

## I consigli DI PREVENZIONE

Per mantenere in salute il cuore (e non solo) è fondamentale ridurre i fattori di rischio che possono danneggiare il sistema circolatorio. In assenza di malattie congenite o famigliari, occorre partire da alcune semplici regole e sforzarsi di seguirle; i primi risultati, che possono essere un sonno più riposante, una maggiore vitalità, una sensazione di calma oppure la perdita di qualche chilo di troppo, saranno gratificanti e aiuteranno a proseguire il percorso.

**1** Alimentarsi in modo sano, riducendo gli alimenti ricchi di grassi, sale e zucchero, che possono provocare stress ossidativo (con infiammazione dei tessuti), ipercolesterolemia, diabete, sindrome metabolica, ipertensione e sovrappeso.

**2** Praticare attività fisica moderata e regolare, preferibilmente all'aperto, per rendere il cuore muscolarmente più resistente senza sottoporlo a sforzi fisici eccessivi.

**3** Mettere in atto una gestione psicofisica dello stress, che permetta di migliorare le capacità di fronteggiare gli stati di rabbia o ansia, senza reprimere le emozioni ma, al contrario, riconoscendole e incanalandole in un contesto produttivo. Per riuscirci può essere necessario un approccio multidisciplinare, che comprenda un cardiologo, uno psicologo ed esperti di tecniche di rilassamento (come massaggi, yoga, agopuntura, aromaterapia eccetera).



### Anche il sistema immunitario va in tilt

In uno studio pubblicato nel gennaio 2017 sulla rivista "The Lancet", i ricercatori del Massachusetts general hospital e dell'Icahn school of medicine at Mount Sinai (Ismms) di New York (Usa), hanno svelato che le situazioni stressanti provocano un'iperattività dell'amigdala, l'area del cervello che elabora le emozioni.

\* Questa zona, oltre a favorire il rilascio di adrenalina e cortisolo, stimola la produzione di globuli bianchi da parte del midollo osseo e partecipa all'attivazione dei mediatori dell'infiammazione coinvolti nei meccanismi responsabili dell'aterosclerosi.



### L'identikit del cardiopatico psicosomatico

Dal punto di vista psicosomatico, il cardiopatico "tipo" presenta una personalità (detta di tipo A) dai tratti ben precisi: è perfezionista, ambizioso e coscienzioso, ligio al dovere e attento a mantenere alti standard di efficienza e competenza (soprattutto professionale).

\* Tende alla fretta, all'iperattività e all'ipercontrollo e detesta i contrattempi e gli imprevisti, che generano in lui preoccupazione e ansia (talvolta angoscia). Ignora e reprime i propri sentimenti, soprattutto quelli riferiti all'aggressività o al bisogno di evasione e per compensare il sovraccarico consuma grandi quantità di caffè e tabacco.

\* Per queste caratteristiche, è possibile circoscrivere anagraficamente l'identità del cardiopatico psicosomatico al professionista tra i 40 e i 50 anni, con una maggiore rappresentazione nel sesso maschile, più soggetto a disturbi cardiaci rispetto alle donne in questa fascia di età.

### Che cos'è la sindrome del cuore infranto

Diversi studi hanno accertato una connessione tra la comparsa di un infarto e la rottura di relazioni affettive e sociali. Separazioni, lutti, sradicamento dal proprio ambiente e dalla comunità di appartenenza, infatti, provocano dolore, preoccupazione, angoscia, tristezza, sensi di colpa e anche vergogna.

\* L'effetto immediato sul sistema nervoso autonomo, su quello ormonale e quello immunitario causa una deformazione transitoria, e generalmente innocua, del ventricolo sinistro, chiamata "sindrome del cuore infranto".

\* Quando, però, non si riesce a superare il trauma emotivo e la situazione di disagio permane, può sopraggiungere uno stato di depressione che spesso viene collegata ai decessi per infarto miocardico, interpretabili dal punto di vista psicosomatico come perdita di energia e "sfinimento vitale".

\* UNA DIETA RICCA DI VEGETALI, ABBINATA AL REGOLARE MOVIMENTO FISICO, AIUTA AD ABBASSARE LO STRESS E A PERDERE PESO, PROTEGGENDO IL CUORE.

Servizio di Chiara Di Paola.

Con la consulenza del dottor Alessandro Aloisi, psicologo e psicosomatologo a Milano, e del dottor Rinaldo Berra, specialista in malattie dell'apparato cardiovascolare a Milano.