

Prevenire è fondamentale per la salute del nostro cuore

Pubblicato: Domenica 25 Novembre 2018



Le **malattie cardiovascolari** rappresentano la prima causa di mortalità nella nostra società. Un dato che di per sé dovrebbe far riflettere molto sull'importanza di fare più informazione sull'argomento. L'utilità di un **convegno** come "**Cuore e benessere**" per la popolazione sta proprio in questa consapevolezza: la quantità e la qualità delle informazioni fornite dai medici della **Cardiologia II** dell'ospedale di **Circolo di Varese** possono **migliorare l'esistenza di molte persone e in molti casi salvarne la vita**.

Il convegno, organizzato dall'associazione "**Amici del cuore onlus**" al teatro **Santuccio**, sotto la direzione scientifica del dottor Giuseppe Calveri, moderato dai giornalisti **Gianfranco Giuliani** della "**Prealpina**" e **Alessandra Mangiarotti** del "**Corriere della Sera**", ha toccato quasi tutti i temi relativi alle malattie cardiovascolari, compresi quelli culturali e sociali. Conoscere quali sono le **malattie cardiovascolari** e gli esami diagnostici necessari a individuarle, essere informati sugli **interventi chirurgici** che vengono praticati e sulle nuove tecniche operatorie, imparare a riconoscere i sintomi di un **infarto** miocardico acuto e sapere cosa fare, conoscere gli **stili di vita** che aiutano a prevenire determinate patologie e, non meno importante, capire come la conoscenza di questo organo e il suo funzionamento si siano evoluti nella storia e nelle diverse civiltà.

I fattori che possono far insorgere una patologia cardiovascolare sono tanti. La prevenzione, strettamente legata agli **stili di vita**, rappresenta il punto di partenza di qualsiasi riflessione sulla salute del nostro cuore. Non fumare, non eccedere con gli alcolici, **fare attività fisica quotidiana** (almeno venti minuti di camminata al giorno), **controllare il peso corporeo**, attraverso una **corretta e sana alimentazione**, possono aiutare a prevenire tante malattie cardiovascolari. Si calcola infatti che oltre l'**80%** delle persone che muoiono per malattia ischemica presenta uno o più fattori di rischio correlati allo stile di vita, ovvero: **ipertensione**, percentuali di **colesterolo cattivo** (LDL) oltre la soglia, **obesità**, **sedentarietà** e **fumo** di tabacco.



nella foto il dottor **Carlo Dajelli Ermolli**, dirigente medico di Cardiologia II, che ha parlato dello scompenso cardiaco

La salute del cuore inizia a tavola. È perciò importante conoscere quello che mangiamo. L'intestino, il nostro secondo cervello, svolge un ruolo importante nel mantenerci in salute. Il **microbiota**, più comunemente chiamato **flora intestinale**, alimentato non sempre consapevolmente, rappresenta infatti l'ecosistema più complesso esistente in natura. La sua è una funzione metabolica fondamentale: digerisce carboidrati e proteine e produce vitamine che contribuiscono al buon funzionamento dell'organismo, compreso quello del muscolo cardiaco.

Ogni anno si verificano **30mila infarti cardiaci**, **16mila ictus cerebrali**, **8mila arresti cardiocircolatori** improvvisi. Oltre la metà di questi eventi drammatici sarebbe evitabile se ci fosse più informazione e prevenzione sui fattori di rischio. È vero che si sta imparando ancora molto, ma in questi ultimi trent'anni la **cardiologia ha fatto passi da gigante** nella diagnostica, nella chirurgia e nella farmacologia. I dati rivelano che la **mortalità intra-ospedaliera per infarto del miocardio è scesa dal 30% degli anni '60 al 6% degli anni '90**, trend che continua anche negli anni **duemila attestandosi tra**

l'1 e il 5%. Le percentuali cambiano drasticamente invece nel caso di morte extra-ospedaliera, almeno il 50% dei decessi avviene nelle prime ore dell'arresto cardiaco. Se un dolore al petto dura più di dieci minuti bisogna chiamare immediatamente il 112/118 perché **ritardare una terapia equivale a negarla.**

(nella foto in alto lo staff medico di Cardiologia II che ha partecipato al convegno, da sinistra: **Alessandro Orrù, Claudio Tamborini, Fabio Buzzetti, Battistina Castiglioni, Giuseppe Calveri, Ylenia Bertelli, Emilio Miglierina, Manuela Pace e Michele Occhipinti**)

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it