommario

_____ pag

**NELL'ASSEMBLEA DI CALUSO BRILLANO
I BILANCI POSITIVI DELLA ONLUS
Prevenzione e corretti stili di vita
l'esempio degli Amici del Cuore _____ 3**

**EDITORIALE
La malattia del gioco _____ 4**

**I SEGRETI DI UNA PATOLOGIA DAI RISVOLTI
DELICATI
Endocardite, un brutto cliente da
trattare con attenzione _____ 6**

**ICTUS ISCHEMICO, ECCO I PRINCIPALI PROCESSI
PATOLOGICI COINVOLTI
L'echo-doppler? Un grande aiuto per
analizzare a fondo l'aterosclerosi _____ 10**

**UNA STRATEGIA PARTITA CON
I TESTIMONI DI GEOVA
Medicina e chirurgia, l'obiettivo è fare
un buon uso del sangue _____ 12**

**COME METTERE SOTTO CONTROLLO LA
FIBRILLAZIONE ATRIALE
Diamo una regolata al cuore con la
cardioversione elettrica _____ 15**

PRIMO PIANO

**LE MAGIE DELLA NOCCIOLA, VANTO DEL
PIEMONTE E DEL NOSTRO PAESE
Fa bene al cuore e al palato, ecco la
Tonda Gentile delle Langhe _____ 18**

**LE CLASSIFICAZIONI GASTRONOMICA E
NUTRIZIONALE NON SONO EGUALI
Pollame e pesce, maiale e vitello:**

_____ pag

**dov'è la differenza fra carni bianche
e rosse? _____ 21**

**TRA LEGGENDE E MITI CHE ABBRACCIANO
L'ORIENTE E L'EUROPA
Mandorli e palme, il trionfo di piante
ricche di fiori e frutti _____ 24**

**LA GRANDE PAURA DELLE NOSTRE AMICHE
MARIA E LUCIA
Le medicine non sono caramelle
A sbagliarsi si rischia grosso _____ 27**

**PIÙ FACILI DA GESTIRE MOLTE PATOLOGIE
CARDIOLOGICHE
Nuovi anticoagulanti orali promossi
con dieci e lode _____ 29**

**LE INDICAZIONI DELLE IMPRESE SPAZIALI SU
APPARATO LOCOMOTORE E ORGANI INTERNI
Dagli astronauti una lezione sugli effetti
della gravità _____ 31**

**DA FILIPPIDE AI GIORNI NOSTRI: ECCO COME
DIFENDERSI
Contro la morte improvvisa dei giovani
la spia dell'elettrocardiogramma _____ 35**

**STORIA. IPERTENSIONE, I CARDIOLOGI SI
SCONTRANO SUI VALORI DA VALUTARE
Sempre più acceso il dibattito sui
risultati dello studio Sprint _____ 38**

**IN CAMPO CON LA NOSTRA ONLUS
INCONTRI E INIZIATIVE A FAVORE DEI CITTADINI
IN GIRO PER TORINO E IL PIEMONTE
Gli Amici del Cuore al lavoro _____ 41**



Il Consiglio Direttivo Amici del Cuore onlus

Presidente: Sebastiano Marra

Vice Presidenti: Fiorenzo Gaita,
Enrico Zanchi

Tesoriere: Michelangelo Chiale

Segreteria: Carla Giacone

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

Sindaci: Michele Falanga,
Giancarlo Piccinelli

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

Comitato di Redazione:
Michelangelo Chiale, Carla Giacone

Coordinatrici volontari:
Renate Heissig, Rita Porta

Progetto grafico e impaginazione:
Roberta Serasso

Segreteria di redazione: Carla Giacone

Fotografie: Michelangelo Chiale,
Antonio Cirillo

Webmaster: Candeloro Buttiglione,
Antonio Cirillo

**CARDIO PIEMONTE
ANNO XIII - N. 35 (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
Segreteria cell. 392.221.4972
Coord. Volontari cell. 346.1314392 -
392.2716163
Tipografia: Grafart s.r.l. - Venaria R. (TO)**

*Foto in copertina, Shutterstock di kurhan; foto pag.
22-23, Shutterstock di margoillat photo. Altre foto,
archivio Cardio Piemonte.*

LE INDICAZIONI DELLE IMPRESE SPAZIALI SU APPARATO LOCOMOTORE E ORGANI INTERNI

Dagli astronauti una lezione sugli effetti della gravità

Gestirla in modo intelligente significa controllare il nostro corpo, compensando gli squilibri eccessivi che ne riducono efficienza e vitalità.

Postura ed equilibrio sono indispensabili per una vita più attiva. Le correlazioni con il sistema cardiovascolare e la psiche. Come migliorare la nostra funzionalità.

di **Paolo Piazza**



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

Una visione d'insieme

Poiché questa rivista tratta di temi e problemi legati all'apparato cardiovascolare, potrebbe sembrarvi strano che ci si occupi anche di postura e di equilibrio, argomenti che sembrano più di pertinenza ortopedica, fisiologica o neurologica. Sappiamo bene, però, che ogni essere vivente, anche se "scomponibile" in parti anatomiche e sistemi fisiologici distinguibili, è un'unità funzionale. Noi umani non facciamo eccezione. Ciò significa che singoli organi, apparati interni, scheletro, muscoli, pelle, ecc. - senza trascurare gli aspetti mentali - interagiscono tra loro influenzandosi in modo continuo e reciproco.

significa che singoli organi, apparati interni, scheletro, muscoli, pelle, ecc. - senza trascurare gli aspetti mentali - interagiscono tra loro influenzandosi in modo continuo e reciproco.

L'arte di gestire la forza di gravità

Nel corso dell'evoluzione della nostra specie, il progressivo sviluppo della posizione verticale e del bipedismo è stato accompagnato da notevoli modificazioni anatomiche e fisiologiche. Si può dire che sia stata soprattutto la forza di gravità a plasmare l'organismo umano e, d'altra parte, la sua influenza continua a modellarci per tutta la durata della vita. È proprio questa attrazione verso il basso - che la Terra esercita senza sosta - il motivo per cui col passare degli anni ci s'incurva progressivamente oppure che il sovrappeso può aumentare in modo notevole le sollecitazioni e l'usura cui vanno incontro le nostre articolazioni; salvo che non si faccia qualcosa per contrastare queste tendenze. Per

contro, si è costatato che stare a letto per qualche giorno è già sufficiente a indurre delle modificazioni organiche che ci rendono più vulnerabili: i muscoli diventano più deboli, le ossa più fragili, il sistema cardiorespiratorio meno efficiente. Gli effetti drammatici della mancanza assoluta di gravità, però, sono diventati evidenti solo in seguito alle imprese spaziali. Dopo aver passato alcuni mesi in orbita, gli astronauti ritornano con gravi deficit funzionali a carico sia dell'apparato locomotore sia degli organi interni, pur svolgendo intensi e quotidiani programmi di allenamento. Sappiamo che il corpo è condizionato dall'incessante e indispensabile relazione che sviluppiamo con la gravità, e che gli squilibri eccessivi ne riducono l'efficienza e la vitalità. Anche nel caso della postura, dunque, il benessere dipende dal mantenimento dell'equilibrio, o più giustamente, da un suo costante ripristino, il che richiede conoscenza e sensibilità. Imparare a gestire la forza di gravità, quindi, conviene: alleggerisce la vita.





Verticalità, simmetria ed equilibrio muscolare

La verticalità del corpo e la simmetria tra la parte destra e quella sinistra rappresentano una condizione ottimale che dipende anche, se non soprattutto, da un rapporto bilanciato tra il tono e l'elasticità dei vari muscoli. Si tratta di equilibrio piuttosto precario perché il corpo deve adattarsi di continuo alle sollecitazioni cui lo sottoponiamo, in modo più o meno consapevole, ogni giorno. In genere riteniamo che i problemi legati all'apparato muscolo-scheletrico – disturbi, dolori, riduzioni di mobilità – originino da momenti o movimenti specifici e ben individuabili come grandi traumi o sforzi molto intensi. In realtà, nella maggior parte dei casi, sottostimiamo l'importanza dell'uso quotidiano che facciamo del corpo, del modo in cui lo plasmiamo poco alla volta attraverso posture e atteggiamenti ripetuti nel tempo.

Migliorare verticalità e simmetria modera l'antagonismo tra muscoli che hanno azioni opposte, riducendo così tensioni inutili e sprechi di energia (come accade, ad esempio, quando testa e busto sono inclinati in avanti e costringono i muscoli dorsali a un super lavoro); ma gli squilibri posturali non portano solo affaticamento, dolenzia e difficoltà di movimento. Le fibre muscolari contratte comprimono i vasi sanguigni dei muscoli coinvolti, accentuando le resistenze periferiche alla circolazione, uno dei fattori che induce un aumento del lavoro cardiaco e della pressione arteriosa.

A livello articolare (caviglie, colonna vertebrale, ginocchia, anche, spalle), una postura più funzionale permette di mantenere una migliore distribuzione del carico sulle singole articolazioni, limitando i fenomeni di usura e rendendo più agevoli i movimenti e il camminare, attività fondamentali per mantenere l'efficienza cardiovascolare e respiratoria.

Verticalità e simmetria facilitano il lavoro degli organi interni poiché conservano il naturale volume dei loro contenitori: torace e addome. Al contrario, nella condizione di chiusura/flessio-

ne – tipica della posizione seduta e che tende a svilupparsi con l'età – visceri e diaframma sono spinti verso l'alto riducendo così lo spazio intratoracico e comprimendo cuore e polmoni. Le funzioni di questi organi, dunque, si svolgono con efficienza diversa non solo in proporzione al maggiore o minore grado di allenamento, ma anche in relazione alla postura.

Non dobbiamo poi dimenticare che le sensazioni di disagio o dolore, che spesso accompagnano gli squilibri posturali, generano un'attivazione del sistema nervoso simpatico – che entra in gioco negli stati di allerta – e la messa in circolo di catecolamine (adrenalina, ecc.). Questa condizione aumenta l'impegno cardiovascolare e respiratorio attraverso un incremento della frequenza dei battiti, dei respiri e dei valori pressori.

Esistono, quindi, numerosi motivi per cui, in modo diretto o indiretto, la postura influenza tra le tante funzioni, anche quelle cardiovascolare e respiratoria.

Dalla postura alla psiche

Come già detto, il protrarsi nel tempo di squilibri posturali è causa di dolore. Come avviene per ogni altra forma di disagio cronico, questa condizione influenza anche umore e stato d'animo alimentando un vero e proprio circolo vizioso: aumenta la rigidità muscolare, il movimento è maggiormente impedito, si abbassa la soglia del dolore, s'instaurano ulteriori riflessi di difesa, si diventa più irritabili, è sempre più difficile rilassarsi.

Anche senza arrivare alla comparsa del dolore, però, postura e psiche sono collegate da una relazione continua, seppure più silenziosa. Sappiamo bene che gli stati emotivi modificano in modo istantaneo l'atteggiamento corporeo e spesso possiamo intuire lo stato d'animo di una persona, anche se non la conosciamo, semplicemente osservandola. Infatti, postura, mimica, modo di muoversi, esprimono, molto più delle parole, il nostro stato interiore: sicurezza, serenità, felicità oppure ansia,



Stare fermi su un piede

Oscillare una gamba

Camminare lungo una linea

agitazione, tristezza. A questo punto è utile portare l'attenzione sul percorso inverso: anche il corpo esercita un'influenza sulla psiche. Abbiamo verificato tutti come un certo "cattivo umore" possa attenuarsi o addirittura dissolversi dopo una passeggiata, un massaggio, un bagno caldo, una seduta di stretching o di rilassamento muscolare. Modificando lo stato fisiologico, quindi, anche quello psicologico cambia. Tuttavia, di norma non ci rendiamo conto delle posture squilibrare e delle tensioni fisiche, finché non sopraggiunge il dolore. Ne consegue che quando manteniamo, senza esserne consapevoli, spalle contratte, schiena curva, fronte aggrottata, mandibola serrata, rimaniamo in qualche modo ancorati allo stato d'animo che ha generato questi atteggiamenti, consolidando sia l'uno sia gli altri. Così, poiché le tensioni mentali si trasformano in rigidità fisiche, se riusciamo a individuare e ridurre queste ultime, anche la mente ne trae giovamento. Una ginnastica posturale efficace non si limita ad agire sugli aspetti meccanici, ma insegna a percepire il corpo con maggiore precisione, a usarlo in modo più consapevole, e dunque anche a comprendere e a gestire meglio il legame tra stati fisici e stati emotivi.

Alla ricerca dell'equilibrio

In genere, quando si parla di equilibrio in senso fisico, si pensa che serva essenzialmente ai ginnasti, ai funamboli o agli artisti del circo. Tuttavia l'equilibrio, aspetto fondamentale della coordinazione generale, non è importante solo per queste persone e la sua influenza non è limitata alla sfera corporea. Esercitando l'equilibrio, infatti, si ottengono dei cambiamenti utili a tutti anche nella vita quotidiana. Sappiamo quanto sia importante praticare dell'attività fisica ai fini dell'efficienza e del benessere, in particolare, nella prevenzione e nel recupero da problematiche cardiovascolari. Ora accade che affaticamento precoce e senso d'instabilità generino, soprattutto nelle persone meno gio-

vani, una condizione psicofisica d'incertezza e vulnerabilità che rende difficile intraprendere e mantenere uno stile di vita attivo. Allenare equilibrio e coordinazione ci aiuta a dosare meglio la forza dei vari muscoli e a eseguire movimenti più precisi; in tal modo riduciamo sprechi di energia e fatica fisica. Questi cambiamenti, inoltre, aumentano la percezione di padronanza del corpo, il senso di sicurezza e il piacere di muoversi. Non è poco!

Postura ed equilibrio, dunque, influenzano l'insieme corpo-mente e, in un continuo gioco di rimandi, ne sono condizionati. Sperando di avervi fornito spunti teorici interessanti, adesso vi propongo di passare a un po' di pratica.

Esercizi

Vediamo dei semplici esercizi per "tirarci un po' su" (e non solo in senso meccanico). Potete dedicare due/tre minuti a ciascuno di essi, tre/quattro volte a settimana.

Il primo aumenta il tono ai muscoli che sostengono la colonna vertebrale e si può fare da seduti o in piedi. Inspirando aumentate lentamente la verticalità, come se un elastico vi tirasse verso l'alto; espirando lasciatevi un po' andare.

Il secondo esercizio stira le "catene muscolari" che tengono in chiusura spalle e dorso. Appoggiatevi con gli avambracci verticali agli stipiti di una porta ed espirando spingete lentamente il torace avanti. Per aumentare l'efficacia si possono usare tre posizioni diverse da alternare di volta in volta: con i gomiti all'altezza delle spalle, un po' più in alto e un po' più in basso. Il terzo esercizio stira le catene muscolari che tengono in chiusura anche e tronco. Con un piede su di una sedia (è più sicuro se la mettete contro un muro) e mantenendo la schiena verticale, spingete lentamente il bacino avanti quando espirate.

Anche per l'equilibrio vi propongo tre esercizi da alternare di volta in volta. Per sicurezza, mettetevi vicini a una parete, e, se riuscite, non appoggiatevi. Il primo consiste nello stare fermi su un piede solo. Nel secondo, aggiungete l'oscillazione avanti-dietro della gamba sollevata. Il terzo consiste nel camminare lentamente lungo una linea mettendo un piede subito avanti all'altro. In tutti e tre gli esercizi cercate di mantenere un respiro regolare e, se traballate, non scoraggiatevi: con la pratica si migliora. Buon lavoro a tutti!