

Chi l'ha detto che per i convalescenti l'estate debba essere all'insegna della rinuncia e del grigiore?



Dopo l'infarto

UNA VACANZA DI CUORE

Grazie alle terapie effettuate subito dopo e alle cure da seguire al ritorno a casa, i pazienti colpiti da infarto non devono più sottostare a tutte quelle limitazioni che venivano loro imposte qualche anno fa: già un mese dopo si può riprendere una vita normale. **Ciò non significa riprendere lo stile di vita che si aveva prima, se questo ha giocato un ruolo fondamentale nella genesi dell'incidente cardiovascolare** (fumo, stress, alimentazione disordinata, ecc): comporterebbe un aumento del rischio che si verifichi un secondo infarto.

«Non si richiede di rivoluzionare la propria vita, ma di migliorarla» spiega Giuseppe Di Pasquale*. «L'unico vero sacrificio è per i fumatori, che devono senz'altro smettere: chi riprende a fumare dopo un infarto ha un rischio doppio di andare incontro a un nuovo episodio, mentre per chi smette il rischio si riduce del 50% dopo un anno. **Il punto fondamentale è mettere da parte definitivamente quello stato d'animo rassegnato o vittimistico che spesso si impadronisce di chi ha subito un infarto**».

Si possono passare delle belle vacanze nel

luogo preferito, approfittare della buona tavola e fare attività sportiva, basta usare il senso della misura.

Liberi di scegliere

Innanzitutto si può scegliere tranquillamente la località per le vacanze senza particolari "divieti". «Si evitano così fra l'altro due stati d'animo dannosi per la ripresa: lo sconforto e il pensiero di essere un "malato"», prosegue Di Pasquale. «**Vanno solo evitati i luoghi esageratamente caldi e quelli troppo impegnativi dal punto di vista fisico**».

Se si rimane in città e fa caldo, per esempio, è meglio non utilizzare i mezzi pubblici, spesso senza aria condizionata, e preferire il taxi. Se si è scelto di godersi il mare in un'isola, meglio verificare che in caso di emergenza ci sia un ospedale o l'aeroporto per un eventuale trasporto sulla terraferma.

In montagna non ci sono limitazioni di quota fino ai 2 mila metri, ma se si soggiorna al di sopra dei 1.500 metri è necessario utilizzare i primi giorni per adattarsi gradualmente all'altitudine, in quanto la rarefazione dell'ossigeno nell'aria comporta un aumento delle pulsazioni del cuore.



Attenzione al menu

La vacanza è il momento ideale per seguire la dieta mediterranea, che riduce fino al 49% il rischio di un secondo infarto, come dimostra un vasto studio italiano, durato quattro anni, che ha coinvolto 11 mila pazienti. «Si tratta di alimenti che ritardano l'invecchiamento», continua Di Pasquale, «riducono l'incidenza di Parkinson e Alzheimer del 13% e persino di tumori, come ha dimostrato anche il lavoro di un gruppo di ricercatori dell'Università di Firenze pubblicata sul *British Medical Journal*». Innanzitutto si deve inserire nel menu pesce di ogni tipo, almeno tre volte alla settimana, in quanto è ricco di acidi grassi omega3 che hanno un'azione benefica sull'apparato cardiovascolare. **Non vanno bene però crostacei e molluschi, perché hanno un contenuto elevato di colesterolo**. Questo non significa che sono proibiti: una "manciata" di vongole è permessa, purché non capiti troppo spesso. Pasta, riso e legumi possono essere consumati secondo il proprio gusto, mentre verdura e frutta devono diventare una presenza fissa con cinque porzioni al giorno. Per quanto riguarda la carne, invece, non bisogna esagerare e in ogni caso dare la preferenza a quelle più magre come pollo, tacchino, vitello e coniglio, rispetto a maiale, anatra e manzo. I salumi non sono vietati, ma bisogna usare cautela e in ogni caso vanno prediletti prosciutto

120 mila
i casi di attacchi
cardiaci
ogni anno in Italia

I CAMPANELLI D'ALLARME

- ▶ **Dolore al torace:** senso di forte oppressione, peso, costrizione dolorosa al centro del petto che dura alcuni minuti, può andare e venire o protrarsi nel tempo.
- ▶ **Dolore in altre zone:** il dolore può irradiarsi a una o a entrambe le braccia, alle spalle o al dorso, al collo, alla mandibola oppure allo stomaco.
- ▶ **Fiato corto:** spesso accompagna il dolore o può precederlo.
- ▶ **Altri segni:** sudorazione fredda, nausea, senso di stordimento o di svenimento, grave malessere.

NON DIMENTICARSI DI...

- ▶ **Portare sempre con sé un'adeguata scorta dei farmaci che si assumono giornalmente.**
- ▶ **Ricordarsi l'ultimo elettrocardiogramma e una relazione clinica dettagliata della propria problematica di salute e delle terapie effettuate e in corso. Questa documentazione è fondamentale in caso di malessere.**

La prima regola dopo aver avuto un calpo è di non mettersi sotto a una campana di vetro



49%
di rischio-ricidiva
in meno
con la dieta
mediterranea

crudo, speck e bresaola. Non si deve poi abusare dei formaggi stagionati, preferendo ricotta, mozzarella e latte scremato; va decisamente evitato il burro. Per cucinare meglio usare solo olio d'oliva, mentre va ridotto drasticamente il sale, utilizzando erbe e aromi per migliorarne il sapore dei cibi.

«La dieta mediterranea facilita il controllo delle calorie, prevenendo le complicanze legate al sovrappeso» dice Di Pasquale.

«Se l'apporto energetico quotidiano è superiore al fabbisogno, si verifica un accumulo di tessuto adiposo specialmente a livello addominale (giro-vita) con un conseguente aumento del rischio cardiovascolare».

Attività fisica senza strafare

Le vacanze sono anche l'occasione per dedicarsi all'attività fisica. È dimostrato ormai che, in chi ha avuto un infarto, **la sedentarietà aumenta del doppio la probabilità di esserne nuovamente**

colpiti e che per contro un'attività fisica svolta in maniera regolare e costante protegge il cuore dal rischio di recidive.

«Superata la fase immediatamente successiva all'infarto, l'esercizio fisico deve essere incoraggiato», dice Giuseppe Di Pasquale. «Facilita il ritorno a un auspicabile livello di attività, diminuisce lo stato di ansietà, aumenta i livelli di colesterolo buono Hdl e riduce i valori di pressione arteriosa».

Alcune attività sportive sono però sconsigliate, come il tennis e lo squash, perché comportano dei momenti di intenso lavoro per l'apparato cardiaco; o le immersioni, dal momento che sott'acqua vengono imposti all'organismo cambiamenti impegnativi per il cuore. Altre vanno praticate con prudenza, come il trekking lungo sentieri faticosi o a la pal-lavolo quando il sole è a picco.

«È sempre meglio chiedere un parere al proprio medico sullo sport che si vuole effet-

tuare», conclude Di Pasquale. «Per praticarlo vanno preferite comunque le ore della mattina perché l'aria è più ricca di ossigeno, a beneficio della respirazione. Ogni attività va inoltre eseguita in maniera progressiva e regolare. In montagna per esempio, il primo giorno va fatta una passeggiata di mezz'ora, il secondo

giorno di tre quarti d'ora e il terzo di un'ora. E solo quando non ci sono sintomi come il "fiatone", la vista offuscata, le gambe che sembrano di "gelatina", ci si può dedicare alle escursioni. C'è un'attività fisica che si può praticare senza nessun rischio tutti i giorni a piacimento: il camminare di buon passo. È in assoluto lo sport migliore per il cuore.» ■

** Presidente della Federazione Italiana di Cardiologia e Direttore Unità Operativa di Cardiologia dell'Ospedale Maggiore di Bologna*



E L'AMORE CHE FINE FA?

► **Non temere di riprendere i rapporti sessuali** con il proprio partner. Ci vuole invece prudenza se chi ha avuto l'infarto è single e s'innamora durante la vacanza: studi scientifici hanno dimostrato che l'inizio di una nuova relazione causa un aumento eccessivo di adrenalina, che a sua volta provoca l'accelerazione dei battiti cardiaci e una risalita della pressione del sangue. Tutte reazioni, queste, che non fanno bene e che possono aumentare del 10% il rischio di un nuovo infarto durante i rapporti sessuali. Se manca il respiro e c'è la sensazione di "sentire" il cuore come un ingombro, va informato subito il cardiologo.

► **Vale invece sempre l'indicazione di evitare i rapporti nelle due ore successive al pasto:** durante la digestione c'è un naturale aumento dell'afflusso di sangue all'apparato gastrointestinale e un aumento dei battiti cardiaci e dei valori della pressione: tutto ciò comporta una fatica per l'organismo e in particolare per il cuore, che quindi potrebbe incontrare delle difficoltà a spendere ulteriori energie.