



## **CARA, VECCHIA ASPIRINA DOVE SIAMO OGGI? LE ULTIME INDICAZIONI DELLA SCIENZA MEDICA**

**Gli Amici del cuore  
in grande crescita  
Nuove iniziative  
e idee per la salute  
Il programma 2016**

**pp. 3-5**

**Sistemi innovativi  
in aiuto ai pazienti  
Nella elettrofisiologia  
cardiaca è il tempo  
della rivoluzione**

**pp. 28-30**

**I benefici dello Yoga,  
una pratica positiva  
che fa bene a corpo  
e mente a ogni età  
con gli opportuni limiti**

**pp. 34-36**

# Sommario

	pag
DALL'ASSEMBLEA DI CALUSO UN MESSAGGIO FORTE E CHIARO <b>Marra: stiamo crescendo e l'impegno si amplia</b>	3
EDITORIALE	
<b>Il predatore è l'uomo</b>	5
IL PUNTO DEL PROF. PATRONO SU UN ANTICO RIMEDIO <b>Cuore e cancro: come va oggi l'aspirina?</b>	6
L'APNEA OSTRUTTIVA NEL SONNO – 2a Parte <b>Disturbi respiratori, come la punta di un iceberg</b>	9
L'OBESITÀ, TRAPPOLA PER IL CUORE, È LA CAUSA N. 1 DI MORTE PREVENIBILE <b>Ahi,ahi peso un po' troppo La mia salute è in pericolo</b>	11
DIALOGO IMMAGINARIO (MA REALE) SU UNA SOSTANZA FONDAMENTALE <b>Lucia, Maria e il medico Come opera la vitamina D</b>	14
I PRO E I CONTRO DI UN PRODOTTO AL CENTRO DI POLEMICHE <b>Troppo olio di palma tigre di Sumatra in crisi</b>	16
<b>PRIMO PIANO</b>	
ANALISI DI UN VIZIO CHE PROVOCA MIGLIAIA DI DECESSI E GRAVISSIME MALATTIE <b>Guerra aperta al fumo È il nemico pubblico n. 1</b>	19

	pag
UN VADEMECUM PER IL MEDICO E IL PAZIENTE: ECCO IL PANORAMA <b>Cosa deve fare un diabetico per non diventare cardiopatico</b>	22
GLI (SCONCERTANTI) RISULTATI DI UNA RICERCA NEGLI USA <b>Integratori alimentari La cautela è d'obbligo</b>	26
TANTI SISTEMI AL SERVIZIO DEI PAZIENTI <b>Il cuore fa i capricci? Risponde la tecnologia</b>	28
L'ABUSO DI SOSTANZE ILLECITE DRAMMA SOCIALE <b>La sfida dei cardiologi contro il rischio droghe</b>	31
UNA DISCIPLINA DI GRANDE DUTTILITÀ ED EFFICACIA <b>Yoga, la filosofia indiana in aiuto a mente e corpo</b>	34
PASSEGGIARE FA BENE A OGNI ETÀ <b>Due passi per essere in forma</b>	34
IERI E OGGI, A CONFRONTO LA VECCHIA E LA NUOVA CARDIOLOGIA <b>Chi poteva immaginarselo Lo stetoscopio è ancora vivo</b>	37
IN CAMPO CON LA NOSTRA ONLUS	40



## Il Consiglio Direttivo Amici del Cuore onlus

<b>Presidente:</b> Sebastiano Marra	<b>Comitato Scientifico:</b> prof. Fiorenzo Gaita, dr. Sebastiano Marra, dr. Marco Sicuro, dr. Tullio Usmiani, dr. Armando De Berardinis, dr. Maurizio D'Amico, dr. Roberto Grimaldi
<b>Vice Presidenti:</b> Fiorenzo Gaita, Enrico Zanchi	<b>Comitato di Redazione:</b> Michelangelo Chiale, Carla Giaccone
<b>Tesoriere:</b> Michelangelo Chiale	<b>Coordinatrici volontari:</b> Renate Heissig, Rita Porta
<b>Segreteria:</b> Carla Giaccone	<b>Progetto grafico e impaginazione:</b> Roberta Serasso
<b>Consiglieri:</b> Cesarina Arneodo, Fiorenzo Ardizzone, 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	<b>Segreteria di redazione:</b> Carla Giaccone
<b>Sindaci:</b> Michele Falanga, Giancarlo Piccinelli	<b>Fotografie:</b> Fiorenzo Ardizzone
	<b>Webmaster:</b> Candeloro Buttigione, Antonio Cirillo

**CARDIO PIEMONTE**  
ANNO XII - N. 32 (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: amicidelcuore-to@hotmail.it  
Coord. Volontari cell. 346.1314392 -  
392.2716163  
Segreteria cell. 392.221.4972  
Tipografia: Grafart s.r.l. - Venaria R. (TO)

Foto in 4a di copertina: Di Marco Schmidt [1] -  
Opera propria, CC BY-SA 2.5, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=1843612>.

UNA DISCIPLINA DI GRANDE DUTTILITÀ ED EFFICACIA

# Yoga, la filosofia indiana in aiuto a mente e corpo

Spesso si vedono immagini di posizioni scomode ed estreme. In realtà, gli esercizi fisici sono applicabili anche in gravidanza, infanzia, terza età. L'arte del respiro coinvolge l'intero sistema nervoso, stabilizzando ritmo cardiaco e riducendo tono vascolare e pressione arteriosa

di **Paolo Piazza**



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

In occidente come in oriente sono stati elaborati numerosi concetti e tecniche utili ai fini dello stare bene. Spesso questi diversi approcci sono stati posti in antitesi. Qui cercherò di mostrare come, invece, lo yoga offra soluzioni complementari a quelle medico-scientifiche. Il suo aspetto più interessante e trasformante consiste, a mio avviso, nello sviluppo di una forma di pacata attenzione che, con la pratica, s'impara a rivolgere all'insieme corpo-mente. Acquisire una serena consapevolezza di sé è fondamentale nella vita, qualunque obiettivo ci interessi: godere di maggiore salute, migliorare l'efficienza psicofisica, gestire con efficacia stress ed emozioni, sviluppare relazioni più gratificanti con se stessi e con gli altri.

serena consapevolezza di sé è fondamentale nella vita, qualunque obiettivo ci interessi: godere di maggiore salute, migliorare l'efficienza psicofisica, gestire con efficacia stress ed emozioni, sviluppare relazioni più gratificanti con se stessi e con gli altri.

## COME SI COLLEGANO STRESS, EMOZIONI E MALATTIE

La scienza medica spiega ormai in modo chiaro come, insieme alla genetica, lo stile di vita influenzi la nostra vulnerabilità agli stress e alle malattie. Nonostante ciò, spesso non valutiamo a sufficienza il fatto che, oltre ai comportamenti (alimentazione, attività fisica, ecc.), anche le reazioni abituali che abbiamo di fronte agli eventi (emozioni, pensieri, stati d'animo), esercitino un peso notevole nel determinare la nostra salute in senso globale. La ricerca dimostra come il disagio psicofisico protratto sia precursore di malattia e venga accentuato dalla difficoltà a gestire le reazioni emozionali. Quando siamo travolti dalle emozioni o, al contrario, le reprimiamo, il nostro

equilibrio organico rimane turbato intensamente e a lungo. La frequenza con cui si ripetono queste condizioni – accompagnate spesso da sentimenti come ansia, frustrazione, depressione o rabbia - è correlata con la comparsa/acutizzazione di quasi tutte le patologie: cardiache, respiratorie, digestive, metaboliche, autoimmuni, psichiatriche. Il modo in cui reagiamo agli eventi è un po' come il gusto estetico o alimentare: in gran parte appreso (da società, famiglia, e così via) e automatico. Come il salare troppo i cibi, diventa un'abitudine che però, volendo, possiamo modificare. Poiché gli effetti negativi dello stress sono da collegarsi più alla somma di modesti stimoli quotidiani che a eventi intensi ma saltuari, un'ottima forma di prevenzione consiste nel diventare più consapevoli dei nostri schemi di reazione automatici e modificare il modo di percepire e vivere gli avvenimenti.

## BREVE DESCRIZIONE DELLO YOGA

Lo yoga è nato in India oltre 3000 anni fa. Quest'articolata disciplina si fonda sul concetto d'inscindibilità tra corpo, mente e ambiente (il termine sanscrito significa 'unione' e rappresenta l'origine etimologica di parole come 'giogo' o 'coniuge') e si è sviluppata nei secoli grazie a innumerevoli apporti. È costituita da un notevole insieme di esercizi che impegnano in molti modi l'unità psicofisica: posizioni statiche di flessibilità, forza ed equilibrio; sequenze di movimenti dinamici; procedure di purificazione/igiene fisica; esercizi di respirazione, rilassamento, concentrazione e meditazione. Lo yoga affonda le sue radici nella filosofia indiana che, come tutte le più antiche forme di pensiero, trae ispirazione soprattutto dall'osservazione della natura e dei suoi processi. Infatti, pur avendo come fine ultimo una sorta di 'unione armonica con il Tutto', basa le sue diverse pratiche



su concezioni di fisiologia e di scienza della mente che, seppure arcaiche, in qualche caso anticipano in modo sorprendente le conoscenze attuali. Per questi motivi, lo yoga rappresenta ancora la matrice e il riferimento di tutte le discipline psicosomatiche. Interpretato senza esasperazioni e alla luce del moderno sapere scientifico, è una disciplina di grande duttilità ed efficacia, da cui si possono trarre concetti e tecniche utilissime per migliorare la nostra vita quotidiana.

#### **GLI ESERCIZI FISICI NON RIGUARDANO SOLO IL CORPO**

Anche se spesso si vedono immagini di posizioni (dette asana) scomodissime ed estreme, il primo obiettivo degli esercizi fisici dello yoga, come per la nostra ginnastica, è quello di rendere il corpo più sano. Non è necessario, dunque, arrivare a portare i talloni dietro la testa, per dire di fare yoga, tanto è vero che può essere applicato alla gravidanza, all'infanzia, alla terza età. Da un punto di vista strettamente fisiologico, questi esercizi portano a migliorare equilibrio, elasticità e tono muscolare. Ma quello che distingue veramente lo yoga da qualsiasi altro tipo di esercizio è una forma di attenzione rilassata che si impara a rivolgere alle proprie sensazioni e non solo all'azione esteriore. Lo sviluppo di una serena consapevolezza corporea è utile innanzitutto per motivi fisici: insegna a correggere gli errori posturali e a prevenire l'accentuazione degli squilibri; consente di ridurre rigidità muscolo-articolari, dolore e senso di fatica. Inoltre, bisogna ricordare che stress e posture quotidiane ci portano a sviluppare atteggiamenti corporei di cui spesso non siamo consapevoli: serrare i denti, contrarre le spalle, chiuderci su noi stessi. Poiché fisico e psiche s'influenzano in modo continuo e reciproco - una preoccupazione ci contrae, una buona notizia ci distende - questi atteggiamenti automatizzati tendono a mantenersi in quello stato mentale che li ha generati. Ogni giorno la vita - per vari motivi e in modi diversi - ci comprime e irrigidisce, portandoci a sviluppare dei riflessi che collegano in una spirale negativa corpo, emozioni e pensieri. Meno siamo consapevoli del corpo e delle tensioni che sviluppiamo, più siamo vulnerabili e reattivi. Al contrario, migliorare elasticità, equilibrio e, soprattutto, percezione di

sé non solo ci rende più forti e adattabili da un punto di vista fisico, ma anche più stabili e robusti emotivamente.

#### **DALLA RESPIRAZIONE (PRANAYAMA) NON SOLO PIÙ OSSIGENO**

In genere, quando nello yoga si parla di pranayama, ci si riferisce alla respirazione. In realtà, il termine 'prana' equivale a 'energia', dunque il significato attribuito in origine a questo tipo di attività è molto più ampio. In effetti, anche se tutti sperimentiamo come la respirazione si modifichi in funzione del livello di sforzo fisico (ad esempio il 'fiatone' quando si salgono le scale), la sua influenza va oltre l'assunzione di ossigeno e l'eliminazione di anidride carbonica ai fini del movimento. Sappiamo che emozioni e stati mentali influenzano il respiro: quando siamo rilassati, rallenta; quando siamo agitati, accelera; se siamo sorpresi, concentrati o terrorizzati, si blocca. Vale, inoltre, quello che abbiamo detto per il tono muscolare: secondo il modo in cui respiriamo, facilitiamo la comparsa o il perdurare di un determinato stato mentale. Ad esempio il fatto di respirare in modo breve e accelerato - condizione piuttosto comune che può dipendere da una o più cause: stress, sedentarietà, postura, sovrappeso - simula e favorisce la comparsa di stati ansiosi. Nella stretta connessione tra corpo e psiche, il respiro funge da ponte poiché la sua attivazione è legata in modo diretto a quella del sistema nervoso, ed è importante sottolineare la reciproca influenza, meccanica e nervosa, che collega funzione respiratoria e cardiovascolare. Le finalità del pranayama possono essere diverse. Negli esercizi in cui il ritmo è più accelerato e l'espiazione particolarmente accentuata, è favorita l'attivazione di energia. Se, invece, l'accento è posto sul rallentamento della frequenza respiratoria e viene prolungata l'espiazione, si esercita un'azione sedativa a livello dell'intero sistema nervoso. Gli effetti del respiro 'rallentato' sono interessanti in particolare per chi soffre di problematiche cardiovascolari. A livello fisiologico abbiamo: ridotta attivazione dei sistemi cerebrali coinvolti nella genesi di emozioni come ansia e paura (sistema limbico e amigdala); minore quantità di ormoni dello stress in circolo (adrenalina e cortisolo); rallentamento e stabilizzazione del ritmo cardiaco; riduzione del

tono vascolare e della pressione arteriosa; normalizzazione del tono muscolare. A livello psicologico si manifestano: minore reattività agli eventi, pensieri meno ansiogeni, uno stato mentale più rilassato e lucido.

### **IL RILASSAMENTO NON CI RENDE SOLO PIÙ CALMI**

Esercizi di respirazione e rilassamento sono, in un certo senso, inseparabili: quando si rallenta il respiro, il corpo si rilassa e quando si rilassa il corpo, il respiro rallenta. Tuttavia esistono delle differenze che riguardano due aspetti fondamentali: postura e attenzione. Nel pranayama, la postura è seduta e rilassata, con testa, spalle e anche allineate sulla verticale. Non è indispensabile che la posizione sia per forza una di quelle classiche (a terra con le gambe incrociate o in ginocchio seduti sui talloni), va benissimo anche stare seduti su una sedia, purché la schiena sia verticale, senza appoggio e senza rigidità. L'attenzione è centrata essenzialmente sugli aspetti che riguardano il respiro: la velocità e la durata del flusso d'aria, il suo passaggio attraverso le narici, i movimenti dell'addome e del torace. Nel rilassamento la posizione è supina, con le gambe leggermente divaricate, le braccia vicine al corpo, il palmo delle mani verso l'alto, gli occhi chiusi. In questo caso, l'attenzione è rivolta alle diverse parti del corpo e alle varie sensazioni corporee. Praticato con la dovuta attenzione, il rilassamento non è utile solo per decontrarre la muscolatura, favorire il recupero organico, allentare le tensioni mentali o facilitare il sonno. Uno dei grandi vantaggi che se ne ricava è un affinamento della consapevolezza corporea – anche rispetto a quella che si sviluppa con gli esercizi fisici – e un'accresciuta capacità di elaborare le sensazioni in uno stato psicofisico di tranquillità. Imparare a instaurare un dialogo più sereno con noi stessi, ci consente di dare la giusta importanza ai segnali fisiologici e alle emozioni - che attraverso il corpo si esprimono – e di sviluppare comportamenti più efficaci ai fini della salute e dell'equilibrio intesi in senso globale.

### **MISTICISMO O NO, LA MEDITAZIONE È UTILE**

'Meditare' e 'medicare' hanno la stessa radice etimologica e, in effetti, entrambe le attività hanno a che fare con l'aver cura. Nel caso della meditazione, l'aver cura va inteso soprattutto nel senso di 'avere interesse', di 'essere curiosi'. Ma di che cosa ci curiamo, durante la meditazione? Che cosa ci rende interessati e curiosi? La risposta è: noi stessi. Meditando – nelle stesse condizioni del pranayama: seduti, calmi e in silenzio - osserviamo

sensazioni, emozioni e pensieri, senza giudicarli. Impariamo, cioè, a prendere una sana distanza dai contenuti della nostra mente, rendendoci conto che molto spesso quei pensieri e stati d'animo che ci angustiano, non sono la realtà, ma la conseguenza di timori e pre-giudizi che dipendono da modelli appresi. La filosofia per prima e le neuroscienze a lunga distanza, hanno chiarito un fatto che dovremmo tenere sempre presente: siamo in grado di cogliere solo una minima parte del mondo, e quello che percepiamo è comunque il risultato di un'interpretazione. Ignorando questo dato, tendiamo a identificarci troppo con pensieri ed emozioni, dando concretezza a 'semplici prodotti' della nostra attività mentale, che rappresentano solo una delle molte risposte che potremmo avere di fronte alle situazioni. Sappiamo bene come l'abitudine e la conoscenza rendano più semplice affrontare eventi che, le prime volte, ci mettevano in difficoltà. In effetti, le emozioni non ci informano su come stanno realmente le cose, ma su come le stiamo vivendo. Tutti noi sperimentiamo come il coinvolgimento emotivo – paura, rabbia, amore - influenzi il pensiero; per questo siamo in grado di vedere le cose con maggiore lucidità, e magari di dare ottimi consigli, quando le situazioni non ci riguardano in modo diretto. Grazie all'esercizio costante, si può imparare a osservare se stessi in modo critico ma benevolo (questo è un altro punto fondamentale) e a correggere gesti e pensieri inutili o controproducenti. Come avviene per ogni altra forma di apprendimento, poco alla volta le azioni diventano più semplici ed efficaci, la visione di noi stessi e delle cose si fa più chiara.

### **IN CONCLUSIONE**

I concetti dello Yoga sono stati ripresi più volte in occidente dando vita a varie discipline: training autogeno, pilates, ecc. Dagli anni '80, sono anche alla base della Mindfulness, un'interessante sintesi che coniuga elementi di psicologia cognitiva, yoga e meditazione. Proposta inizialmente all'interno degli ospedali per insegnare ai pazienti a gestire il dolore, la Mindfulness è stata proposta anche a un pubblico più ampio come metodo per la gestione dello stress. In pochi anni, dagli Stati Uniti, si è diffusa in tutto il mondo. Dunque, se avevate dei dubbi, potete stare tranquilli: lo yoga e la meditazione non sono pratiche strane destinate solo a monaci e aspiranti asceti, sono utili a tutti, concretamente. E poi, se ci interessa sul serio cambiare le cose, vale la pena di ricordare quello che sosteneva il buon Einstein: "È folle pensare di risolvere i problemi impiegando gli stessi metodi e schemi di pensiero che li hanno creati".