



leggere il corpo umano

cuore



una guida consapevole

Paddy Barrett

Sommario



Introduzione
08

01
Capire
il proprio cuore
10

02
Che cos'è
la cardiopatia?
26

03
Fattori
di rischio **52**

04
Come valutare
il rischio **104**

05
Ridurre il rischio
cardiovascolare
128

06
In caso
di cardiopatia
174

Conclusioni
194

Bibliografia
196

Indice analitico
202

Ringraziamenti
206



Introduzione



Questo libro si propone di fornire le informazioni necessarie per avere la migliore salute cardiaca possibile, ponendo l'accento sulla prevenzione delle cardiopatie piuttosto che sul loro trattamento, una volta insorte. Il 90% delle malattie cardiache nelle persone sotto i 65 anni è prevenibile, e il testo illustra i passaggi fondamentali per raggiungere tale obiettivo.

Dopo 20 anni di esperienza con individui affetti da malattie cardiache, ho imparato che la maggior parte delle cardiopatie può essere prevenuta adottando uno stile di vita salutare, ponendo particolare attenzione alla corretta alimentazione, all'esercizio fisico regolare, al riposo adeguato e al benessere emotivo. Tuttavia, spesso manca una guida chiara su come ottenere tali risultati e questo libro si propone di colmare questa lacuna.

Alcune persone presentano forme genetiche di malattie cardiache che possono richiedere l'aggiunta precoce di farmaci. Questo libro può aiutarvi a scoprire se questo è il vostro caso. Inoltre, anche coloro che già presentano una patologia cardiaca possono intraprendere numerose azioni per ridurre significativamente il rischio di futuri eventi come infarti o ictus.

Quasi tutti i passi descritti nel libro possono essere seguiti in collaborazione con il medico di base. I sistemi sanitari odierni sono orientati principalmente alla gestione e alla cura dei pazienti affetti da malattie, piuttosto che alla

prevenzione. Tuttavia, per raggiungere tale obiettivo, è cruciale concentrarsi sui fattori di rischio sin dalla giovane età. Molto spesso, sarà necessario assumere un ruolo attivo in questo processo di prevenzione. Questo libro è un mezzo per farlo. È un insieme di strumenti che vi permette di collaborare attivamente con il vostro medico anziché attendere che sia lui a prendere l'iniziativa.

I primi capitoli sono incentrati sulla comprensione del problema che stiamo cercando di risolvere: le cardiopatie. La sezione successiva si dedica all'analisi del rischio futuro di sviluppare patologie cardiache. Infine, la sezione conclusiva fornisce indicazioni su come ridurre nel tempo il rischio di malattie cardiache.

Le cardiopatie rappresentano la principale causa di morte a livello mondiale, ma sono anche la più evitabile.

Per prevenire la morte per malattie cardiache è fondamentale massimizzare le probabilità di ridurre il rischio di futuri infarti. Non possiamo eliminare completamente tale rischio ma possiamo influenzarlo in modo significativo. Tuttavia, la maggior parte delle persone comincia a considerare seriamente queste probabilità solo in età avanzata, quando è già trascorso un tempo prezioso.

Il fatto che stiate leggendo questa frase significa che avete già iniziato il vostro viaggio verso una migliore salute del cuore. Cominciamo.



perché informarsi sulla salute del cuore?

Comprendere il funzionamento del cuore e le condizioni che lo influenzano è il primo passo per vivere una vita lunga e in salute.

Le malattie cardiache sono la prima causa di morte a livello mondiale. Ogni anno uccidono quasi il doppio delle persone rispetto a tutti i tumori messi insieme. Tuttavia, nonostante questo, le malattie cardiache sono anche la causa di morte più prevenibile: oltre l'80% delle cardiopatie che si verificano prima dei 65 anni è evitabile.

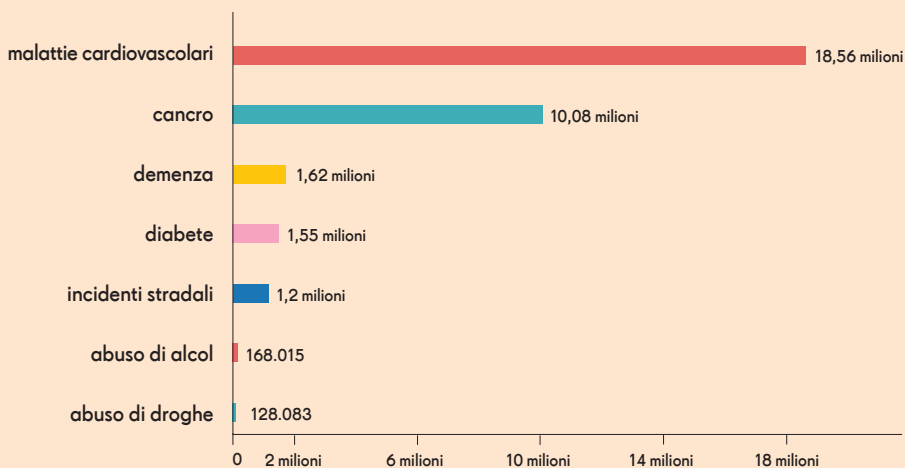
Comprendendo e applicando alcuni semplici principi è possibile prolungare la durata della vita (quanto si vive) e la salute (la qualità della vita). Sebbene siano molti i fattori che incidono

sul rischio di malattie cardiache, oltre il 90% di essi può essere controllato o influenzato direttamente da noi.

Potrebbe sorprendere sapere che la maggior parte delle persone svilupperà qualche forma di malattia cardiaca a un certo punto della vita ma questo non significa automaticamente che ne morirà. Un modo di vedere la cosa è il seguente: l'obiettivo è morire il più vecchi possibile "con" la malattia cardiaca e non "a causa" di essa.

Per raggiungere questo obiettivo è necessario esaminare i fattori che aumentano il rischio di

NUMERO DI DECESSI ANNUI A LIVELLO MONDIALE, SUDDIVISI PER CAUSA



cardiopatia e riflettere su cosa fare per ritardare il più possibile l'insorgenza della patologia. Non potremo mai eliminare del tutto questo rischio ma possiamo certamente ridurlo in modo considerevole. Questo libro si focalizza sull'analisi dei fattori che aumentano il rischio di malattie cardiache precoci e su come ridurlo.

I benefici di una migliore salute del cuore

Essenzialmente, quando si fa tutto il necessario per ridurre il rischio di malattie cardiache, si verificano anche altre due cose importanti:

01. La qualità della vita, soprattutto in età avanzata, tende a migliorare in quanto migliora il periodo di salute e la capacità di svolgere le attività preferite.

• LONGEVITÀ IN SALUTE •

Il periodo di tempo in cui una persona mantiene una buona salute è una misura della qualità della vita quando si invecchia. Per ottimizzare la durata della salute si deve puntare a mantenere sia la qualità del movimento sia la capacità cognitiva (evitando la demenza). L'aspetto sorprendente è che quando ci si impegna per aumentare la durata della vita, aumenta automaticamente anche la durata della salute.

02. Riducendo il rischio cardiovascolare diminuisce anche il rischio delle altre principali cause di morte, tra cui molti tumori, malattie respiratorie e demenza.

Anche i seguenti fattori sono fondamentali per ridurre il rischio di altre patologie:

- Non tutti i fumatori si ammalano di cancro ai polmoni ma l'80-90% di chi si ammala di cancro ai polmoni era già un fumatore. Pertanto non fumare riduce notevolmente il rischio delle due principali cause di morte.
- L'obesità è un importante fattore di rischio per le malattie cardiache ma dopo il fumo è anche la seconda causa di tumori prevenibili. Fumo e obesità insieme sono responsabili del 50% di tutti i tumori prevenibili.
- L'esercizio fisico è una pietra miliare della prevenzione delle malattie cardiache ma si stima che 1 tumore su 10 sia associato a un'attività fisica insufficiente. Chi pratica regolarmente attività fisica ha circa l'11% di probabilità in meno di sviluppare un tumore rispetto a chi non la pratica regolarmente.

Alcuni degli approcci discussi nel libro richiedono la consulenza del medico. Un piccolo numero di pazienti potrebbe necessitare di un cardiologo ma la maggior parte può svolgere il grosso del lavoro autonomamente, in collaborazione con il proprio medico di base. Una buona salute del cuore non è solo un bene per il cuore ma anche per molte altre condizioni. Ed è per questo che la mettiamo al primo posto.



anatomia del cuore

Il cuore fornisce sangue a tutto il corpo e soprattutto a sé stesso. Vediamo i vari componenti di quello che è il più vitale degli organi.

Il cuore è un organo straordinario composto da molte parti diverse che lavorano costantemente in tandem tra loro. Il cuore si trova al centro del torace, tra i due polmoni. Spesso si pensa erroneamente che si trovi sul lato sinistro del torace, ma questo è solo il punto in cui si avverte maggiormente il battito cardiaco.

La struttura del cuore

Per comprendere l'anatomia del cuore è necessario capire la struttura dell'organo e il suo apporto di sangue. Le cavità cardiache principali sono quattro, due a sinistra e due a destra. Le cavità superiori sono strutture a pareti sottili, chiamate atri, che accolgono il sangue proveniente dalle zone periferiche del corpo e dai polmoni. Le due cavità inferiori sono chiamate ventricoli e sono strutture muscolari che spingono il sangue dal cuore verso la circolazione sistemica e i polmoni.

Tra queste cavità si trovano quattro valvole cardiache. Sul lato destro del cuore, la valvola tricuspide separa l'atrio e il ventricolo destro, mentre la valvola polmonare si trova all'uscita del ventricolo destro. Sul lato sinistro del cuore, la valvola mitrale separa l'atrio e il ventricolo sinistro e la valvola aortica si trova all'uscita del ventricolo sinistro.

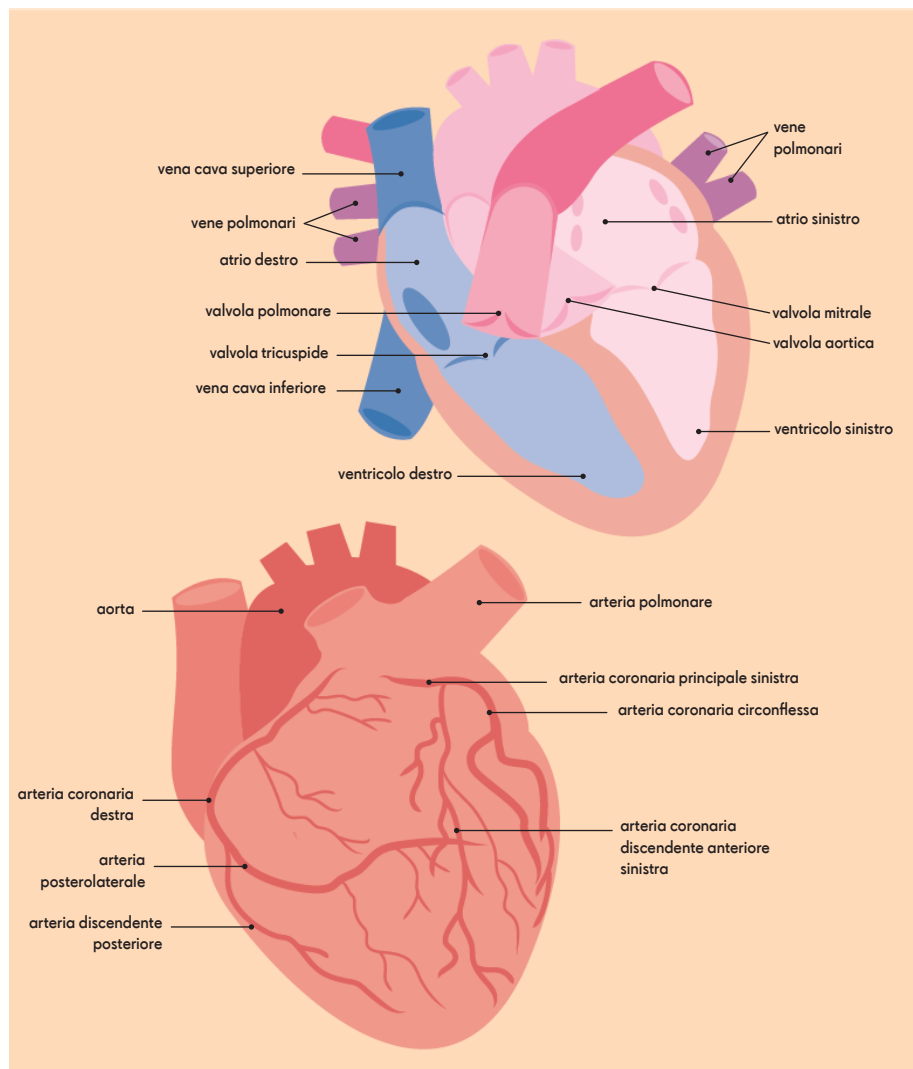
I vasi principali che forniscono il sangue alle cavità cardiache destre sono la vena cava inferiore e superiore, che drenano il sangue dalle parti superiori e inferiori del corpo. Il sangue lascia il lato destro del cuore attraverso l'arteria polmonare per rifornire i polmoni e viene poi riportato nell'atrio sinistro attraverso quattro vene polmonari. L'aorta è il principale vaso sanguigno che esce dal cuore per fornire sangue ricco di ossigeno al resto del corpo.

Quando il sangue lascia il cuore attraverso l'aorta, il muscolo cardiaco riceve il proprio apporto di sangue da due arterie coronarie: l'arteria coronaria sinistra e l'arteria coronaria destra, situate appena sopra la valvola aortica. L'origine dell'arteria coronaria sinistra è chiamata tronco principale sinistro e si separa in due rami chiamati arteria discendente anteriore sinistra e arteria circonflessa, che forniscono principalmente sangue al ventricolo sinistro. Anche l'arteria coronaria destra si divide in due rami, chiamati arteria discendente posteriore e arteria posterolaterale, che forniscono sangue ai ventricoli destro e sinistro. È in queste arterie che si forma l'aterosclerosi, o placca (pagine 28-31); quando queste arterie si occludono a causa del danno della placca, il muscolo cardiaco non riceve più sangue e si verifica un infarto.



ANATOMIA DEL CUORE

L'immagine in alto evidenzia la posizione delle vene, delle valvole, degli atri e dei ventricoli che compongono il cuore, mentre l'immagine in basso mostra la posizione delle arterie coronarie.



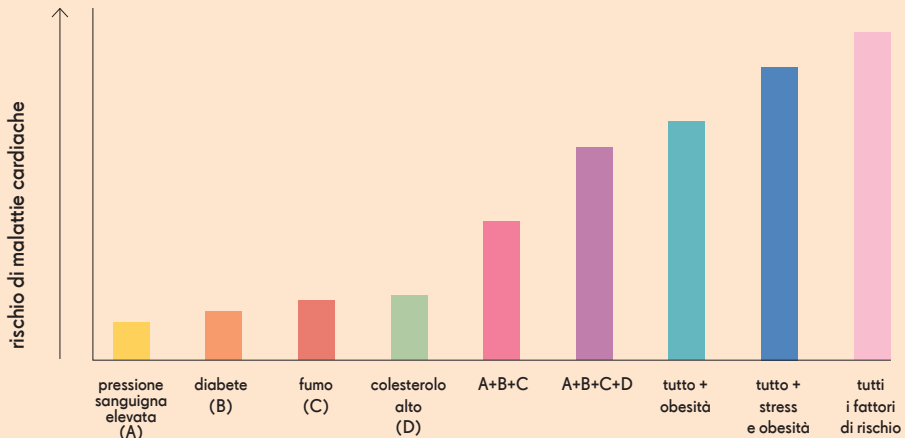
controllo dei fattori di rischio

Se gestite la malattia potete vivere un po' più a lungo.
Se gestite i rischi potete anche evitare di ammalarvi. L'obiettivo principale, quindi, dovrebbe essere gestire i fattori di rischio.

Idealmente ci piacerebbe prevenire del tutto le malattie cardiache. Tuttavia, dato lo stile di vita odierno, è più realistico pensare di ridurre il rischio di cardiopatia e ritardarne il più possibile l'insorgenza. I fattori di rischio che aumentano la probabilità di una cardiopatia precoce sono noti. In effetti, per il 90% dei pazienti vi sono sei fattori principali che sono correlati a un aumento della malattia: fumo, diabete, pressione alta, colesterolo alto, obesità e stress. La maggior parte della riduzione del rischio deriva dall'ottimizzazione dei fattori legati allo

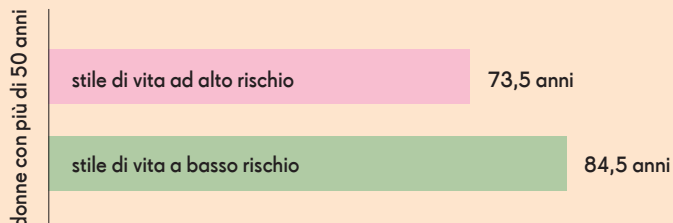
stile di vita, tra cui esercizio fisico, alimentazione, sonno e gestione dello stress. In generale le azioni più semplici fanno la differenza. Non fumare, mantenere un peso corporeo adeguato, essere attivi fisicamente, limitare il consumo di alcol e adottare una dieta sana possono ritardare l'insorgenza delle malattie cardiache e di alcuni tipi di cancro di oltre 10 anni. Anni che possono essere quindi trascorsi senza malattie croniche importanti e, di conseguenza, con una qualità della vita molto più elevata.

FATTORI E RISCHIO DELLE MALATTIE CARDIACHE

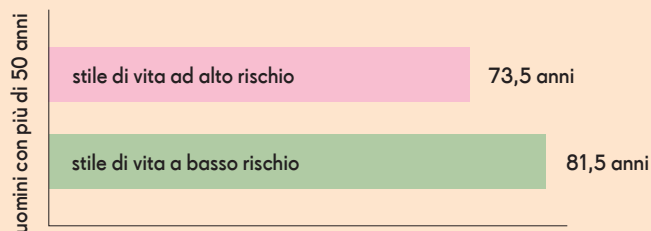


L'IMPATTO DELLO STILE DI VITA SULLA DURATA DELLA SALUTE

Questo grafico mostra che le persone che seguono uno stile di vita con fattori di rischio bassi (come non fumare e assumere alcol in modo moderato) sviluppano malattie croniche gravi molto più tardi nella vita. Pertanto, non solo vivono più a lungo, ma lo fanno con una migliore qualità della vita.



aspettativa di vita priva di cancro, malattie cardiovascolari e diabete



aspettativa di vita priva di cancro, malattie cardiovascolari e diabete

Rimanere in salute più a lungo

Sviluppare precocemente una malattia cronica, come le patologie cardiache, tende ad accorciare la vita e a ridurne la qualità. Perciò, è prioritario ritardare o evitare il più a lungo possibile l'insorgenza di una malattia cronica che potrebbe avere un impatto più tardi nella vita. Questo sottolinea l'importanza di concentrarsi sulla prevenzione. L'elenco seguente mostra i fattori che favoriscono un'eccellente salute del cuore.

- Non fumare mai.
- IMC normale.
- 30 minuti di attività quotidiana.
- Alcol moderato.
- Dieta sana.
- Colesterolo normale.
- Basso stress.
- Pressione sanguigna normale.
- Assenza di diabete.



grassi, sale e alcol

Questi tre argomenti possono creare molta confusione quando si parla di buona alimentazione. Cerchiamo di fare chiarezza il più possibile.

La risposta alla domanda se un particolare elemento della dieta (grassi, carboidrati o sale) faccia bene o no è molto semplice. Dipende. Esistono quattro tipi principali di grassi:

- acidi grassi saturi (SFA - Saturated Fatty Acids);
- acidi grassi polinsaturi (PUFA - Poli Unsaturated Fatty Acids);
- acidi grassi monoinsaturi (MUFA - MonoUnsaturated Fatty Acids);
- acidi grassi trans.

Tutti gli alimenti contenenti grassi presentano una miscela di tali grassi e, in generale, è quasi impossibile escluderne uno in modo isolato. I grassi sono calorici; pertanto è facile consumare un carico calorico elevato con una piccola quantità di cibo. Tuttavia questo non li rende implicitamente nocivi. Gli studi a lungo termine sui grassi alimentari possono essere confusi e, anche quando il segnale punta in una direzione particolare, la qualità delle prove per fare tali affermazioni è spesso discutibile. Ciò non dipende dall'integrità dei ricercatori o dalla scienza ma semplicemente dal fatto che è molto difficile condurre studi dietetici di lunga durata senza introdurre molteplici variabili che possono rendere inaffidabili i risultati della sperimentazione.

QUALI GRASSI DOVREMMO MANGIARE?

Fermo restando che la ricerca dietetica a lungo termine è una scienza imprecisa, ecco ciò che sembra essere ragionevole:

- i grassi consumati in eccesso, indipendentemente dalla fonte, causano un aumento di peso;
- i grassi trans dovrebbero essere eliminati del tutto;
- i grassi devono provenire da fonti di cibi veri, non lavorati;
- i grassi principali della dieta dovrebbero essere MUFA, quindi olio d'oliva, avocado, e PUFA;
- una percentuale significativa di PUFA dovrebbe essere consumata principalmente sotto forma di frutti di mare;
- i grassi saturi dovrebbero provenire da cibi veri, non da alimenti lavorati. In alcune persone un eccesso di grassi saturi può causare un aumento significativo dell'APOB (pagine 60-61), mentre la riduzione dei grassi saturi può ridurlo.

Sale





Un eccesso di sale nella dieta può causare un innalzamento della pressione sanguigna e aumentare il rischio di malattie cardiovascolari. La letteratura recente suggerisce che questo



aumento dipende dal fatto che una persona sia più o meno sensibile al sale. Vale la pena provare a ridurre l'assunzione di sale per valutare se si è sensibili a questo effetto. Se la pressione arteriosa si abbassa, la riduzione dell'assunzione di sale è probabilmente una buona strategia dietetica. È importante sapere che il 70% dell'assunzione di sale nella dieta proviene da alimenti lavorati, quindi il primo passo è ridurre o eliminare l'assunzione di tali cibi.

Alcol

L'alcol è il macronutriente dimenticato. Il suo contenuto calorico è quasi pari a quello dei grassi e non ha alcuna funzione nutrizionale. I rischi dell'alcol sono illustrati in modo più dettagliato alle pagine 70-71. Se il vostro obiettivo è diminuire l'apporto calorico, ridurre l'assunzione di alcolici è un ottimo modo per avvicinarsi a tale obiettivo.

<p>grassi saturi</p>	<p>grassi polinsaturi</p>
<p>FONTI</p> <p>carne grassa formaggio burro olio di cocco</p> 	<p>FONTI</p> <p>salmone semi verdure a foglia verde olio di girasole</p> 
<p>EFFETTI SULLA SALUTE</p> <p>Presenti in molti cibi veri. Comuni negli alimenti trasformati. Cercate di consumare meno del 10% delle calorie giornaliere come grassi saturi.</p>	<p>EFFETTI SULLA SALUTE</p> <p>Si trovano nelle piante e nel pesce. Il consumo regolare di pesce è una buona strategia ma, se non amate il pesce, integratelo con oli di pesce.</p>
<p>grassi monoinsaturi</p>	<p>grassi trans</p>
<p>FONTI</p> <p>mandorle avocado anacardi olio di oliva</p> 	<p>FONTI</p> <p>torte pollo fritto margarina gelato</p> 
<p>EFFETTI SULLA SALUTE</p> <p>Presenti nell'olio d'oliva e nell'avocado, il consumo di quantità maggiori di MUFA è stato collegato a una migliore salute cardiovascolare.</p>	<p>EFFETTI SULLA SALUTE</p> <p>L'uso di grassi trans ad alte dosi è vietato in molti Paesi perché collegato a un peggioramento della salute del cuore e ad alcuni tipi di cancro.</p>



DK

leggere il corpo umano

cuore



una guida consapevole

Paddy Barrett

 tecniche nuove

**Scopri il libro
sul nostro store
online**

clicca qui



tecniche nuove libri