

Con la stagione fredda aumentano i rischi per i cardiopatici, i diabetici e gli ipertesi
I medici: vaccinarsi per evitare l'influenza

L'inverno colpisce al cuore

LE PATOLOGIE

Il freddo fa male al cuore. E, questo, per molti, era noto. Ora, però, la conferma che l'inverno non sia una buona stagione per il nostro muscolo cardiaco arriva dal congresso annuale dell'European Society of Cardiology. Durante i lavori è stata presentata una ricerca canadese condotta dall'University of Manitoba a Winnipeg, in Canada, su un campione di duemila pazienti con infarto grave che certifica: «A Winnipeg, una delle città più fredde al mondo (la temperatura, in quella zona, ha toccato il record di meno 47 nel 1879), ogni volta che la colonna di mercurio scende di dieci gradi la probabilità di un attacco cardiaco aumenta del 7 per cento».

I RICOVERI

Le persone più a rischio sono, oltre i cardiopatici, i diabetici, gli ipertesi e quelli con il colesterolo alto. «Con l'arrivo della stagione fredda c'è un aumento di tutte le patologie cardiovascolari, dall'infarto allo scompenso», spiega Salvatore Di Somma, docente di Medicina interna all'università La Sapienza di Roma e direttore di Medicina d'urgenza al Sant'Andrea. Non a caso, da ottobre a marzo registriamo un aumento delle ospedalizzazioni. Un paziente con patologie cardiache può arrivare a 3-4 ricoveri durante l'inverno. Il freddo è nemico del cuore perché aumenta la pressione arteriosa, per effetto della vasocostrizione. Poi ci sono altri fattori scatenanti, come i mali di stagione (l'influenza), le infiammazioni e le infezioni delle basse vie respiratorie che pos-

sono causare complicazioni nelle persone che hanno già una malattia di cuore.

DIETA MEDITERRANEA

«Ma mentre l'infarto e l'ictus si possono manifestare nel periodo invernale in chi è a rischio», sottolinea l'esperto - per i pazienti con scompenso cardiaco febbre, tosse e un forte mal di gola possono aggravare la malattia. E' importante rivedere le terapie anticoagulanti, evitare di prendere l'influenza, sottoporsi al vaccino e ai controlli di routine, ridurre l'esposizione al freddo e seguire un corretto stile di vita: 20 minuti di esercizio fisico al giorno e dieta povera di grassi, quella mediterranea, perché è uno dei migliori regimi alimentari anti-aging. Pesce azzurro, olio di oliva, cere-

ali, verdure, un bicchiere di vino rosso proteggono il cuore, mentre vanno limitati se non evitati burro e formaggi, compresa la mozzarella. Banditi fumo, superalcolici e abbuffate».

I CENTENARI

E proprio nel cuore del Cilento, patria della dieta mediterranea, una delle zone del mondo in cui si concentra un elevato numero di centenari, presto vedrà la luce un centro Italia-Usa per studiare i fondamenti scientifici della longevità. «Il progetto è allo studio di un gruppo di ricercatori delle università La Sapienza di Roma e San Diego», annuncia Di Somma. «Il luogo prescelto è Acciaroli. A gennaio dovremmo definire meglio il programma per approfondire il tema. Il nostro gruppo lavora su alcuni biomarcatori che

ci aiutino a capire meglio perché una persona viva più a lungo» conclude.

Francesca Filippi

© RIPRODUZIONE RISERVATA

IMPORTANTE SEGUIRE UNA DIETA CORRETTA POVERA DI GRASSI E FARE ALMENO 20 MINUTI DI ESERCIZIO FISICO AL GIORNO



I consigli

La pressione

► L'iperteso con il freddo deve controllare spesso la pressione: forse la terapia va aumentata

A tavola

► Evitare pasti abbondanti e carichi di grassi e zuccheri: chiedono un aumento del lavoro del cuore

Lo sport

► Fare movimento anche in inverno con regolarità, così si previene l'insorgenza di malattie