

Guida

Cuore

Il cuore:
situato
nella gabbia
toracica,
simboleggia
l'amore
e ci tiene
in vita.

Esperti

La guida «Cuore» è il frutto della gentile collaborazione con i seguenti esperti:

Prof. Dott. med. Dott. h.c. Thierry Carrel



È professore all'Università di Berna, direttore della clinica Malattie Cardiovascolari all'Inselspital di Berna e medico accreditato alle cliniche Hirslanden di Aarau e Berna. Il cardiocirurgo è uno degli esperti di Helsana addetti al secondo parere.

→ www.herzundgefaesse.ch
www.thierry-carrel.ch

Dott. Robert C. Keller



È direttore della Fondazione Svizzera di Cardiologia a Berna. Vanta un'esperienza pluriennale nel campo delle malattie cardiovascolari ed è responsabile dei settori Ricerca e Prevenzione all'interno della Fondazione.

→ www.swissheart.ch/it

Charlotte Weidmann Schneider
(dietista BSc ASDD)



Lavora come esperta di alimentazione presso la Società Svizzera di Nutrizione SSN. Il suo campo di specializzazione è l'alimentazione appagante ed equilibrata al lavoro, a casa e durante lo sport.

→ www.sge-ssn.ch/it

Gli esperti hanno affiancato il team della redazione fornendo consulenza informativa e redazionale.

Sommario

Informazione

4 Fatti e cifre

Dal cuore sul PC a Titanic

6 L'anatomia del cuore

Uno sguardo alla nostra piccola centrale elettrica

8 Il nostro apparato cardiocircolatorio

In funzione 24 ore su 24

10 Ritmo cardiaco

Cosa succede se il cuore perde il suo ritmo?

12 Pressione arteriosa

L'ipertensione passa spesso inosservata, con fatali conseguenze

14 Cardiopatie frequenti

Cinque malattie diffuse

16 Ecco come nasce un infarto

Quando le arterie si ostruiscono

18 Alta tecnologia per pazienti cardiopatici

Questi piccoli strumenti salvano la vita

20 La simbologia del cuore

Il significato della forma del cuore nella storia dell'umanità

22 Se la psiche fa ammalare il cuore

Ecco come anima e cuore si influenzano a vicenda



Altri consigli e testimonianze interessanti:
www.helsana.ch/it/blog

24 Il ritmo della vita

Questa galleria fotografica fa battere il cuore più velocemente

Consigli

34 Infarto cardiaco: cosa fare?

La giusta reazione alle emergenze

36 L'emergenza è quotidianità

Intervista al soccorritore Michael Feuz

38 Autovalutazione

Lo stress compromette il cuore

40 20 consigli per il cuore

Non è mai tardi per cambiare vita

48 Vero o falso?

Fatti e miti sulla nostra pompa

52 Medicina cardiologica nel mondo

Le terapie dall'Oriente all'Occidente

Esperienze

54 Storie di cuore

Quando le emozioni ci catturano

61 Glossario

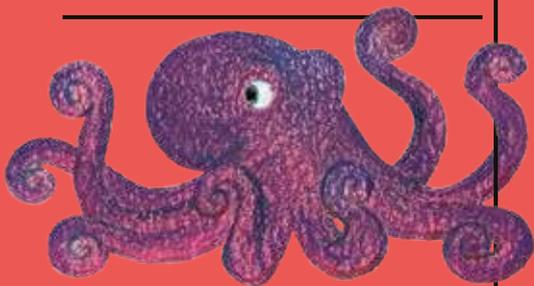
Il cuore dalla A alla Z

Fatti e cifre



Alt + 3 = ♥

Da più di 30 anni è possibile digitare il simbolo del cuore sul computer. Nei PC di Microsoft basta utilizzare la combinazione di tasti «Alt» e «3».

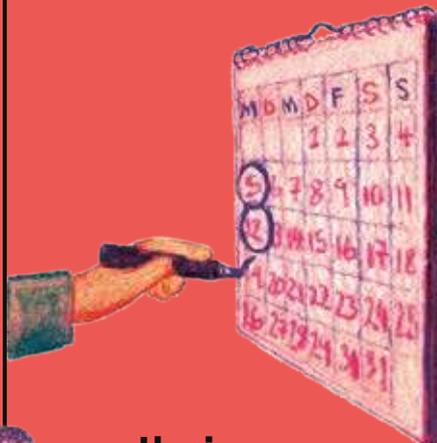


Tre cuori

Il polpo ha tre cuori. Quello principale è responsabile della circolazione sanguigna. Gli altri due cuori branchiali assorbono l'ossigeno trasportandolo al cuore principale.

600–800 bambini

Un neonato su 100 nasce con un difetto cardiaco. In Svizzera ne sono colpiti ogni anno tra i 600 e gli 800 bambini.



Il giorno dell'infarto

Da un nuovo studio belga è emerso che il lunedì si verifica il 18,2% in più di infarti rispetto al sabato.

Ridete!

Ridere di cuore rilassa le pareti cardiache, il che a sua volta migliora la circolazione sanguigna.



Un cuore veloce

Il cuore del mustiolo etrusco batte fino a 1500 volte al minuto. Questo piccolo mammifero pesa appena circa due grammi.

100 000 chilometri

È la lunghezza complessiva dei vasi sanguigni nel nostro corpo.



Mini-cuore stampato

Un team di ricercatori israeliani ha realizzato il primo cuore al mondo stampato in 3D da tessuto umano. Il prototipo è grande quanto una ciliegia.

«Quale sentimento celestiale è seguire il proprio cuore.»

Johann Wolfgang von Goethe, poeta tedesco (1749–1832)



2,19

miliardi di dollari

ha fatto incassare la storia d'amore tra Rose e Jack. Titanic si attesta al terzo posto nella classifica dei film di maggiore successo di tutti i tempi.

Un cuore fuori luogo

In alcune persone, i vasi sanguigni e gli organi sono speculari rispetto alla loro usuale posizione. Questa particolarità anatomica è detta «situs inversus».

L'anatomia del cuore

Il cuore è la centrale elettrica del nostro corpo. Ma com'è fatto? E come funziona? Uno sguardo all'interno dell'organo per noi più importante.

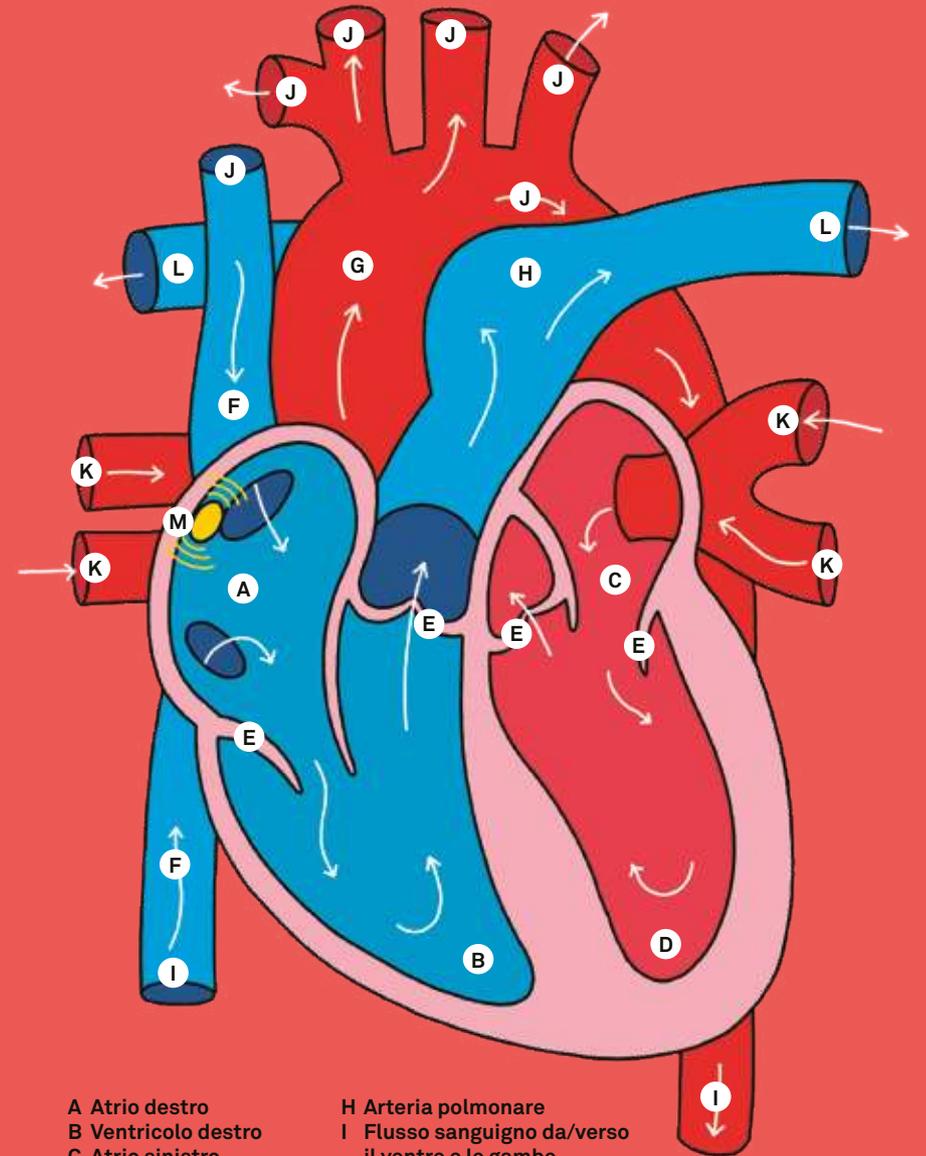
Stringendo la mano a pugno potete farvi un'idea della grandezza del vostro cuore. Portatela all'altezza del vostro sterno, leggermente verso sinistra. È qui che risiede il cuore, incastonato tra i due polmoni. Una sacca di tessuto connettivo che lo avvolge fa sì che questo instancabile organo mantenga la posizione in cui si trova. Il cuore è un muscolo cavo e ha un peso marginale: appena 300 grammi circa. Le arterie coronariche collocate sulla sua superficie lo nutrono e gli apportano ossigeno. Il cuore è costituito da fibre muscolari e da uno scheletro cardiaco prevalentemente composto da tessuto connettivo.

Una doppia pompa sincronizzata

Insieme ai vasi sanguigni, il cuore costituisce l'apparato cardiocircolatorio. All'interno dell'organo lavorano, perfettamente sincronizzate, due pompe – la metà sinistra e quella destra, divise tra loro solo da un sottile setto. Ogni metà è composta da un atrio e da un ventricolo. Nell'atrio destro (visto dalla propria prospettiva) si raccoglie il sangue povero di ossigeno proveniente dalla circolazione sistemica, nel sinistro quello ricco di ossigeno proveniente dai polmoni. Il nodo seno-atriale nell'atrio destro emana un segnale elettrico per il battito cardiaco. Il sangue affluisce prima dagli atri nei ventricoli, poi nei polmoni o nell'aorta. Quattro valvole cardiache ne impediscono il reflusso. ●

Il cuore in cifre

- Nell'arco di 24 ore, il cuore pompa circa 10 000 litri di sangue in tutto il corpo
- In media batte ogni 0,8 secondi
- Quando siamo agitati o sotto sforzo, il battito cardiaco aumenta di 2-3 volte



- | | | |
|-----------------------|---|-------------------------------------|
| A Atrio destro | H Arteria polmonare | L Flusso sanguigno verso il polmone |
| B Ventricolo destro | I Flusso sanguigno da/verso il ventre e le gambe | M Nodo seno-atriale |
| C Atrio sinistro | J Flusso sanguigno da/verso la testa e le braccia | |
| D Ventricolo sinistro | K Flusso sanguigno dal polmone (vena polmonare) | |
| E Valvole cardiache | | |
| F Vena cava | | |
| G Aorta | | |

Ritmo cardiaco

Il cuore batte a un ritmo ben preciso. A volte, però, il suo equilibrio viene stravolto. Ecco quali sono le cause e i sintomi tipici.

Il battito cardiaco

Bu-bum, bu-bum, bu-bum. Ogni battito cardiaco pompa sangue attraverso il nostro corpo. Gli impulsi elettrici, che provengono dal cuore stesso, ne dettano il ritmo. A dare il ritmo sono le cellule muscolari specializzate nella produzione di energia. Le più importanti sono situate nel nodo seno-atriale, nell'atrio destro del cuore. L'impulso elettrico stimola prima gli atri e poi i ventricoli. Di conseguenza, il muscolo cardiaco si contrae: il cuore batte. In un adulto ben 60-80 volte al minuto.

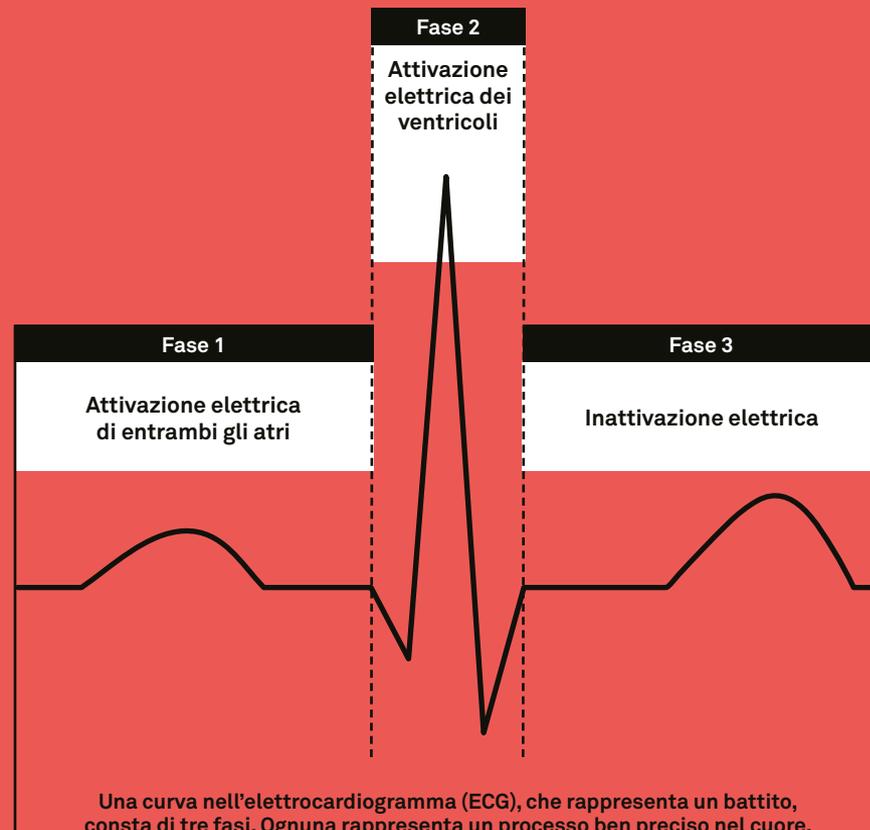
L'elettrocardiogramma

L'elettrocardiogramma (ECG) registra l'attività del cuore. Gli elettrodi applicati sulla pelle rilevano gli impulsi elettrici emanati dall'organo. Le curve sul monitor permettono al medico di diagnosticare o meno un'eventuale aritmia cardiaca. Le curve irregolari

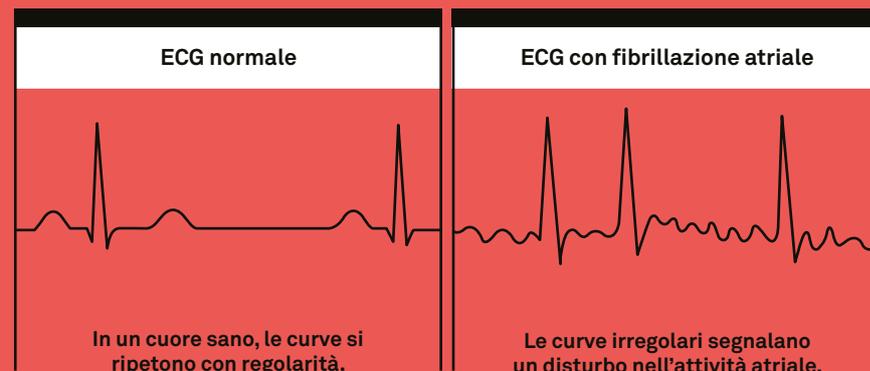
indicano la presenza di una cardiopatia (pag. 14). La fibrillazione atriale è tra le forme di aritmia più frequenti.

La fibrillazione atriale

La fibrillazione atriale viene provocata da un'anomala attività elettrica nell'atrio sinistro. Di conseguenza, gli atri vibrano molto velocemente e in modo non coordinato. Ciò si ripercuote sui ventricoli. Sintomi possibili: tachicardia, insufficienza respiratoria o debolezza. Ma la fibrillazione atriale può anche restare asintomatica ed essere scoperta per caso a una visita di routine. Questa patologia può essere curata con medicinali o con un piccolo intervento. L'evento scatenante di una fibrillazione atriale può essere l'ipertensione arteriosa o anche uno scompenso cardiaco. Una delle conseguenze più temute è l'ictus cerebrale. ●



Una curva nell'elettrocardiogramma (ECG), che rappresenta un battito, consta di tre fasi. Ognuna rappresenta un processo ben preciso nel cuore.



In un cuore sano, le curve si ripetono con regolarità.

Le curve irregolari segnalano un disturbo nell'attività atriale.

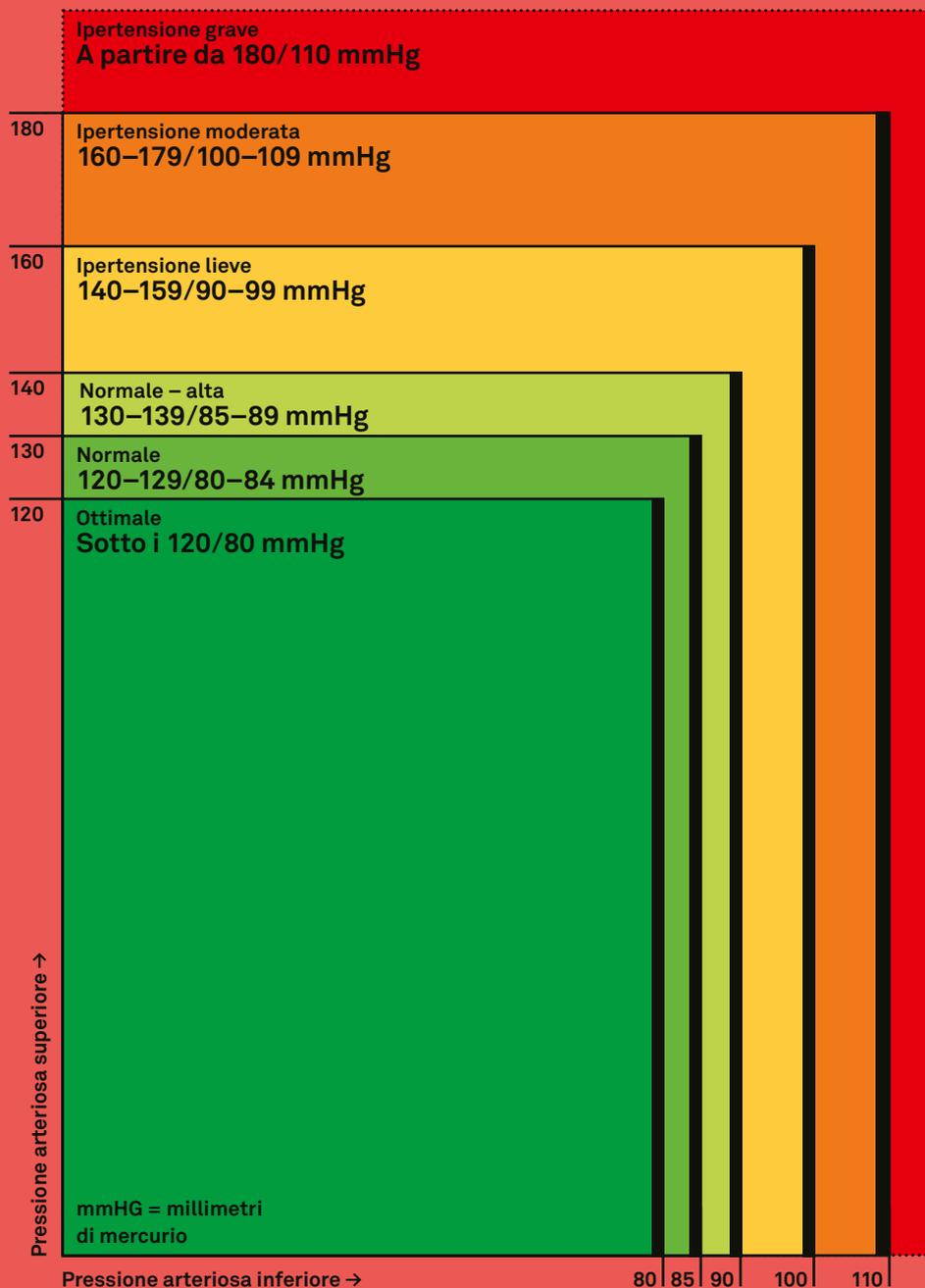
Pressione arteriosa

L'ipertensione passa spesso inosservata, il che è fatale. L'ipotensione preoccupa invece di meno.

Il sangue fornisce ossigeno e nutrienti a organi e tessuti. Occorre una certa pressione perché possa scorrere. La pressione viene regolata dall'interazione tra battito cardiaco, volume sanguigno e vasi sanguigni.

Vengono misurati ogni volta due valori, espressi in «millimetri di mercurio» (mmHg). Il valore superiore (sistolico) descrive la pressione nelle arterie nel momento in cui il muscolo cardiaco si contrae e pompa quindi il sangue nei vasi. Il valore inferiore (diastolico) è invece il punto più basso nella fase di rilassamento, quando il cuore si distende e si riempie di nuovo di sangue.

La pressione ideale dovrebbe aggirarsi attorno ai 120 e 80 mmHg tra una fase e l'altra. Questi valori normali cambiano nel corso della vita: nei bambini piccoli (100/70) sono più bassi rispetto agli anziani (140/85). Altrettanto normali sono oscillazioni di breve durata: uno sforzo fisico, lo stress,



la paura e i dolori aumentano la pressione, che invece cala dopo mangiato e durante il sonno.

Ipertensione

In Svizzera, un adulto su quattro soffre di ipertensione arteriosa – detta anche ipertonìa arteriosa – senza neanche accorgersene. Eppure l'ipertensione danneggia il cuore, il cervello, i reni e gli occhi. Il rischio di ictus cerebrale, infarto cardiaco e insufficienza cardiaca aumenta sorprendentemente. È importante misurare regolarmente la pressione in modo tale da poter diagnosticare e ridurre l'ipertensione. Se l'ipertonìa è lieve, è sufficiente di solito correggere lo stile di vita: abbastanza movimento, peso forma, alimentazione equilibrata e povera di sale, non troppo alcool, niente tabacco, meno stress. Se ciò non basta, bisogna ricorrere ai farmaci antipertensivi.

Ipotensione

Le vertigini e i piedi freddi sono i segnali tipici di una pressione arteriosa molto bassa. Di per sé non è pericolosa, sempre che non compaiano altri sintomi. Il più delle volte bastano semplici misure come lo sport, le docce alternate con acqua fredda e calda o un apporto maggiore di sale e di liquidi per ridare slancio alla pressione. ●

→ Come misuro la mia pressione arteriosa?
www.helsana.ch/pressione-sanguigna

Cardiopatie frequenti

Il cuore dà segni di affaticamento? Una malattia potrebbe esserne la causa. Un breve sguardo a cinque cardiopatie frequenti.

Disturbi del ritmo cardiaco

Termine tecnico
Aritmia

Caratteristica
Il cuore batte troppo velocemente (>100/min), troppo lentamente (<60/min) o a intervalli irregolari

Forma più frequente
Fibrillazione atriale

Possibili cause
Età, cardiopatia (ad es. difetto valvolare, infarto cardiaco, insufficienza cardiaca), alcool, patologie tiroidee, caffeina, droghe, medicinali

Sintomi tipici
Ritmo troppo lento: vertigini o debolezza
Ritmo troppo veloce: palpitazione, tachicardia

Trattamento
➔ Medicamenti (ad es. anticoagulanti)
➔ Il tessuto cardiaco interessato viene cauterizzato (neutralizzato) con un catetere.
➔ Impianto di un pacemaker
➔ Impianto di un defibrillatore

Difetto valvolare

Termini tecnici
Stenosi valvolare (valvola ristretta) o rigurgito valvolare (valvola non ermetica)

Caratteristica
Il muscolo cardiaco è sovraccaricato perché il sangue proveniente da un ventricolo è ostacolato nel suo flusso o rifluisce nel ventricolo

Forme più frequenti
Stenosi valvolare aortica, insufficienza mitralica

Possibili cause
Congenito, calcificazione di una valvola cardiaca dovuta all'età, infiammazioni reumatiche e di altro tipo

Sintomi tipici
Insufficienza respiratoria, palpitazione, forte stanchezza, collasso circolatorio

Trattamento
➔ Sostituzione della valvola cardiaca mediante catetere o intervento chirurgico
➔ Ricostruzione della valvola cardiaca con un intervento

Restringimento e occlusione di vasi coronarici

Termine tecnico
Cardiopatia coronarica

Caratteristica
La circolazione del muscolo cardiaco è fortemente ridotta in alcuni punti a causa di restringimenti dei vasi coronarici (angina pectoris) o del tutto bloccata (infarto cardiaco)

Possibili cause
Malattia cardiovascolare di lunga data (arteriosclerosi)

Sintomi tipici
Sensazione di costrizione e pressione al petto se si è sotto sforzo (angina pectoris) o a riposo (infarto cardiaco)

Trattamento
➔ Angina pectoris: il consumo di ossigeno del muscolo cardiaco viene ridotto assumendo medicinali. I vasi occlusi vengono dilatati con medicinali, cateteri o intervento di bypass.
➔ Infarto cardiaco: le arterie occluse devono essere riaperte il prima possibile, tramite catetere con palloncino e uno stent o, più di rado, con un intervento di bypass.

Infiammazione del pericardio

Termine tecnico
Pericardite

Caratteristica
Il pericardio, membrana a doppio strato che avvolge il cuore, è colpito da un'infiammazione con accumulo di liquido (edema)

Possibili cause
Infezione virale o, di rado, batterica, infarto cardiaco, insufficienza renale, radiazioni, tumori

Sintomi tipici
Dolori al petto associati a variazioni della posizione, insufficienza respiratoria

Trattamento
➔ Trattamento delle cause
➔ Medicamenti (antidolorifici, antinfiammatori)
➔ Se l'edema è molto voluminoso: drenaggio del liquido

Scompenso cardiaco

Termine tecnico
Insufficienza cardiaca

Caratteristica
La potenza di pompaggio del cuore è ridotta. L'apporto di sangue a organi e tessuti è quindi limitato.

Possibili cause
Cardiopatia coronarica o infarto cardiaco, ipertensione, cardiomiopatie, pericardite, difetto valvolare

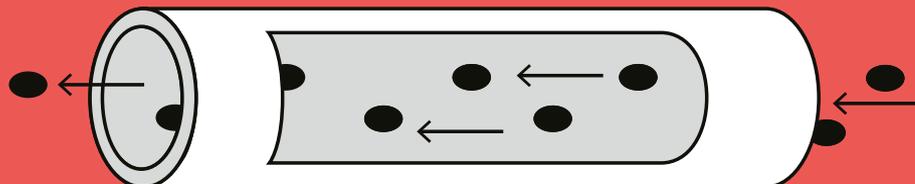
Sintomi tipici
Insufficienza respiratoria, stanchezza, debolezza, accumulo di liquido nelle gambe o nei polmoni

Trattamento
➔ Alleggerimento del carico del muscolo cardiaco (medicamenti)
➔ Trapianto cardiaco
➔ Impianto di una pompa di assistenza cardiaca
➔ Impianto di un defibrillatore

Ecco come nasce un infarto

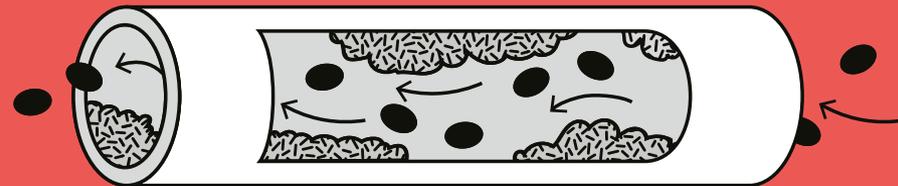
Un infarto cardiaco è sempre un'emergenza. Se non si agisce velocemente, le cellule del muscolo cardiaco muoiono. Ma cosa succede esattamente quando si ha un infarto?

Un'alimentazione non salutare, il sovrappeso, la mancanza di movimento e forte stress fanno male al cuore. Questi fattori favoriscono, ad esempio, l'insorgere dell'arteriosclerosi, caratterizzata dalla formazione di depositi nelle arterie, le cosiddette «placche», costituite da lipidi sanguigni e calcio. Più aumentano i depositi e più è compromesso il flusso sanguigno. La rottura di una di queste placche costituisce un grande rischio poiché in questo punto può formarsi un coagulo di sangue (trombo), che può occludere completamente l'arteria.



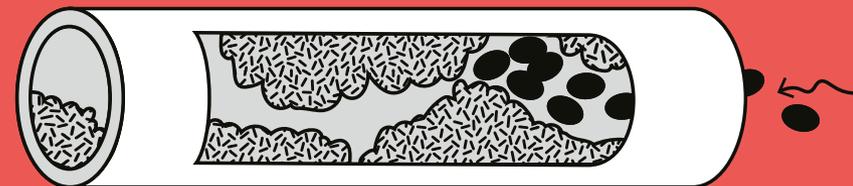
Arteria sana con flusso sanguigno normale

L'arteriosclerosi può colpire tutte le arterie del corpo, anche i vasi coronarici. Normalmente, questi vasi alimentano il cuore di sangue e ossigeno. Se non è più in grado di scorrervi una quantità di sangue sufficiente, ciò può provocare un'angina pectoris o persino un infarto cardiaco e, nel peggiore dei casi, un arresto cardiocircolatorio. La persona colpita da questo tipo di arresto deve essere rianimata immediatamente (v. pag. 34).



Nello stadio iniziale, i depositi (placche) ostacolano il flusso del sangue.

Per ridurre al minimo la necrosi del tessuto cardiaco, l'occlusione deve essere eliminata il prima possibile. A tale scopo, il medico effettua un'angioplastica coronarica, in cui viene inserito nell'arteria occlusa un tubicino di plastica (catetere) con un palloncino all'estremità. Il palloncino viene poi gonfiato dilatando così il vaso ristretto. In casi gravi viene effettuato un intervento di bypass (deviazione del sangue).



Le placche più voluminose ostruiscono l'arteria (maggiore rischio di formazione di un trombo).

Dopo un infarto, un cambiamento delle abitudini e dello stile di vita è alla base di ogni trattamento. I programmi di esercizio fisico permettono ai pazienti di rimettersi in sesto. Più avanti, quel che conta è integrare nella vita quotidiana quanto si è appreso e continuare a metterlo in pratica. Molti pazienti hanno inoltre bisogno di un sostegno psicologico per superare l'infarto. ●

Sintomi diversi negli uomini e nelle donne

Il più delle volte, gli uomini avvertono un forte dolore urente al petto. Nelle donne, i sintomi sono spesso aspecifici: respiro corto, nausea o dolori all'addome superiore. Fino alla menopausa, sono meno colpite dalle cardiopatie perché

protette dagli ormoni femminili. Dopodiché, questa sorta di protezione perde di efficacia. Molte donne non lo sanno e pertanto, quando avvertono i sintomi citati, non pensano subito a un infarto. Per questo motivo, le donne corrono quasi il doppio del rischio di morire al primo infarto rispetto agli uomini.

Alta tecnologia per pazienti cardiopatici

INFORMAZIONE

Gli ausili tecnologici impiegati nella cardiocirurgia e in cardiologia salvano la vita. Ma che aspetto hanno?

Cuore artificiale

I cuori artificiali sono sistemi di ausilio impiegati in caso di insufficienza cardiaca come soluzione transitoria fino al vero e proprio trapianto di cuore. A volte rimangono impiantati per tutta la vita. Hanno bisogno di una piccola unità di comando e di una batteria che il paziente porta addosso. A titolo di raffronto, i primi apparecchi erano grandi quanto un frigorifero.

Stent

È un tubicino flessibile di metallo utilizzato per mantenere aperti i vasi sanguigni ristretti. Esistono stent per vasi coronarici, carotidi e arterie delle gambe.

Defibrillatore

Il defibrillatore impiantato riconosce aritmie cardiache potenzialmente fatali. Se necessario, emette impulsi elettrici per normalizzare il ritmo cardiaco. Non ha niente a che fare con il pacemaker, che regola il battito cardiaco costantemente.

Sostituzione delle valvole cardiache

Data la loro durata limitata, le valvole biologiche di origine suina o bovina sono indicate solo per pazienti di età superiore a 60 anni. Le valvole di carbonio sono permanenti, ma richiedono una diluizione del sangue. I ricercatori puntano quindi sulle cellule endogene.

Protesi vascolari

Queste arterie artificiali sostituiscono i vasi sanguigni danneggiati nel corpo. I problemi legati al materiale sono tra le complicanze più frequenti. I ricercatori si concentrano quindi su un migliore rivestimento con cellule endogene ricorrendo a una tecnologia di stampa simile a quella del getto d'inchiostro.

Pompa cardiaca

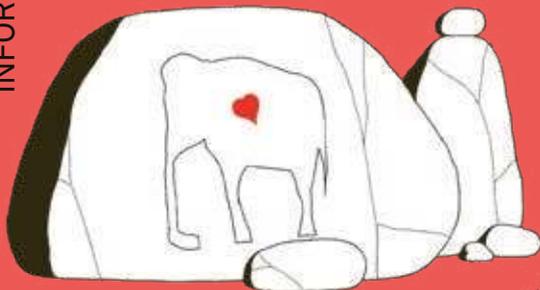
In caso di collasso cardiaco questa micropompa riduce il carico di lavoro del cuore e mantiene intatta la circolazione del sangue. Viene inserita attraverso l'arteria della gamba o del braccio, facendola poi risalire fino al cuore, dove rimane per al massimo quattro settimane finché il cuore non si sarà ristabilito.

INFORMAZIONE

La simbologia del cuore

Il simbolo del cuore – due archi che convergono a punta – non corrisponde alla forma dell'organo. Com'è nato?

INFORMAZIONE



Età della pietra

Il cuore è la sede dei sentimenti ed è persino più importante del cervello.



VIII secolo d.C.

Le foglie di vite e di edera a forma di cuore ornano i vasi. Per i Greci e i Romani l'edera è il simbolo dell'immortalità e quindi dell'amore eterno.



3000 a.C.

I vasi e le pitture rupestri vengono ornati da foglie di edera e fico stilizzate.



XII/XIII secolo

Il colore rosso simboleggia la vita e l'amore. Ecco perché nelle scene d'amore della letteratura dell'«amor cortese» compaiono spesso foglie di edera rosse.



I cavalieri combattono per conquistare le donne del loro cuore. Gli abiti dei cavalieri sono ornati da cuori. Il simbolo rappresenta anche il coraggio e la bravura.



XIII secolo fino a oggi

Nel Medioevo la forma della foglia dell'edera diventa il simbolo del cuore, così come lo conosciamo oggi. I pittori di chiese ritraggono il simbolo del cuore sul petto dei santi. Il cuore trova posto anche nel gioco delle carte.

INFORMAZIONE

Se la psiche fa ammalare il cuore

Lo stress e le emozioni negative possono mettere il cuore a dura prova. Viceversa, le cardiopatie innescano spesso disturbi d'ansia e depressioni. Cinque fatti sull'anima e il cuore.

Le tensioni psichiche danneggiano tanto quanto quelle fisiche.

Un infarto improvviso può avere cause non soltanto fisiche, ma anche psichiche. Nove infarti cardiaci su dieci sono dovuti allo stile di vita. Depressione, ansia, solitudine e stress cronico sono fattori di rischio cardiovascolare altrettanto significativi come il fumo e i problemi di colesterolo.

Troppo stress mina la salute

Se ci si sente psicologicamente sotto pressione e sotto stress, l'organismo secerne ormoni dello stress. Il polso e la pressione arteriosa salgono alle stelle, la respirazione e il metabolismo accelerano. Queste reazioni ci permettono di concentrarci al massimo su un compito specifico. Se allo stress non segue una fase di rilassamento, il corpo si cristallizza in uno stato di tensione che lo danneggia. La frequenza cardiaca a riposo rimane costantemente elevata, così come la pressione arteriosa. Ciò può far insorgere infiammazioni nelle pareti vascolari.

Anche l'atteggiamento fa la sua parte

Per tanto tempo i cardiologi hanno creduto che i manager sotto costante pressione del tempo, presi dallo spirito di competitività e non disposti a godersi un po' di tempo libero, fossero particolarmente esposti al rischio d'infarto. Ma alcuni studi recenti sono giunti a un'altra conclusione: a essere più vulnerabili alle malattie cardiocircolatorie sarebbero in realtà le persone che hanno un atteggiamento pessimista. Basti pensare alle emozioni a esso legate come la tendenza a infuriarsi per seccature quotidiane e una maggiore ansietà. Inoltre, nei vari studi è risultato che questa tipologia di persone soffre più spesso di problemi post-infarto rispetto alla media.

Le donne e la sindrome del cuore infranto

La sindrome del cuore infranto, chiamata anche cardiomiopatia da stress, è relativamente rara. Colpisce prevalentemente le donne dopo la menopausa. In questa dif-

ficile situazione di stress acuto, l'organismo secerne gli ormoni dello stress, che danneggiano il muscolo cardiaco. I sintomi sono simili a quelli di un infarto, ma non si riscontrano i tipici restringimenti dei vasi coronarici. Nella fase acuta può sopravvenire un collasso cardiaco. La maggior parte delle pazienti guarisce senza riportare sequele.

Anche l'anima deve guarire dopo un infarto cardiaco

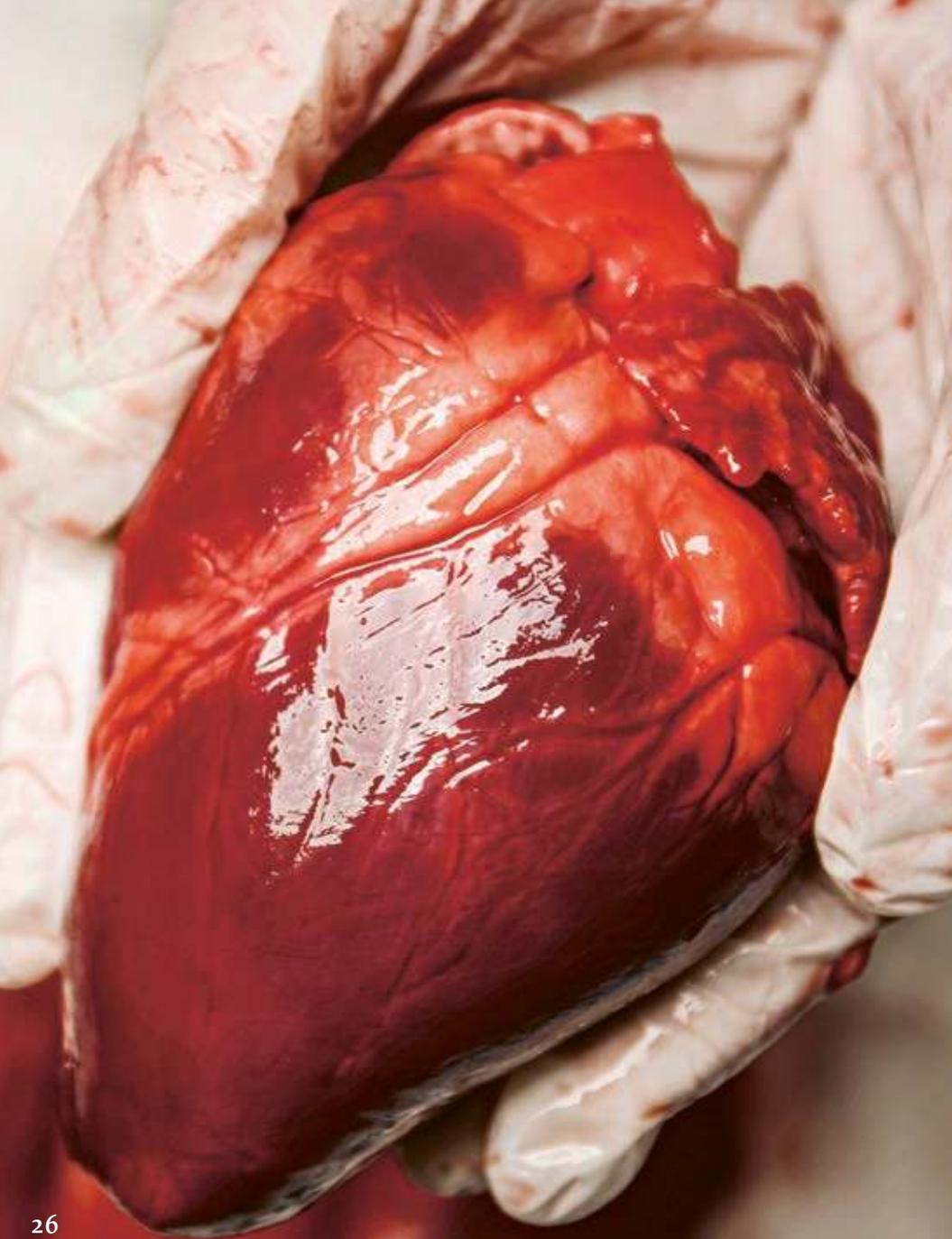
Le tensioni psichiche innescano cardiopatie, e viceversa. Circa una persona su cinque ricoverata a seguito di un infarto cardiaco si ammala di depressione o sviluppa disturbi d'ansia e ha bisogno di una terapia per farvi fronte. A seguirla ci sono gli psicocardiologi, specializzati nel trattamento psicologico di pazienti cardiopatici. ●

➔ Maggiori informazioni sui fattori personali che intensificano lo stress sono riportate a pag. 38.

Il ritmo della vita

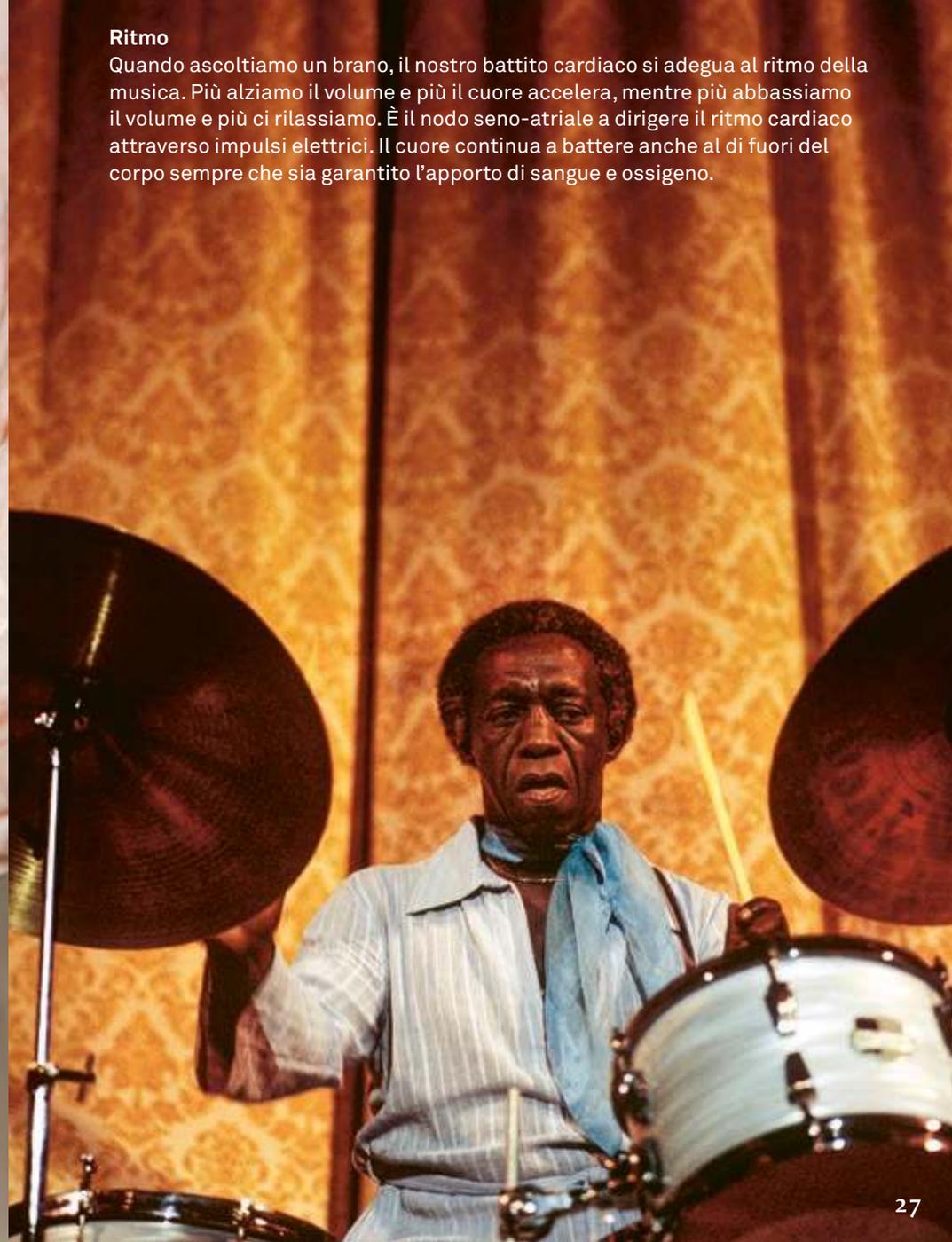


Il cuore è un motore che non si arresta mai. Il cuore di un embrione comincia a battere dalla quinta settimana di gravidanza circa. Ecco alcuni fatti interessanti e avvincenti sul nostro organo vitale.



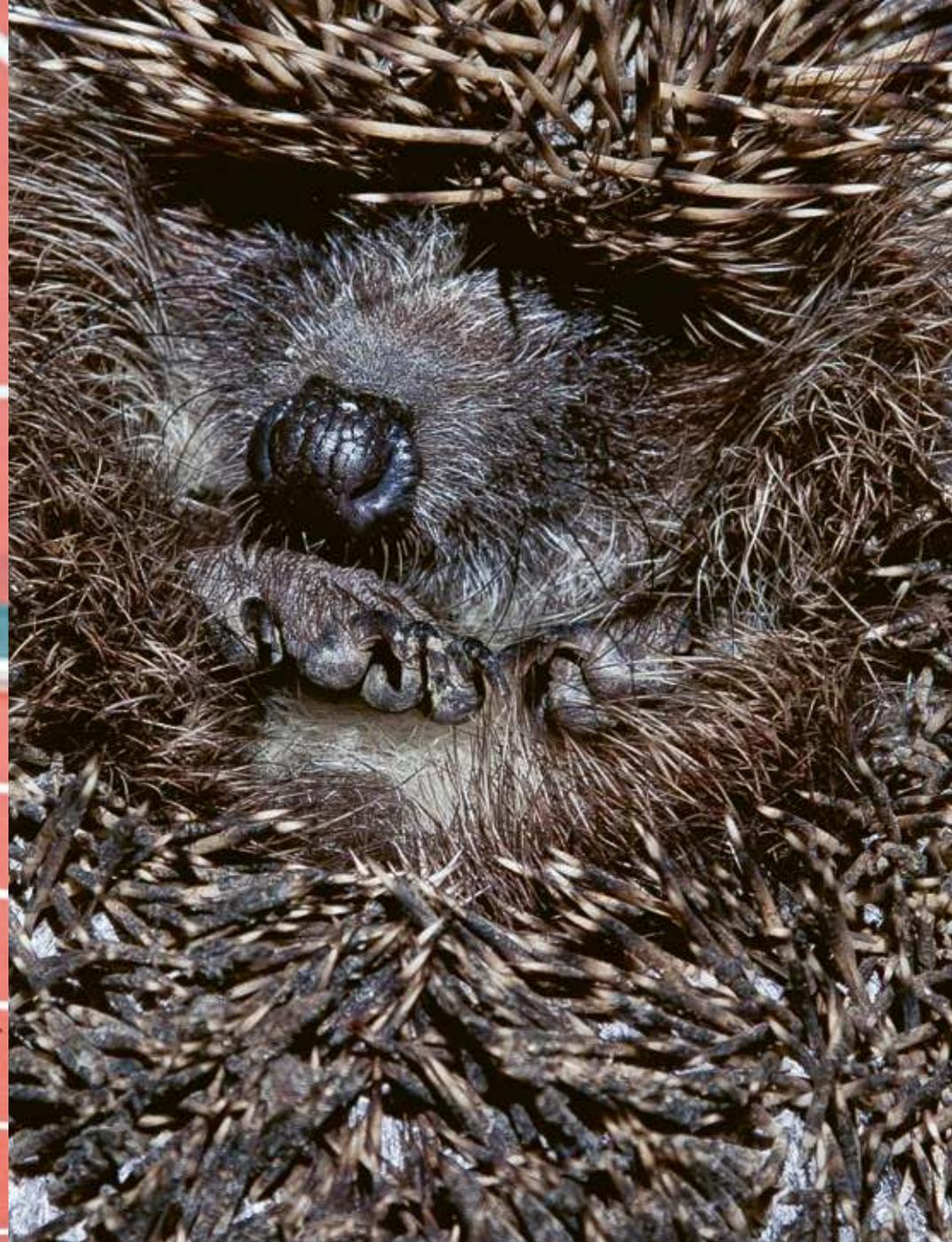
Ritmo

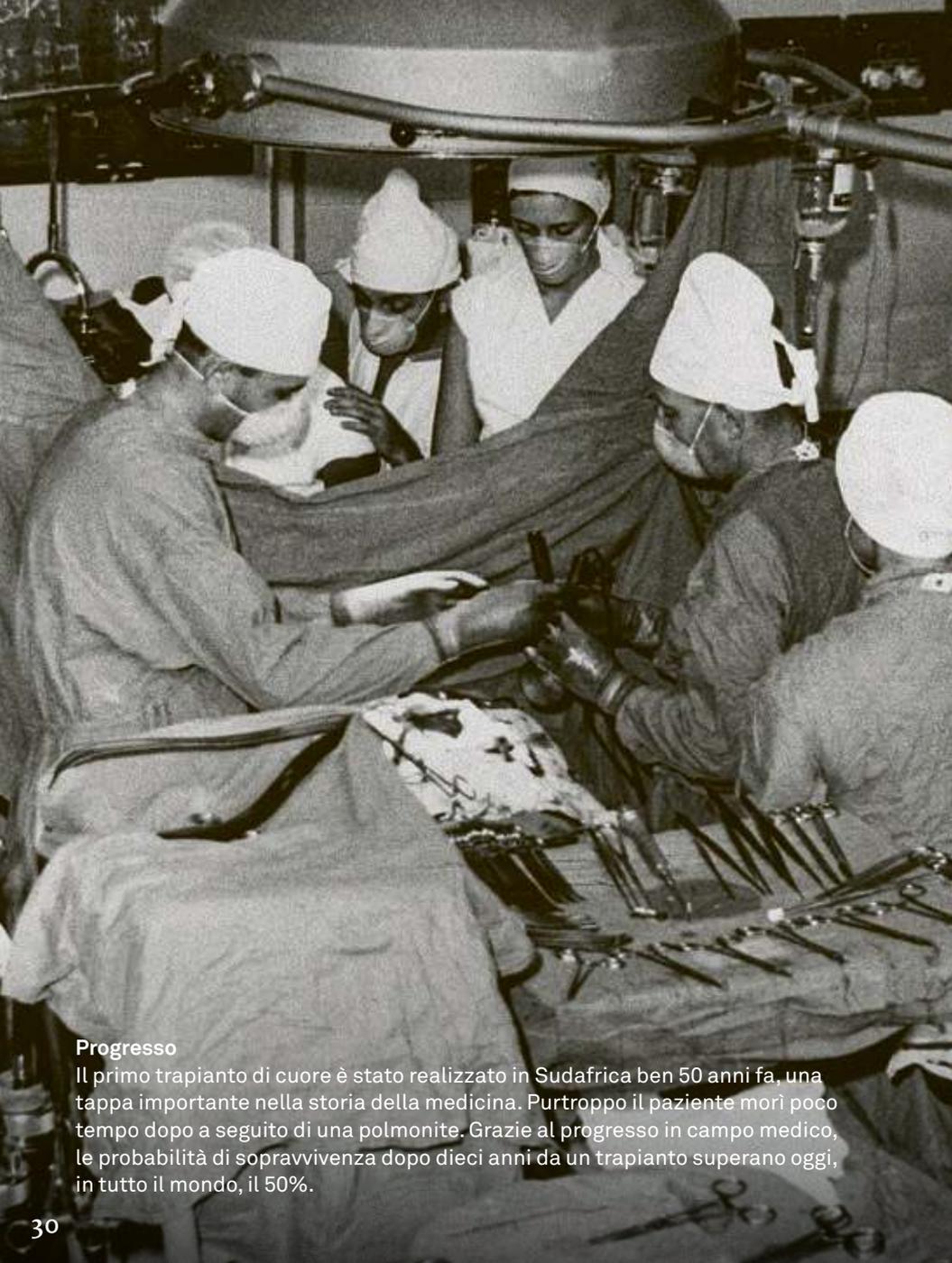
Quando ascoltiamo un brano, il nostro battito cardiaco si adegua al ritmo della musica. Più alziamo il volume e più il cuore accelera, mentre più abbassiamo il volume e più ci rilassiamo. È il nodo seno-atriale a dirigere il ritmo cardiaco attraverso impulsi elettrici. Il cuore continua a battere anche al di fuori del corpo sempre che sia garantito l'apporto di sangue e ossigeno.



Frequenza cardiaca a riposo

Attraverso l'allenamento, gli atleti raggiungono una frequenza cardiaca inferiore ai 40 battiti al minuto. Di solito, la frequenza cardiaca degli esseri umani è compresa tra i 50 e i 70 battiti. Il riccio riesce invece a ridurre i suoi battiti in maniera molto più consistente. Durante il letargo attiva la modalità «risparmio energetico»: i suoi battiti cardiaci calano, infatti, da 200 ad appena 10 al minuto.

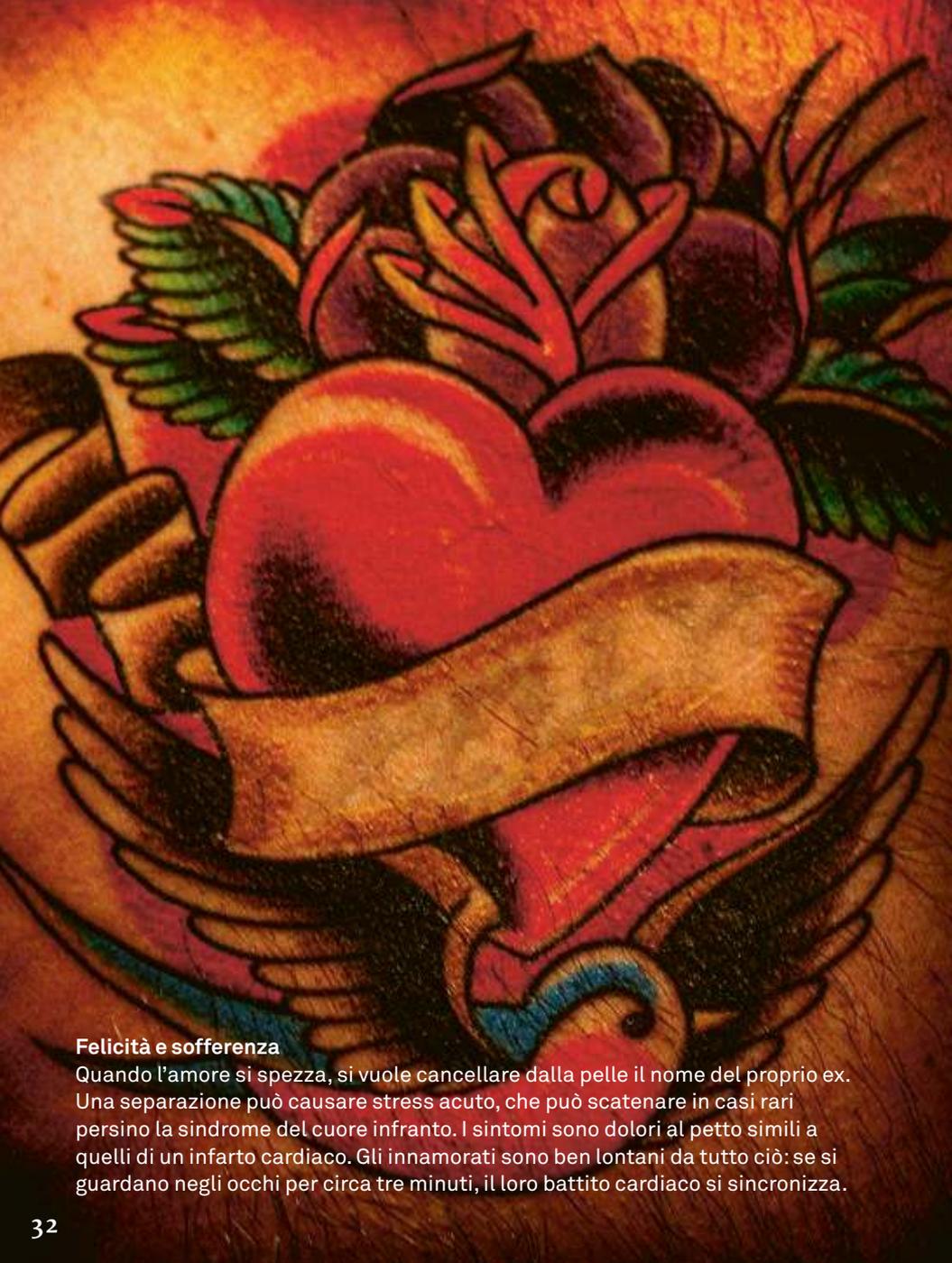




Progresso

Il primo trapianto di cuore è stato realizzato in Sudafrica ben 50 anni fa, una tappa importante nella storia della medicina. Purtroppo il paziente morì poco tempo dopo a seguito di una polmonite. Grazie al progresso in campo medico, le probabilità di sopravvivenza dopo dieci anni da un trapianto superano oggi, in tutto il mondo, il 50%.





Felicità e sofferenza

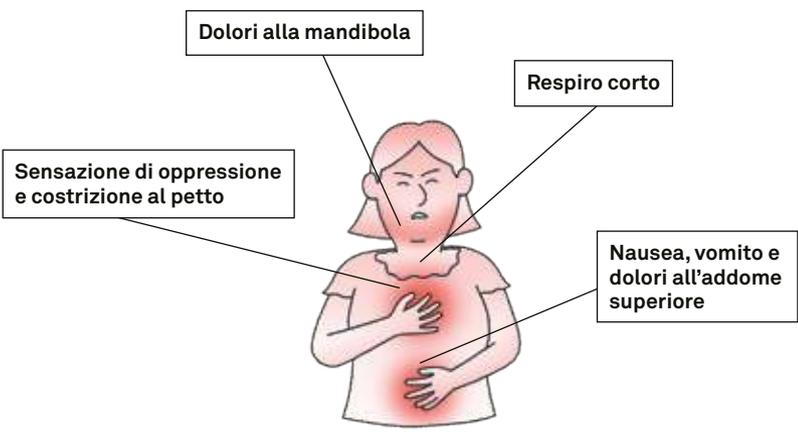
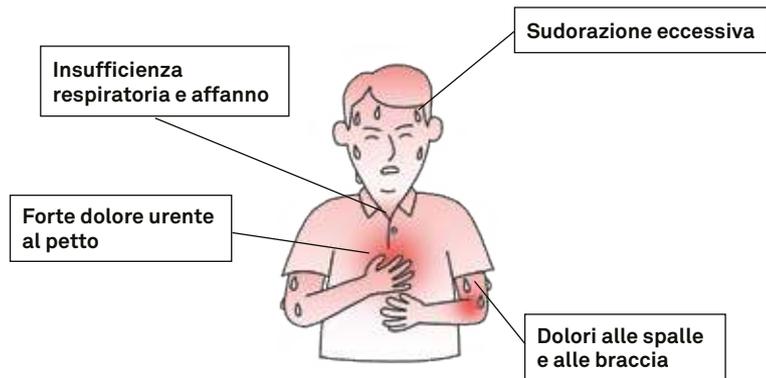
Quando l'amore si spezza, si vuole cancellare dalla pelle il nome del proprio ex. Una separazione può causare stress acuto, che può scatenare in casi rari persino la sindrome del cuore infranto. I sintomi sono dolori al petto simili a quelli di un infarto cardiaco. Gli innamorati sono ben lontani da tutto ciò: se si guardano negli occhi per circa tre minuti, il loro battito cardiaco si sincronizza.



Infarto cardiaco: cosa fare?

Quali sono i sintomi di un infarto cardiaco? E come agire in un caso concreto?

1. Riconoscere i sintomi



144

2. Dare l'allarme

Come prima cosa, spiegate al servizio di soccorso dove vi trovate. Descrivete poi con esattezza cos'è successo. La persona è cosciente? Respira? In caso contrario, riceverete istruzioni per rianimarla.

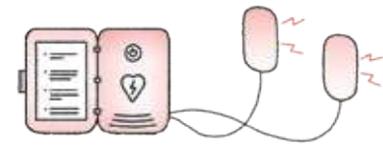
3. Iniziare subito con il massaggio cardiaco

Inginocchiatevi accanto al paziente. Questa posizione vi consente di produrre forza non solo con le braccia. Ponete una mano sopra l'altra posizionandole al centro del torace, nella metà inferiore dello sterno. Iniziate ora con il massaggio cardiaco. La frequenza ideale è tra 100 e 120 compressioni al minuto. Assicuratevi durante la compressione che lo sterno si abbassi di circa 5 centimetri. Rilasciate ogni volta il torace completamente per permettere al sangue di refluire al cuore.

- Consigli**
- Chi non se ne intende non dovrebbe praticare la respirazione bocca a bocca. Comporterebbe infatti un'eccessiva perdita di tempo e risulterebbe ben poco efficace. Il massaggio cardiaco è più importante.
 - Se si tratta di un bambino, effettuate compressioni profonde circa 1/3 del torace con una mano sola. Nei neonati sono sufficienti due dita.

3. In alternativa: utilizzare il defibrillatore

Aprirete il defibrillatore. Le istruzioni vocali vi guideranno attraverso la procedura di rianimazione. Applicare gli elettrodi sul torace e avviare l'analisi premendo l'apposito tasto. Erogate una scarica se l'apparecchio vi invita a farlo.



CONSIGLI

CONSIGLI

L'emergenza è quotidianità

Un massaggio cardiaco può salvare la vita. Michael Feuz, soccorritore, ci spiega a cosa prestare attenzione e ci racconta le sue esperienze.

Signor Feuz, a cosa occorre prestare attenzione in una situazione di emergenza?

La propria sicurezza ha la priorità assoluta. Non mettersi quindi mai in pericolo, altrimenti alla fine avremo due pazienti anziché uno solo. Dare l'allarme il prima possibile chiamando il 144. Se necessario, mettere in atto le misure salvavita.

Quali sono gli errori che si possono commettere nell'effettuare un massaggio cardiaco?

L'unico errore che si può commettere è quello di non fare niente. Non bisogna temere di ferire qualcuno. Nel 90 per cento dei casi si possono rompere una o due costole, nel 70 per cento persino lo sterno. Queste lesioni non sono però letali.

Si ricorda il suo primo massaggio cardiaco?

Non dimenticherò mai la prima volta. Successe circa tre mesi dopo aver iniziato il servizio di soccorso. Una giovane donna aveva avuto un incidente con lo scooter. Non sapevamo che dovesse essere rianimata e quindi non ero preparato.

Quante volte ha effettuato un massaggio cardiaco da allora?

Sicuramente 40-50 volte.

Quali sono le probabilità di sopravvivenza effettuando una rianimazione dopo un arresto cardiaco?

Nel Canton Berna il 5-8 per cento. Nella metà dei casi trasportiamo la persona interessata in ospedale, in altri smettiamo di rianimare già sul posto.

«L'unico errore che si può commettere è quello di non fare niente.»

Ci si abitua a salvare vite? Diventa una routine?

Di per sé, la rianimazione è facile. Sappiamo esattamente cosa dobbiamo fare. Quel che cambia ogni volta sono le circostanze. Ci sono bambini sul posto? O è forse addirittura un bambino a dover essere soccorso? I familiari sapevano che sarebbe

potuto succedere o l'arresto cardiaco è arrivato come un fulmine a ciel sereno?

Quali consigli può dare ai nostri lettori nel caso in cui dovesse essere necessario effettuare un massaggio cardiaco?

Cercate qualcuno che possa darvi una mano. Datevi il cambio. I test hanno mostrato che dopo due minuti non si è più in grado di esercitare una pressione sufficiente. Questo è uno dei quattro motivi per cui si smette di fare il massaggio cardiaco: perché non ce la si fa più. Altrimenti, interrompete il massaggio cardiaco solo quando ve lo dice il medico o quando il servizio di soccorso prende in mano la rianimazione. Nel migliore dei casi potete interrompere il massaggio cardiaco perché la persona interessata ricomincia a respirare da sé. ●



Michael Feuz lavora come soccorritore SSS presso Ambulanz Region Biel AG. A 31 anni, il selvicoltore qualificato ha deciso di cambiare mestiere e diventare soccorritore, seguendo una formazione di tre anni.

Test di autovalutazione

Lo stress mette a dura prova il cuore e si rafforza con i pensieri negativi. Quali affermazioni vi si addicono? Ecco le tipiche trappole dello stress.

Preferisco fare tutto da me.

È importante che tutti mi apprezzino.

Gli errori mi irritano molto.

Voglio sapere cosa mi aspetta.

Odio le difficoltà.

➔ Imparate a riconoscere cosa intensifica il vostro stress, per il bene del vostro cuore e non solo. Fate subito il test su www.helsana.ch/fattori-stressanti

20 consigli per il cuore

Stress, alimentazione monotona, troppo poco movimento: le cause delle cardiopatie sono tante. Ma non è mai troppo tardi per cambiare lo stile di vita. Vi mostriamo come.



Naturalmente ci sono cose che non possiamo controllare, come ad esempio età, sesso o fattori familiari predisponenti. Ma per il resto, dipende da noi stessi mantenere in forma il nostro cuore e prevenire disturbi cardiovascolari. Ma com'è possibile integrare un tale cambiamento di vita nella quotidianità?

Basta muoverci un po' di più ogni giorno per influire positivamente sulla salute del nostro cuore. Questo perché il movimento ci aiuta a mantenere entro limiti normali la pressione arteriosa e il colesterolo, riducendo il rischio di una malattia cardiovascolare. Anche Wendy Stranges della Fondazione Svizzera di Cardiologia raccomanda, come prima cosa, di muoversi di più: ad esempio, scendendo due o tre fermate di autobus prima di arrivare a destinazione e percorrendo il resto a piedi. «Non c'è bisogno di una maratona», afferma Stranges. «Si può iniziare con qualche cambiamento delle abitudini quotidiane. Ciò fa già molto.»

Lo stesso vale anche per l'alimentazione. Si dovrebbe seguire indubbiamente un'alimentazione equilibrata. Ma questo cambiamento non deve diventare un tormento. Ciascuno deve trovare quel che fa al caso suo. Forse si preferisce rinunciare alla quantità di pesce consigliata e mangiare

piuttosto più frutta a guscio e utilizzare in cucina olio di colza o di oliva. Anche questi alimenti contengono grassi preziosi. «Se un cambiamento dà soddisfazione, si è più propensi a non ricadere nelle vecchie abitudini», dichiara Wendy Stranges.

Provate i nostri consigli e non prendetevela se non riuscite a seguirli tutti. Arrabbiarsi provoca solo stress e ciò può ripercuotersi sul cuore.

Smettere di fumare conviene sempre

Il fumo è il fattore di rischio numero uno per un infarto cardiaco. Già dopo un anno senza nicotina, il rischio di insorgenza di una malattia cardiovascolare si dimezza. Questo vale anche per gli ex fumatori accaniti. Quindici anni dopo l'ultima sigaretta, il rischio cala allo stesso livello di chi non fuma.

CONSIGLI

41

Alimentazione

Gli alimenti grassi e lavorati industrialmente non fanno bene. Prediligete la cucina mediterranea e seguite i consigli qui riportati.

① Frutta e verdura

Mangiate cinque volte al giorno una manciata di frutta e verdure crude, cotte e di vari colori. Queste contengono la quantità necessaria di vitamine, minerali e fibre alimentari. Mangiate vegetariano due volte alla settimana.

② Cereali e patate

Consumate ogni giorno prodotti cerealicoli come pane integrale, pasta integrale e fiocchi di cereali non zuccherati – o patate.

③ Frutta a guscio e semi

Sgranocchiate ogni giorno una piccola manciata di frutta a guscio e semi non salati. Questi contengono preziosi grassi e fibre alimentari.

④ Acidi grassi da oli vegetali

Utilizzate ogni giorno uno o due cucchiaini di olio vegetale, di cui la metà almeno di olio di colza. Utilizzate l'olio di oliva sia per le pietanze fredde che per quelle calde.

Anche l'olio di colza svizzero è l'ideale per la preparazione di pietanze fredde.

⑤ Meno carne

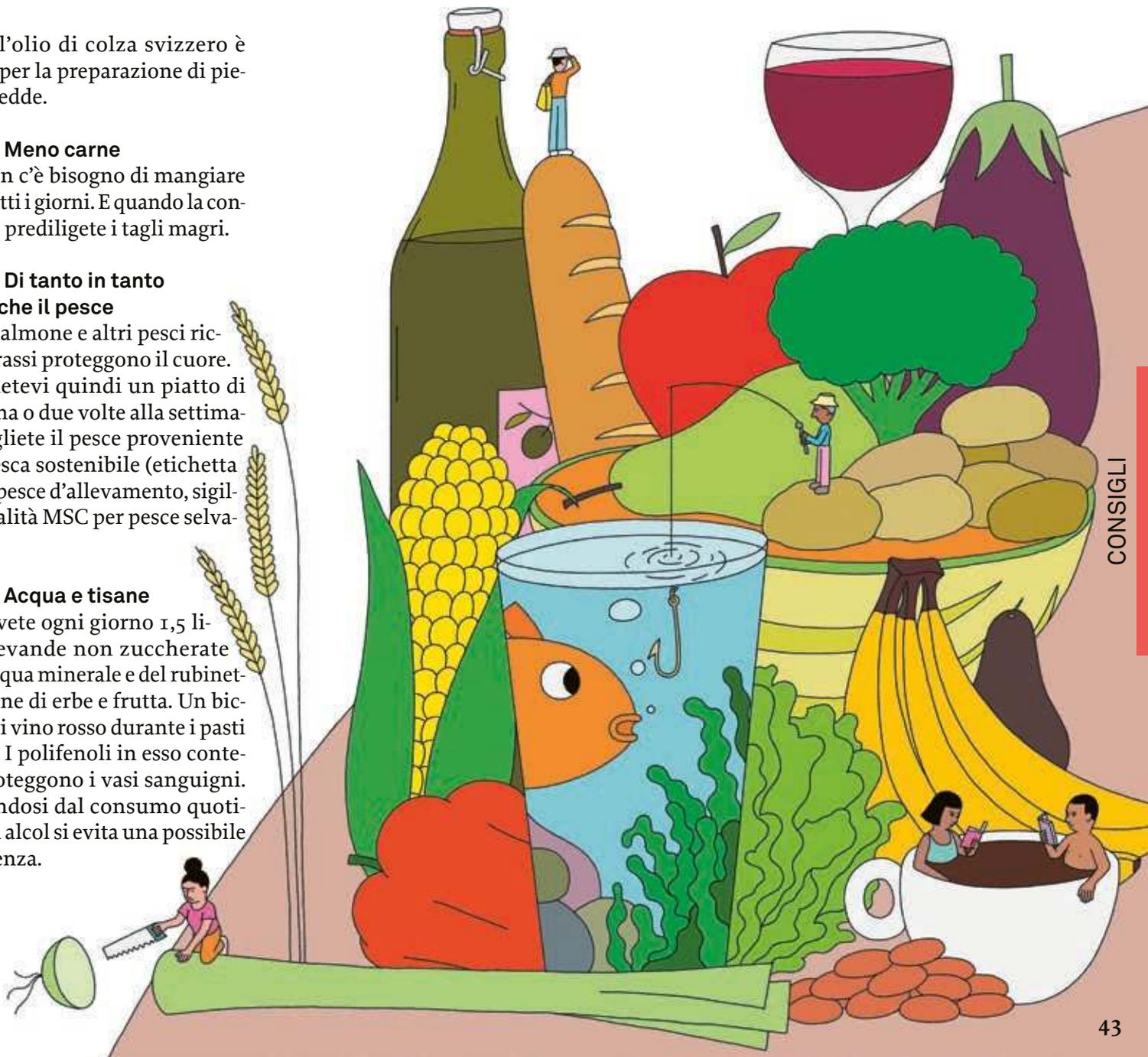
Non c'è bisogno di mangiare carne tutti i giorni. E quando la consumate, prediligete i tagli magri.

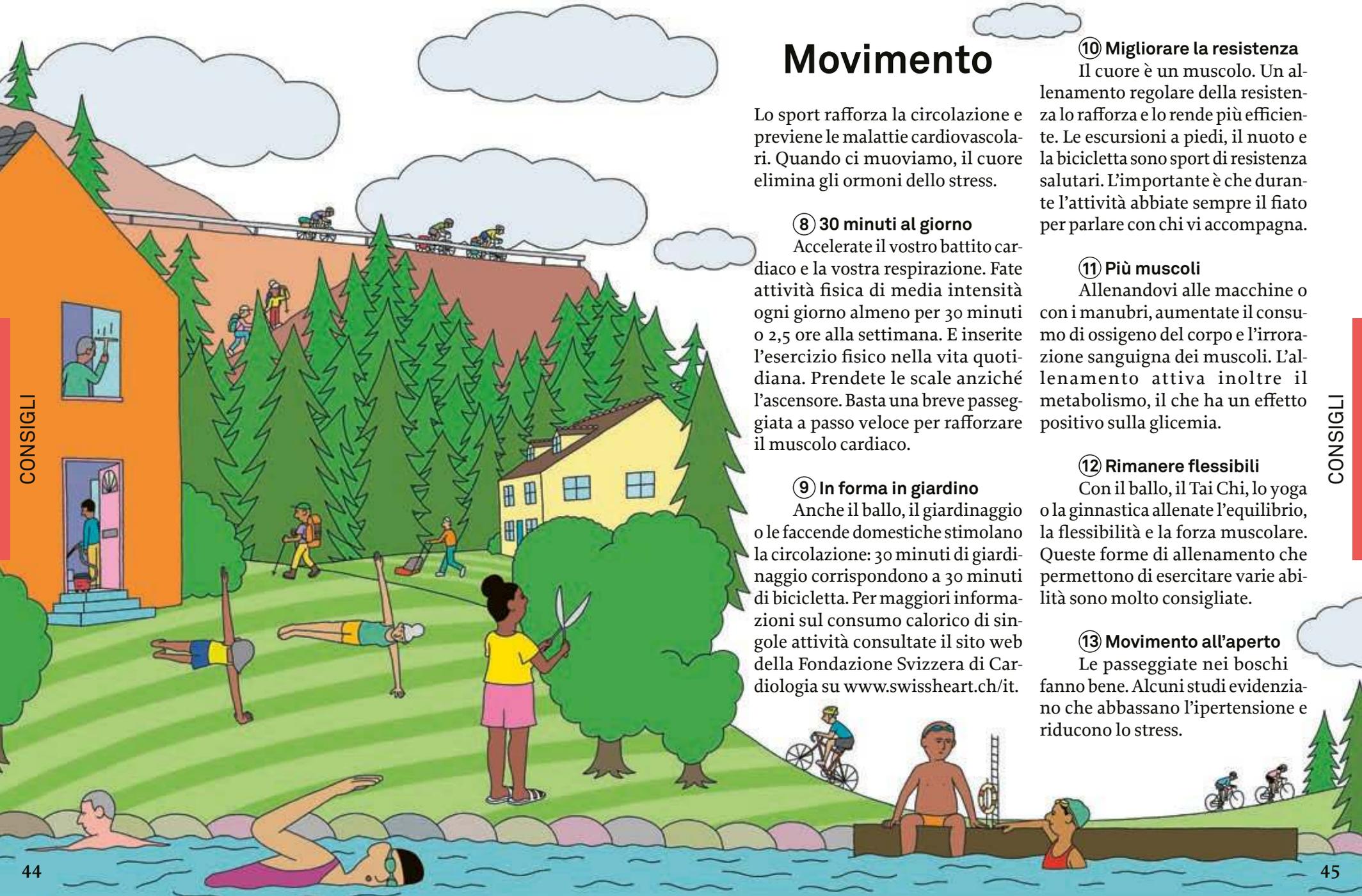
⑥ Di tanto in tanto anche il pesce

Il salmone e altri pesci ricchi di grassi proteggono il cuore. Concedetevi quindi un piatto di pesce una o due volte alla settimana. Scegliete il pesce proveniente dalla pesca sostenibile (etichetta Bio per pesce d'allevamento, sigillo di qualità MSC per pesce selvatico).

⑦ Acqua e tisane

Bevete ogni giorno 1,5 litri di bevande non zuccherate come acqua minerale e del rubinetto o tisane di erbe e frutta. Un bicchiere di vino rosso durante i pasti fa bene. I polifenoli in esso contenuti proteggono i vasi sanguigni. Astenendosi dal consumo quotidiano di alcol si evita una possibile dipendenza.





Movimento

Lo sport rafforza la circolazione e previene le malattie cardiovascolari. Quando ci muoviamo, il cuore elimina gli ormoni dello stress.

⑧ 30 minuti al giorno

Accelerate il vostro battito cardiaco e la vostra respirazione. Fate attività fisica di media intensità ogni giorno almeno per 30 minuti o 2,5 ore alla settimana. E inserite l'esercizio fisico nella vita quotidiana. Prendete le scale anziché l'ascensore. Basta una breve passeggiata a passo veloce per rafforzare il muscolo cardiaco.

⑨ In forma in giardino

Anche il ballo, il giardinaggio o le faccende domestiche stimolano la circolazione: 30 minuti di giardinaggio corrispondono a 30 minuti di bicicletta. Per maggiori informazioni sul consumo calorico di singole attività consultate il sito web della Fondazione Svizzera di Cardiologia su www.swissheart.ch/it.

⑩ Migliorare la resistenza

Il cuore è un muscolo. Un allenamento regolare della resistenza lo rafforza e lo rende più efficiente. Le escursioni a piedi, il nuoto e la bicicletta sono sport di resistenza salutari. L'importante è che durante l'attività abbiate sempre il fiato per parlare con chi vi accompagna.

⑪ Più muscoli

Allenandovi alle macchine con i manubri, aumentate il consumo di ossigeno del corpo e l'irrorazione sanguigna dei muscoli. L'allenamento attiva inoltre il metabolismo, il che ha un effetto positivo sulla glicemia.

⑫ Rimanere flessibili

Con il ballo, il Tai Chi, lo yoga o la ginnastica allenate l'equilibrio, la flessibilità e la forza muscolare. Queste forme di allenamento che permettono di esercitare varie abilità sono molto consigliate.

⑬ Movimento all'aperto

Le passeggiate nei boschi fanno bene. Alcuni studi evidenziano che abbassano l'ipertensione e riducono lo stress.

Consapevolezza

Un po' di frenesia o una scarica di adrenalina ogni tanto non fanno ammalare il nostro cuore. Per contro, lo stress cronico nuoce alla salute. Il corpo ha bisogno di rilassarsi.

14 Dormire a sufficienza

Un adulto dovrebbe dormire tra le sette e le nove ore a notte. La mancanza di sonno favorisce l'ipertensione, che, a sua volta, rientra tra i fattori principali di rischio cardiovascolare.

15 Chiarire i problemi

Eliminate lo stress chiarendo le cose non dette all'interno dei vostri rapporti interpersonali. Ciò richiede coraggio, ma fa bene alla salute.

16 Trovare il tempo per gli amici

Create un equilibrio. Le malattie cardiocircolatorie possono essere legate al carico psicologico.

Gli amici e la famiglia possono aiutare a staccare la spina.

17 Rilassarsi

La meditazione o gli esercizi di respirazione aiutano a contrastare lo stress. Ma potete rilassarvi anche ascoltando musica o facendo movimento. Fate ciò che vi fa sentire bene.

18 Filosofare e meditare

Qual è il vero senso della vita? Chiedetevi se siete soddisfatti della vita che conducete. Le ideologie, la fede e i sentimenti di profonda stima influiscono fortemente sulla nostra salute.

19 Condividere esperienze

Ritagliatevi qualche momento per voi e il vostro partner. Uscite. Fate un'escursione o provate qualcosa di nuovo. Che ne dite di un corso di ballo?

20 Gestire l'uso dei dispositivi elettronici

Mettete da parte il cellulare o il tablet, ad esempio la sera. Lasciateli a casa il fine settimana e non leggete le e-mail di lavoro durante le vacanze. ●

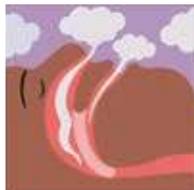


Vero o falso?

Cosa è salutare per il cuore e cosa non lo è? Sono tanti i miti che circolano e che abbiamo esaminato attentamente.

L'apnea del sonno reca danni al cuore

La malattia provoca arresti respiratori nella notte e compromette la profondità e la qualità del sonno. Se il respiro si arresta, si verifica una carenza di ossigeno nell'organismo. La pressione sanguigna e la frequenza cardiaca aumentano. A lungo andare, la ripetuta carenza di ossigeno può danneggiare il cuore.



L'allenamento della forza è dannoso per i pazienti cardiopatici

Chi solleva pesi consistenti trattando allo stesso tempo il respiro sottopone il proprio cuore a uno sforzo. Tuttavia, un moderato allenamento della forza è utile in quanto aumenta la forza muscolare e la resistenza.



Inoltre, un'intensità media allevia il muscolo cardiaco e riduce la pressione sanguigna. I pazienti cardiopatici dovrebbero concordare l'allenamento con il medico.

Il sesso è tabù per chi ha il cuore debole

Meno dell'un per cento degli infarti cardiaci si verifica nel corso di un rapporto sessuale. Finché si è in grado di svolgere attività fisiche di lieve intensità non è necessario rinunciare al sesso. Prima di riprendere l'attività sessuale dopo un infarto, è bene parlarne con il proprio medico.



L'acido acetilsalicilico protegge dall'infarto cardiaco

Gli esperti sconsigliano l'assunzione regolare di medicinali contenenti acido acetilsalicilico (ASA) da parte di persone sane. Negli individui sani, il principio attivo ASA non è infatti idoneo a prevenire l'infarto cardiaco. Il moti-



vo? Il rischio di effetti collaterali – per esempio gravi emorragie nel tratto gastrointestinale – aumenta. L'assunzione regolare di medicinali con il principio attivo ASA deve avvenire solo su consiglio del medico.

Il caffè fa bene al cuore

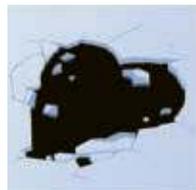
Per chi beve caffè regolarmente, il consumo di quattro o cinque tazze al giorno non è nocivo per la salute. Alcuni studi rivelano che il caffè riduce il



rischio di malattie cardiovascolari. Il meccanismo d'azione del caffè sull'organismo non è ancora del tutto chiaro.

Un tuffo nell'acqua fredda può causare l'arresto cardiaco

Un tuffo in acqua fredda è sempre un rischio. Il repentino sbalzo di temperatura sottopone il corpo a un enorme



sfuerzo, con un'impennata della pressione. Per i cardiopatici uno shock ipotermico può anche essere letale.

I cellulari disturbano i pacemaker

Il timore che i campi elettromagnetici possano interferire con i pacemaker risale al passato. Rispetto ai modelli di vecchia generazione, i moderni pacemaker sono meno soggetti a interferen-



ze poiché sono meglio schermati contro le radiazioni. Per questo i cellulari non causano più grossi problemi.

Le compresse di vitamine fanno bene al cuore

Circa la metà della popolazione svizzera assume integratori vitaminici. Non è provato che proteggano dalle cardiopatie. Secondo una ricerca basata su 18 studi con oltre due milioni di partecipanti, i cui risultati sono stati pubblicati nella rivista scientifica



«Circulation», le compresse di vitamine non riducono il rischio di infarto o malattie cardiocircolatorie. ●

Asia

● Agopuntura

Rientra tra le pratiche della medicina tradizionale cinese. Con l'inserimento di sottili aghi nella pelle, questo metodo può produrre un certo effetto terapeutico.

Per il trattamento di una coronaropatia, il punto che si trova sulla parte interna dell'avambraccio, appena al di sopra dell'articolazione del polso, svolge un ruolo centrale.

● Shiatsu

Con il termine Shiatsu, in italiano «pressione delle dita», si indica una forma terapeutica giapponese in cui il terapeuta, utilizzando il peso del corpo, esercita su determinate zone del corpo del paziente una pressione con mani, gomiti o ginocchia. Nel trattamento di cardiopatie, lo shiatsu può essere impiegato come terapia di accompagnamento, ad esempio per eliminare dal corpo irrequietezza o normalizzare il battito cardiaco.



● Medicina ibetana

Per la medicina tibetana, la salute è uno stato di equilibrio, che può essere preservato anche con un certo regime alimentare o atteggiamento mentale. Per il cuore sono disponibili vari rimedi. In caso di leggera ipertensione e arteriosclerosi viene prescritto, ad esempio, «Padma 28», a base di 28 erbe, che favorisce la circolazione sanguigna.



Oceania

● Olio di kanuka

Sia per gli aborigeni che per i maori, la kanuka è una pianta medicinale. Questa ha un effetto calmante in caso di tachicardia acuta. Cresce soprattutto sulle coste australiane e neozelandesi. Anche alle nostre latitudini l'olio essenziale viene utilizzato per i massaggi cardiaci. A quanto pare, il suo profumo terroso favorisce la calma interiore.

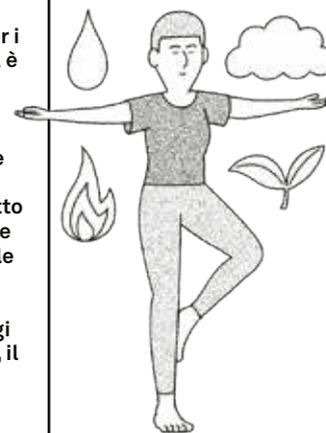


Africa

● Passiflora

Nella naturopatia africana un rimedio molto diffuso è la passiflora perché ha un effetto calmante sul ritmo cardiaco. Viene impiegata anche in caso di ipertensione.

Europa



● Quattro elementi

La naturopatia tradizionale europea (NTE) risale all'antichità greca e si basa sulla scienza dei quattro elementi. Ecco cosa si cela dietro: i quattro elementi fuoco, acqua, aria e terra, insieme alle caratteristiche a loro attribuite calore, freddo, umidità e secchezza, sono presenti anche nel nostro corpo. Se questi quattro elementi si trovano in equilibrio tra loro, l'essere umano è sano. Un'insufficienza cardiaca dovuta all'età viene attribuita all'elemento terra (freddo e secchezza). Secondo l'NTE questa può essere curata con il biancospino, che ha un effetto riscaldante e attivante.

Nordamerica

● Osteopatia

Il principio alla base di questa terapia è il seguente: l'apparato locomotore, il cranio, il midollo spinale e gli organi interni sono parti inscindibili di un unico sistema perché collegati tra loro dal nostro tessuto. Con tecniche manipolative dolci si sciolgono eventuali blocchi presenti in questi collegamenti. L'osteopatia viene spesso impiegata, ad esempio, in caso di tachicardia.



● Terapia craniosacrale

In questa terapia, il cranio e il sacro vengono considerati come poli, che insieme alle membrane presenti nel cervello e nel midollo spinale costituiscono un'unica unità. In essi il liquido cerebrale fluisce a un ritmo che va a influire sul funzionamento dell'essere umano. La terapia ha un effetto calmante soprattutto in caso di palpitazioni.

Un cuore allenato, un cuore ricucito, un cuore trapiantato... Forti lo sono tutti e tre.



Alessia (9 anni) con i suoi genitori Mustafa e Manuela Pantaleo.

Manuela Pantaleo, 34 anni, madre di una bambina malata di cuore

«La mia ginecologa mi aveva detto che il cuore della mia bambina aveva un'anomalia. All'epoca ero all'ottavo mese di gravidanza. Dagli accertamenti effettuati successivamente risultava l'assenza del setto nel cuore di nostra figlia. In più, un ventricolo era troppo piccolo.

Nonostante questa diagnosi, ho mantenuto i nervi saldi. Mi sentivo forte, e io e mio marito eravamo assolutamente certi che avremmo avuto una bambina sana. Durante la gravidanza credevamo profondamente in Alessia. Per fortuna, all'epoca non sapevamo cosa ci attendeva.

Dopo la nascita, sono state necessarie tre operazioni. Al primo intervento la piccola aveva due settimane, al secondo otto mesi, al terzo due anni e mezzo. Le operazioni sono state eseguite a cuore aperto, con tutti i rischi e le paure connessi. Non sapevamo se e come la nostra bambina sarebbe uscita dalla sala operatoria. È stato un periodo difficile. Non eravamo preparati a quel che avremmo visto dopo il primo intervento. La nostra bimba era intubata, aveva un'incisione nel torace e non si vedeva più dai

tanti cavi e apparecchi alla quale l'avevano collegata.

Alessia ha trascorso diversi mesi nel reparto di medicina intensiva. La sua vita era appesa a un filo. Ma lottava. Non l'abbiamo mai lasciata da sola, neanche per un secondo. Uno di noi è sempre rimasto all'ospedale: noi genitori, i nonni, le zie o gli zii. La famiglia è rimasta unita e sono convinta che Alessia alla fine ce l'abbia fatta anche grazie a tutto il nostro amore.

«Dopo la nascita, sono state necessarie tre operazioni.»

Oggi nostra figlia è sana. Una volta all'anno deve andare all'ospedale per un controllo. Va a scuola, fa ginnastica agli attrezzi nel tempo libero, è ostinata e sa cosa vuole. Forse i bambini come Alessia sono un po' più maturi degli altri per le traversie che hanno dovuto affrontare già in tenera età. È un miracolo che sia ancora tra noi. Un grande dono.»

Fritz Sager, 68 anni, vive con un cuore trapiantato

«Quando sei anni fa, ricoverato in ospedale, i medici mi hanno detto che il mio cuore era completamente andato e che ne avevo bisogno di uno nuovo, ho pensato: «Non può andare a finire così».

Nell'arco di una settimana, un virus aveva stravolto la mia vita aggredendo il muscolo cardiaco. Il mio cuore non pompava più. La diagnosi è stata uno shock. Fino a poco tempo prima mi ero sentito bene, ero in salute, avevo una famiglia fantastica, un lavoro interessante e un hobby appassionante, la forgiatura. Mi stavo godendo a pieno la vita!

Ho subito accettato di farmi mettere in lista di attesa per un trapianto. Mi sono sottoposto a un grande intervento, in cui mi hanno inserito provvisoriamente due pompe cardiache, una per ogni ventricolo. Dopo 22 mesi di attesa, l'Inselspital di Berna ha chiamato e mia moglie mi ci ha subito portato. I medici mi hanno impiantato un cuore sano di un uomo appena deceduto. L'operazione è durata otto ore. Già dopo sei mesi avevo ritrovato un nuovo ritmo di vita.

Da allora, ritengo che sia un dovere parlare con altre persone

«Sono grato di aver ricevuto il dono di vivere più a lungo.»

della donazione di organi. Non voglio fare il missionario, ma semplicemente far riflettere loro su questo argomento.

Vivo bene con il mio cuore nuovo. Sono grato di aver ricevuto il dono di vivere più a lungo. Mi godo ogni giorno che passa. Ci sono persone che spesso mi chiedono se questo «organo estraneo» non influenzi i miei pensieri o la mia personalità. A me non interessa pormi questo tipo di domande. Ho un punto di vista piuttosto scientifico della vita. Questo cuore è ora mio, fa parte di me. Me ne prendo cura e allungo la sua durata di vita. Io sono il sistema operativo. Forse batterà per altri 15 anni, se non più a lungo.»



Fritz Sager mentre lavora nell'antica fucina a Schliern (BE).



Samuel Volery detiene diversi record mondiali di slackline. Il suo cuore batte calmo anche quando fa slacklining ad altezze notevoli.

**Samuel Volery, 35 anni,
slackliner**

«Non appena salgo sull'highline, va tutto bene. Mi sento a mio agio camminando a diverse centinaia di metri di altezza su una fettuccia di tessuto sintetico larga 2,5 centimetri.

Il più delle volte cammino a piedi nudi. Mi godo la vista, ascolto musica e sono concentrato. Lo slacklining ha in sé qualcosa di meditativo. Sono da solo con il vento e gli altri elementi atmosferici e devo trovare la calma interiore se voglio percorrere grandi distanze sull'highline. Ho bisogno di questa calma per riuscire a reagire rapidamente nel caso in cui le condizioni cambino. Ma è nel mio carattere e lo faccio da sempre: so rimanere calmo e reagire correttamente in situazioni estreme.

L'highline è una variante della disciplina sportiva slacklining. Su un'highline, cammino ad altezze molto elevate. Essendo sempre agganciato, non ho molta paura. Cadere non è un problema. In passato il cuore mi batteva all'impazzata ogni volta che

«In passato il cuore mi batteva all'impazzata ogni volta che mettevo il piede sulla fettuccia.»

mettevo il piede sulla fettuccia. Ma ormai non è più così da molto tempo. L'highline non è uno sport rischioso, anche se da fuori può sembrare estremo.

Nel nostro sport, il pericolo non sta nel camminare ad altezze elevate, ma è legato piuttosto all'ambiente montano. Con i miei colleghi mi trovo talvolta in zone esposte alla caduta di massi. A volte abbiamo bisogno di una giornata intera per fissare un'highline lunga 800 metri a un'altitudine di 2200 metri. Conficchiamo un'ancora nella roccia e poi, con un drone, trasportiamo la fettuccia a un altro punto di ancoraggio, dove qualcuno aspetta per fissarla.

Per camminare su un'highline c'è bisogno di una buona tensione corporea. Questo sport mi permette di rimanere in forma. Posso consigliarlo a chiunque. Si esercitano l'equilibrio, la forza e la resistenza, senza

mettere sotto sforzo le articolazioni. Per avere lo stesso effetto basta che la fettuccia sia sospesa ad appena dieci centimetri da terra.» ●

www.slacktivity.ch



Il più delle volte, Samuel Volery cammina sulla fettuccia a piedi nudi e ha sempre le protezioni agganciate.

Servizi specialistici

● **Gruppi del cuore: programmi di esercizio fisico per pazienti cardiopatici nella vostra regione**
www.swissheartgroups.ch/it

● **Fondazione nazionale svizzera per il dono ed il trapianto d'organi**
www.swisstransplant.org/it

Glossario

A

Acidi grassi insaturi

Esistono acidi grassi insaturi e saturi. Gli acidi grassi insaturi sono contenuti ad es. nell'olio di oliva e di colza. Sono di importanza vitale per gli esseri umani. L'organismo umano non è in grado di produrli da sé. Ne fanno parte gli acidi grassi omega-3.

Acidi grassi saturi

Questi acidi grassi sono contenuti in tutti gli alimenti animali come burro, latticini, carne e insaccati. Sono inoltre componenti di grassi vegetali solidi. Gli acidi grassi saturi devono essere consumati con moderazione. Meglio prediligere → acidi grassi insaturi.

Aorta

Trasporta il sangue ossigenato nel corpo. È l'arteria più grande del corpo.

Aritmia

Si parla di aritmia o di disturbi del ritmo cardiaco quando il cuore batte troppo lentamente, troppo velocemente o in modo irregolare.

Arteriosclerosi

I depositi che si formano alterano la parete vascolare restringendo e irrigidendo il vaso (nel linguaggio colloquiale, si

parla anche di «calcificazione delle arterie»).

Atrio

L'atrio destro del cuore riceve il sangue povero di ossigeno dalle vene sistemiche come anche dalla vena cava superiore e inferiore. Da qui passa nel → ventricolo destro. L'atrio sinistro riceve sangue ossigenato dai polmoni. Da qui passa nel ventricolo sinistro.

B

Betabloccanti

Questi medicinali inibiscono l'azione di alcuni ormoni dello stress (ad es. dell'adrenalina). I betabloccanti rallentano il battito cardiaco, abbassano la pressione arteriosa e riducono il carico di lavoro del cuore. Vengono impiegati, ad esempio, in caso di insufficienza cardiaca.

C

Cardiopatie coronariche

Termine generico utilizzato per designare le malattie del cuore caratterizzate da un'irrorazione sanguigna insufficiente del muscolo cardiaco in seguito a un'arteriosclerosi. Tali malattie possono provocare un'angina pectoris o un infarto cardiaco.

Colesterolo

Il sangue contiene vari lipidi, ad es. il colesterolo. Un colesterolo alto è un importante fattore di rischio cardiovascolare. Favorisce l'→ arteriosclerosi.

D

Demenza vascolare

Le malattie vascolari come l'arteriosclerosi possono portare a una demenza vascolare. Anche l'insufficienza cardiaca e la fibrillazione atriale aumentano il rischio di demenza vascolare.

Diastole

Detta anche fase di rilassamento. È la fase nel processo di pompaggio del cuore durante la quale i due ventricoli si dilatano. Il sangue ossigenato passa dall'atrio sinistro al ventricolo sinistro. Allo stesso tempo, il sangue povero di ossigeno passa dall'atrio destro al ventricolo destro.

Dilatazione con palloncino

Dilatazione di un vaso ristretto a causa di depositi arteriosclerotici con l'ausilio di un catetere a palloncino che viene inserito all'altezza dell'inguine nell'arteria.

Disturbo cardiovascolare funzionale

Detto anche nevrosi cardiaca o sindrome ansiosa cardiaca. Indica un'origine non fisica (somatica) di una cardiopatia.

E

Elettrocardiogramma

Un elettrocardiogramma (ECG) consente di misurare l'attività elettrica degli atri e dei ventricoli, come anche il ritmo e la frequenza cardiaca. I medici eseguono l'esame se sospettano una malattia cardiocircolatoria. Si distingue tra ECG a riposo, ECG da sforzo ed ECG delle 24 ore.

F

Fibrillazione atriale

La fibrillazione atriale è uno dei disturbi più frequenti del ritmo cardiaco. Essa viene provocata da un'anomala attività elettrica nell'atrio sinistro e nello sbocco delle vene polmonari. Ne risultano stimolazioni non coordinate nell'atrio, che compromettono l'efficienza di pompaggio del cuore. È uno dei fattori di rischio principali di ictus cerebrale.

Fibrillazione ventricolare

Se il cuore batte più di 320 volte al minuto si parla di fibrillazione ventricolare, una forma di disturbo del ritmo cardiaco. A questa frequenza, il cuore non riesce più a pompare sangue nel sistema

circolatorio, motivo per cui sussiste il rischio di arresto cardiocircolatorio.

I

Insufficienza cardiaca

In caso di insufficienza cardiaca, il cuore non è più in grado di pompare una quantità sufficiente di sangue e ossigeno attraverso il sistema circolatorio. La malattia viene chiamata quindi anche scompenso cardiaco. Essa provoca ripercussioni su tutto l'organismo e deve essere curata. I tipici sintomi sono stanchezza, spossatezza, insufficienza respiratoria, accumulo di liquidi.

Intervento di bypass

Un intervento di bypass consiste nell'inserire un ponte a monte e a valle di vasi sanguigni ristretti presenti nel cuore utilizzando una sezione prelevata da un altro vaso sanguigno. Questa operazione permette di normalizzare la circolazione del sangue che era compromessa.

Ipertonia arteriosa

Si parla di ipertonia arteriosa quando la pressione superiore (sistolica) supera i 139 mmHg (millimetri di mercurio) e quella inferiore (diastolica) gli 89 mmHg.

N

Nodo seno-atriale

Nell'atrio destro alcune cellule specializzate producono impulsi elettrici. Ciò è necessario perché il cuore pompi. Le cellule sono situate nel cosiddetto nodo seno-atriale che, fungendo da pacemaker naturale, regola il battito cardiaco.

P

Placche

L'arteriosclerosi è caratterizzata dalla formazione di placche costituite da lipidi sanguigni e calcio. Questi depositi ostacolano il flusso sanguigno.

Psicocardiologia

È il campo specialistico della medicina umana che si occupa delle interazioni tra cuore e psiche.

R

Ritmo cardiaco

Gli impulsi elettrici innescano l'attività meccanica cardiaca a intervalli costanti. Dal susseguirsi in maniera regolare di una sequenza di impulsi e attività risulta il ritmo cardiaco. In una persona sana, il ritmo origina dal → nodo seno-atriale.

S

Simpatico

Il sistema nervoso vegetativo, autonomo, è costituito dal sistema

nervoso simpatico e dal sistema nervoso parasimpatico. Il sistema nervoso regola anche la pressione arteriosa: quello simpatico stimola l'apparato cardiocircolatorio, con conseguente aumento della pressione arteriosa. Il sistema parasimpatico, invece, abbassa la pressione arteriosa e la frequenza cardiaca.

Sindrome del cuore infranto

È una malattia con sintomi simili a quelli di un infarto cardiaco. Le cause possibili sono lo stress, il mobbing, ma anche carichi emotivi come la morte di un familiare.

Sistole

Detta anche fase di contrazione. È la fase nel processo di pompaggio in cui il cuore si contrae, spingendo il sangue dai ventricoli alle arterie.

Situs inversus

In alcune persone, i vasi sanguigni e gli organi sono invertiti in modo speculare rispetto alla loro usuale posizione. Questa particolarità anatomica è detta «situs inversus». L'inversione di per sé non è ritenuta problematica dal punto di vista medico.

Stenosi

In medicina, qualsiasi restringimento di una sezione del corpo di forma tubolare. La stenosi della valvola aortica (→ valvola cardiaca) è un caso di restringimento tipico nel cuore.

Stent

È una struttura metallica cilindrica a maglie che, nella → dilatazione con palloncino, può essere inserita in un vaso sanguigno per impedire che il vaso si restringa di nuovo nel punto dilatato.

T

Tachicardia

Quando il cuore batte più di 100 volte al minuto si parla di tachicardia.

V

Valvole cardiache

Nel cuore, quattro valvole fanno in modo che il sangue scorra sempre nella direzione giusta. Tra gli atri e i ventricoli sono situate due valvole atrioventricolari (mitrale e tricuspide). Tra i ventricoli e il grande o il piccolo sistema circolatorio sono collocate due valvole sigmoidee (aortica e polmonare).

Ventricolo

Il ventricolo destro pompa il sangue povero di ossigeno nei polmoni. Il ventricolo sinistro pompa il sangue ossigenato negli organi attraverso la circolazione sistemica.

Un cardiologo ha
conquistato
il mio cuore.

A me invece
un neurologo
fa saltare i nervi !



Colophon

La «Guida» esce due volte l'anno come inserto insieme alla rivista per i clienti «Attuale»;
editore: Helsana Assicurazioni SA; **redazione** «Attuale/Guida», Casella postale, 8081 Zurigo, redaktion@helsana.ch; **direzione della redazione:** Claudia Wyss; **redazione:** Christian Benz, Gabriela Braun, Lara Brunner, Daniela Diener, Carmen Schmidli, Daniela Schori; **realizzazione:** Helsana Assicurazioni SA; **ideazione e layout:** Raffinerie AG, Zurigo (consulenza esterna: Rainer Brenner); **traduzione e revisione:** Apostroph Zürich AG; **stampa:** Stämpfli AG, Berna; **distribuzione:** segnalare eventuali cambiamenti d'indirizzo al Servizio Clienti: 0844 80 81 82 o www.helsana.ch/contatto; Helsana declina ogni responsabilità riguardo all'eventuale inesattezza o incompletezza delle informazioni fornite.

©Helsana, 2019. La riproduzione – anche solo di estratti – non è ammessa senza indicazione della fonte.

Fonti e crediti iconografici: Laurie Rollit: pagg. 4–9, 20–21, 34–35, 40–53; Raffinerie: pagg. 16–17; Marie-Christine Gerber: pagg. 18–19; Getty/BSIP/Kontributor: pagg. 24–25; Shutterstock: pag. 26; Getty/David Redfern/Staff: pag. 27; Alamy Stock Photo: pag. 28; Getty/Ákos Erdélyi: pag. 29; Getty/Bettmann/Kontributor: pag. 30; Dr. P. Libera, Inselspital: pag. 31; Getty/Kelly Castro: pag. 32; Keystone/Film «Clandestina a Tahiti» AUS/FR 1957: pag. 33; iStockphoto: pagg. 52–53; Getty/Caiaimage/Adam Gault: pag. 53; Diana Pfammatter: pagg. 54–60; Nicolas Mahler: pag. 64



stampato in
svizzera

Avete
un cuore
buono?