



Regione Piemonte La prevenzione sale alla ribalta

Limone, divino agrume
e pianta ornamentale,
arrivato dalla Cina
con un carico di doti
eccellenti per la salute

pp. 13-18

Un dilemma intrigante:
angioplastica o by-pass
trattamenti a confronto
per curare la patologia
coronarica multivasale

pp. 22-24

Cardiomiopatia ipertrofica
un'insidia in famiglia
da temere: è la più comune
malattia genetica
in campo cardiologico

pp. 30-33

Sommario

	pag
CONVEGNO NELL'AULA DEL CONSIGLIO REGIONALE DEL PIEMONTE La nostra salute futura nasce dalla prevenzione	3
EDITORIALE Allegri in campo	9
UNA PRATICA CHE HA LA SUA PATRIA IN FINLANDIA E SVEZIA Sauna, non è una pazzia	10
PRIMO PIANO	
UN FRUTTO DAI MOLTI IMPIEGHI CON GRANDI QUALITÀ TERAPEUTICHE Limone, un tesoro per la salute	13
STORIA E LEGGENDE DI UNO DEGLI AGRUMI PIÙ DIFFUSI La lunga marcia dalla Cina	16
FIBRILLAZIONE ATRIALE E ICTUS ISCHEMICO Anticoagulanti orali arriva l'effetto airbag	19
TRATTAMENTI A CONFRONTO PER LA PATOLOGIA CORONARICA MULTIVASALE Angioplastica o by-pass? Un dilemma da risolvere	22
LA GROUP CARE È NATA NEL 1996 RISPONDENDO A UN BISOGNO SOCIALE Venti anni di cura educativa	25
LE SIGNORE MARIA E LUCIA ALLE PRESE CON UN DELICATO PROBLEMA Il cuore è ballerino? Scherzetto della tiroide	27

	pag
ALLA SCOPERTA DELLA CARDIOMIOPATIA IPERTROFICA C'è un'insidia in famiglia che nasconde gravi rischi	30
ECCO UNA GUIDA PER "ASCOLTARE" CON SAGGEZZA IL CORPO Il movimento ci fa bene ma attenti agli sforzi	34
STORIA. IL PROFESSORE-PIONIERE CHE APRÌ UNA NUOVA FRONTIERA Angelino: con lui la Cardiologia diventò scienza indipendente	37
CADE L'OSTRACISMO E SI APRE UNA NUOVA TENDENZA In Usa la rivincita dello zucchero	39
Gli Amici del Cuore al Salone del Libro	40
IN CAMPO CON LA NOSTRA ONLUS I LAVORI DELL'ASSEMBLEA CHIUSI CON SUCCESSO Marra: siamo molto imitati? Si vede che lavoriamo bene	41
Giornate di screening e prevenzione	42
La lezione del Parkinson	42



Il Consiglio Direttivo Amici del Cuore onlus

Presidente: Sebastiano Marra	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
Vice Presidenti: Fiorenzo Gaita, Enrico Zanchi	Comitato di Redazione: Michelangelo Chiale, Carla Giaccone
Tesoriere: Michelangelo Chiale	Coordinatrici volontari: Renate Heissig, Rita Porta
Segreteria: Carla Giaccone	Progetto grafico e impaginazione: Roberta Serasso
Consiglieri: Cesarina Arneodo, Enrico Boglione, Michelangelo Chiale, Luisella Chiara, Danilo Danielis, Fiorenzo Gaita, Carla Giaccone, Renate Heissig, Sebastiano Marra, Paolo Monferino, Guglielmo Moretto, Ernesto Ovazza, Rita Porta, Enrico Zanchi	Segreteria di redazione: Carla Giaccone
Sindaci: Michele Falanga, Giancarlo Piccinelli	Fotografie: Michelangelo Chiale, Antonio Cirillo
	Webmaster: Candeloro Buttiglione, Antonio Cirillo

CARDIO PIEMONTE ANNO XII - N. 33 (2016) 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. 011.633.55.64 Reparto di Cardiologia Presidente: dr. Sebastiano Marra www.amicidelcuore.ideasolidale.org e-mail: amidelcuore-to@hotmail.it Coord. Volontari cell. 346.1314392 - 392.2716163 Segreteria cell. 392.221.4972 Tipografia: Grafart s.r.l. - Venaria R. (TO)

Foto a cura di: Faliero Bossolesi, Michelangelo Chiale, Antonio Cirillo, Carla Giaccone.

ECCO UNA GUIDA PER "ASCOLTARE" CON SAGGEZZA IL CORPO

Il movimento ci fa bene ma attenti agli sforzi

L'attività muscolare ci fa interagire con il mondo esterno.
Un lavoro che l'organismo non apprezza è quello di tipo isometrico.
Tensioni elevate comportano rischi specie in presenza di criticità cardiovascolari

di Paolo Piazza



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

Non ci sono incertezze sul fatto che il movimento sia indispensabile per mantenere salute ed efficienza. Il dubbio, semmai, riguarda quale attività sia più utile e come praticarla. È quindi importante, soprattutto in caso di criticità, come ad esempio quelle cardiovascolari, riaffermare l'idea di 'movimento consapevole'. Questo concetto evidenzia la necessità di comprendere le ragioni di ciò che si sta facendo e di imparare ad ascoltare

il corpo, per riuscire ad adattare il più possibile il movimento alle esigenze e allo stato del momento. Dopo aver visto in articoli precedenti cosa è utile fare, in questo vedremo a quali tipi di sforzo è opportuno fare attenzione e perché. Cominciamo, dunque, con qualche informazione di base.

Il movimento è come una sinfonia

Se abbiamo un corpo (ma forse sarebbe più corretto dire "se siamo un corpo") è per interagire con il mondo esterno. Le relazioni con l'ambiente e con gli altri sono possibili, essenzialmente, grazie all'attività muscolare. Alcuni muscoli svolgono un ruolo essenziale, pur se meno visibile, tramite le fibre muscolari lisce di bronchi, vasi sanguigni e apparato digerente che, insieme a quelle "speciali" del cuore, muovono aria, sangue e cibo. Un lavoro più evidente è invece svolto dai muscoli scheletrici, che controllano posture e movimenti corporei. Abbiamo bisogno di loro per

eseguire qualunque azione, dalla più semplice – come alzare un sopracciglio - alla più difficile – come ballare il tango. In realtà, anche soltanto per stare immobili in piedi o seduti coinvolgiamo sempre numerosi muscoli. Naturalmente più l'azione è complessa e ampia, maggiore è la massa muscolare coinvolta. Inoltre, affinché i movimenti siano efficaci, ogni muscolo deve contrarsi o rilassarsi graduando forza e velocità d'intervento secondo un preciso tempismo. Facendo un paragone musicale, nel movimento, come nell'esecuzione di una sinfonia, la bontà del risultato richiede un'estrema coordinazione tra tutti i muscoli (gli strumentisti) affinché si adeguino a un programma motorio (una partitura musicale) comune.

Il sangue viene diretto dove c'è bisogno di energia

Sappiamo che durante gli sforzi fisici i muscoli consumano più energia e che, per soddisfare questo bisogno, devono ricevere, attraverso il circolo sanguigno, una maggiore quantità di ossigeno e sostanze come glucosio e acidi grassi. Per questo motivo, quando ci muoviamo con una certa intensità, il cuore aumenta il numero di battiti al minuto e, a ogni battito, si contrae con maggiore forza spingendo più sangue in circolo. Per portare il sangue dove c'è bisogno, le arteriole e i capillari nei muscoli che lavorano si dilatano mentre si restringono nei muscoli inattivi e in organi come stomaco, intestino e reni che, non essendo necessari ai fini del movimento, sottrarrebbero energia se normalmente irrorati. Sotto sforzo la pressione media aumenta rispetto ai valori di riposo, e

quella sistolica (rilevata cioè quando il cuore spinge sangue in circolo), sale più della diastolica (quando il cuore si riempie di sangue). Molteplici esperimenti hanno evidenziato che nei soggetti ipertesi l'innalzamento della pressione sistolica durante l'attività aerobica non si discosta da quella dei normotesi. È stato anche rilevato come, dopo lo sforzo, la pressione sistolica scenda portandosi spesso a valori più bassi di quelli di riposo e mantenendoli per parecchie ore. Dopo circa sei mesi d'allenamento le modificazioni tendono a stabilizzarsi e si manifesta una diminuzione dei valori pressori sistolici e diastolici sia a riposo sia sotto sforzo.

Contrazioni dinamiche e statiche: si fatica di più muovendosi di meno

Come tutti sappiamo bene, per compiere qualunque lavoro, i muscoli si devono contrarre. Quello che è meno considerato è che esistono diversi tipi di contrazione, e che i muscoli agiscono anche come freni e modulatori del movimento, oltre che come motori. Prendiamo ad esempio il gesto di salire o scendere le scale e il grande muscolo che si trova sulla parte frontale ed esterna della coscia (il quadricipite), la cui funzione è distendere il ginocchio e sostenere il peso del corpo. Quando saliamo le scale, il quadricipite contraendosi si accorcia, il ginocchio si distende e il corpo si solleva. La contrazione in accorciamento si definisce concentrica. Scendendo le scale, il quadricipite si contrae allungandosi per frenare il peso del corpo. Questo tipo di contrazione è detta eccentrica. Se blocchiamo il movimento a metà, col ginocchio piegato, il quadricipite della gamba che sostiene il corpo genera una tensione detta isometrica, perché il muscolo contratto mantiene la stessa lunghezza. Nella normale vita quotidiana queste tre forme di contrazione si alternano di continuo, come avviene, appunto, facendo le scale o camminando. Lo stesso si può dire per la maggior parte delle discipline sportive e dei movimenti. Alternare in modo ciclico accorciamento e allungamento "piace" molto ai muscoli, e a tutto l'organismo, perché facilita la circolazione del sangue, dell'energia e, quindi, la vitalità dei tessuti.

Invece un lavoro che muscoli e organismo apprezzano meno è quello di tipo isometrico.



Piegare il collo e la testa per guardare un tablet appoggiato sulla coscia richiede una contrazione isometrica dei muscoli estensori del collo per trattenere il capo in una posizione sbilanciata.

Portare il tablet fino all'altezza degli occhi rilassa la contrazione del collo. È importante che la parte superiore del braccio non sia irrigidita.

Il sangue, infatti, può circolare liberamente solo nella fase in cui le fibre muscolari sono rilassate; in quella di contrazione, anche se lo sforzo è di bassa intensità, la compressione che esercitano sui vasi riduce il flusso. Così, quanto più elevata e/o protratta è la contrazione, tanto minore è la quantità di ossigeno che i muscoli ricevono e tanto maggiore la produzione di acido lattico. Nella vita quotidiana, sviluppiamo tensioni isometriche quando manteniamo a lungo posizioni statiche, ad esempio come accade alla muscolatura del collo tenendo la testa flessa in avanti per leggere. Inoltre, la durata delle fasi isometriche, durante il ciclo di contrazione/decontrazione dei muscoli, aumenta anche se ci si muove adagio. Per questo motivo ci si stanca molto di più a visitare un museo – camminando lentamente e facendo numerose soste in piedi – che passeggiando a ritmo vivace. Inoltre va ricordato che la rigidità muscolare che accompagna la staticità delle posizioni quotidiane, oltre a generare dolore muscolo-articolare, aumenta le resistenze periferiche al flusso sanguigno favorendo gli aumenti della pressione diastolica.

Pressione del sangue e sforzi isometrici elevati

La pressione del sangue è determinata da due fattori essenziali: la gettata cardiaca - quantità di sangue spinta dal cuore a ogni battito - e la resistenza al flusso sanguigno. Quest'ultima dipende da più fattori: la dimensione delle ar-

terie (un diametro doppio offre una resistenza 16 volte minore!) e la loro elasticità, il numero di capillari, la viscosità del sangue.

Gli sforzi di tipo isometrico comportano tensioni muscolari notevoli e ripetute, tipiche di sport e attività che richiedono forza. In questi casi, l'intensità è così elevata che i muscoli o non cambiano quasi lunghezza (ad esempio se spingiamo un muro) oppure, se si accorciano, lo fanno con lentezza, come quando spostiamo qualcosa di molto pesante. Questi sforzi, ripetuti nel tempo, aumentano le dimensioni del cuore, ingrossandone le pareti e accrescendone la forza di spinta. Ciò comporta un innalzamento della pressione sistolica. Rispetto agli sforzi dinamici, quelli statici sono poco efficaci per ridurre la frequenza cardiaca e per vascolarizzare il cuore, e, accentuando molto il tono muscolare, tendono ad aumentare le resistenze periferiche al flusso. Gli sforzi isometrici stimolano anche la componente nervosa simpatica – associata agli stati di all'erta e vigilanza – e la messa in circolo di maggiori quantità di adrenalina, fattori che aumentano vasocostrizione e pressione arteriosa. Per questi motivi, nelle regioni fredde dell'Europa e dell'America, le persone che conducono una vita sedentaria spesso sono soggette ad attacchi cardiaci mentre eseguono attività come spalare la neve o cercare di liberare le loro automobili bloccate. L'improvvisa e notevole richiesta di sangue da parte della muscolatura costringe il cuore ad aumentare bruscamente frequenza e forza di contrazione. Se non è dotato di una rete vascolare adeguata, le sue fibre non ricevono sufficiente energia e il rischio è l'infarto. Riguardo a questi eventi, ci sono altre considerazioni da fare. Innanzitutto, praticare sforzi intensi "a freddo", comporta sempre dei rischi che aumentano, com'è ovvio, con la mancanza d'allenamento. Inoltre è bene sapere che la pressione sale decisamente di più durante gli sforzi compiuti con gli arti superiori, dotati di muscoli più piccoli e con una rete vasale meno estesa, rispetto a quando sono coinvolti gli arti inferiori; quindi cresce anche la possibilità d'incidenti cardiovascolari.

Movimento consapevole e controllo della pressione

Sedentarietà, rigidità muscolare, alterazioni metaboliche e stress sono tutte condizioni che, spesso sommandosi tra loro, tendono a

innalzare i valori pressori e il rischio di incidenti cardiovascolari. Dopo aver parlato degli sforzi cui fare attenzione, vediamo come, in sinergia con il supporto medico e farmacologico, si possano affrontare in modo efficace i problemi, impiegando un insieme di attività tra loro complementari.

Attività aerobica. Comprende esercizi svolti a intensità moderata come camminare, correre, andare in bici, nuotare, fare sci di fondo. L'attività aerobica aumenta il volume delle cavità cardiache (più che lo spessore delle pareti del cuore come fanno gli sforzi isometrici), abbassando la frequenza e prolungando la fase diastolica, che ha valori pressori ridotti rispetto a quelli sistolici. Aumenta la vascolarizzazione e l'ossigenazione di cuore, muscoli e tessuti corporei, migliorando la resistenza alla fatica e riducendo le resistenze periferiche al flusso sanguigno. Attenua lo stato di attivazione del sistema nervoso simpatico e i suoi effetti vasocostrittori. Riduce la viscosità del sangue, diminuendo l'attrito vascolare.

Esercizi a corpo libero e con pesi. La ginnastica a corpo libero è utile per migliorare tono muscolare, coordinazione e postura. Può essere alternata all'allenamento con i pesi, a patto che questo segua determinati criteri. Se è effettuato con carichi leggeri, numerose ripetizioni e a circuito (cioè coinvolgendo a rotazione gruppi muscolari differenti) incrementa la forza e la densità capillare nei muscoli esercitati. Inoltre ha un certo effetto sull'efficienza cardiaca e respiratoria, anche se inferiore a quello ottenuto con l'attività aerobica.

Stretching. Il lavoro di allungamento e flessibilità diminuisce la rigidità muscolare, che esercita un effetto compressivo sui vasi ed eccitante sull'attività simpatica; accresce inoltre la percezione corporea fornendo la capacità di gestire con maggiore efficacia squilibri posturali e tensioni fisiche ed emotive.

Rilassamento/ meditazione. La combinazione delle due attività agisce sia sul sistema simpatico, attenuando lo stato di attivazione nervosa, sia a livello cognitivo, consentendo ai praticanti di ridurre la reattività agli eventi stressanti e favorendone l'elaborazione. Il consiglio finale dunque è: datevi da fare... ma senza sforzarvi troppo!