

Su questo sito utilizziamo cookie tecnici e, previo tuo consenso, cookie di profilazione, nostri e di terze parti, per proporti pubblicità in linea con le tue preferenze. Se vuoi saperne di più o prestare il consenso solo ad alcuni utilizzi [clicca qui](#). Cliccando in un punto qualsiasi dello schermo, effettuando un'azione di scroll o chiudendo questo banner, invece, presti il consenso all'uso di tutti i cookie **OK**

NETWORK

L'Espresso

LE REPUBBLICHE

LAVORO ANNUNCI ASTE Accedi



Medicina

- Home
- Alimentazione
- Forma & Bellezza
- Medicina
- Prevenzione
- Ricerca
- Benessere donna
- Video

Cardiologia, dal congresso europeo le nuove linee per difendere il cuore

Riuniti a Roma 35 mila specialisti di 140 paesi per presentare le ultime ricerche e aggiornare le direttive per la prevenzione delle malattie cardiovascolari. Sedentarietà e fumo restano i nemici peggiori. Nuove indicazioni sul colesterolo ldl, movimento, dieta mediterranea e vitamina D: ecco la "ricetta" per difendere la salute del cuore. Domani la visita del Papa

di IRMA D'ARIA

Lo leggo dopo

30 agosto 2016



Una scenografia allestita alla Fiera di Roma per il congresso europeo di cardiologia

Viviamo più a lungo e oltre 16mila italiani hanno superato i 100 anni di vita, numero più che raddoppiato negli ultimi 10 anni (erano solo 6.100 nel 2002). A loro si aggiunge un gruppo sempre crescente di super centenari. Il merito è anche della dieta mediterranea, ma ci sono alcune cattive abitudini che mettono a rischio il nostro cuore: la sedentarietà, che rappresenta la quarta causa di mortalità e disabilità in Occidente, e il fumo che è la causa principale di infarto e di malattie coronariche in uomini

e donne e si associa al 30% delle morti causate da malattie coronariche. A fare il punto sulle buone e le cattive abitudini per la salute del cuore sono in questi giorni i 35mila esperti provenienti da 140 paesi riuniti a Roma per il Congresso della Società europea di cardiologia (Esc) e che domani riceveranno anche la visita di Papa Francesco. Tra le varie ricerche, presentate anche le nuove Linee guida sui valori del colesterolo.



la Repubblica
3 mesi a 19.99€
e 20€ in buoni sconto

la Repubblica

tvzap la social TV Seguici su

STASERA IN TV

- 21:25 - 23:30
L'oro di Scampia
- 21:15 - 23:30
Unici - Le quattro giornate di Vasco
- 21:10 - 23:10
Finalmente la felicità
- 21:10 - 23:00
Chicago Fire - Stagione 3 - Ep. 22 - 23

[Guida Tv completa »](#)

CLASSIFICA TVZAP SOCIALSCORE

1. X Factor
79/100

ILMIOLIBRO EBOOK

TOP EBOOK
La mia stella dal Giappone
di Virginia Cammarata

LIBRI E EBOOK
PAROLE E BATTITI
di Chiara Pistolesi

La rivoluzione del libro che ti stampi da solo. Crea il tuo libro e il tuo ebook, vendi e guadagna

ilmiolibro.it

Se il divano fa male. La pigrizia fa male anche al cuore. E, infatti, sono 5 milioni le persone che ogni anno nel mondo occidentale vengono uccise dalla sindrome del 'divano killer'. "Gli italiani - spiega **Michele Gulizia**, direttore di Cardiologia al 'Garibaldi' di Catania - dicono sì allo sport, ma solo se da guardare in tv. Secondo i dati 2011-2014 del Sistema di sorveglianza 'Passi', appena il 33,2% della popolazione tra i 18 e i 69 anni infatti può essere considerato realmente 'attivo', il 35,8% svolge qualche attività nel tempo libero senza però raggiungere i livelli raccomandati e il 31% è completamente sedentario". Proprio contro la sedentarietà, al Congresso è stato presentato un algoritmo salvavita: si chiama 'Pai' (Personal Activity Index). Le valutazioni effettuate su oltre 39.000 individui 'attivi' hanno mostrato che gli uomini e le donne con un livello Pai maggiore di 100 avevano un rischio di mortalità cardiovascolare - comparata al gruppo di inattivi - ridotto del 23%. La riduzione di rischio corrispondente, per la mortalità da tutte le cause, è stata del 13% per gli uomini e del 17% per le donne. L'algoritmo Pai è dunque in grado di predire la mortalità cardiovascolare a lungo termine e potrebbe essere utilizzato come strumento motivazionale per cambiare il proprio stile di vita. Si pensa quindi di incorporarlo in un dispositivo portatile che 'misuri' l'attività svolta dal portatore e segnali, in base ad essa, i progressi e l'abbassamento del rischio.

I nuovi limiti del colesterolo. Il valore di colesterolo 'cattivo' (Ldl) non dovrebbe superare quota 100 anche nei soggetti non a rischio. Lo raccomandano le nuove linee guida presentate al congresso. "Le nuove linee guida sanciscono che avere un target di colesterolo entro 70-100 è fondamentale, non ci sono più controversie su questo punto - spiega il presidente della Società italiana di Cardiologia, **Francesco Romeo** - . Questo vale per tutti, anche per quei soggetti che hanno valori di norma molto alti per ipercolesterolemia familiare". Fino ad ora le indicazioni variavano a seconda del rischio personale legato alla familiarità, alle malattie cardiache e allo stato di salute. Il colesterolo cosiddetto cattivo non doveva comunque mai superare i 190.

Cuore e nicotina. Nonostante il consumo di tabacco sia la prima causa di morte eliminabile, attualmente nel mondo ci sono oltre un miliardo di fumatori. "Nello studio Interheart - spiega **Leonardo Bolognese**, direttore Cardiologia dell'ospedale di Arezzo - il fumo di sigaretta era responsabile del 35.7% del rischio attribuibile su popolazione per un primo infarto miocardico acuto. Dati più recenti indicano che nel 2011 il fumo è stato direttamente responsabile nel mondo della morte di 6 milioni di persone, di cui ben 600.000 all'anno per esposizione a fumo passivo". Smettendo di fumare il rischio si riduce dopo solo un anno di astinenza. Dopo 20 anni diventa simile, ma sempre un po' superiore a quello di chi non ha mai fumato. Continuare a fumare dopo un evento vascolare acuto aumenta notevolmente le possibilità di recidiva. Eppure i fumatori colpiti da un evento cardiovascolare acuto ricominciano a fumare nel giro di qualche mese. "Dati recenti che rispecchiano maggiormente la realtà italiana - aggiunge Gulizia - riportano che oltre la metà dei fumatori dimessi dopo sindrome coronarica acuta riprende a fumare e gran parte lo fa già nelle prime tre settimane dopo la dimissione. I fumatori mostrano un rischio di nuovi eventi acuti nel primo anno di tre volte superiore a coloro che abbandonano le 'bionde', mentre in chi riprende nei primi 10 giorni dalla dimissione il rischio è addirittura quintuplicato". "L'abitudine al fumo - aggiunge **Franco Romeo**, direttore Cardiologia Policlinico Tor Vergata di Roma - ha tra i suoi effetti nocivi l'aumento della rigidità dell'aorta che rappresenta un importante predittore del rischio cardiovascolare di mortalità per tutte le cause".

E-cig e riduzione del rischio. La sigaretta elettronica può aiutare il cuore? Una risposta viene oggi dai ricercatori dell'Hippokraton General Hospital di Atene che hanno valutato l'effetto del fumo elettronico e di quello tradizionale sullo stato di salute dell'aorta. L'analisi, presentata al congresso di Roma, è avvenuta su 24 soggetti senza altri fattori di rischio se non il fumo di sigaretta: ogni partecipante

è stato visitato in quattro differenti occasioni durante le quali ha fumato una sigaretta ogni 5 minuti, una sigaretta elettronica ogni 5 minuti e poi di nuovo la e-cig ogni 30 minuti. Entrambi i tipi di fumo hanno determinato un incremento dei valori sistolici e diastolici della pressione sanguigna, e le differenze non sono state significative tra uno e l'altro. La sigaretta elettronica ha avuto un effetto più debole nell'aumento delle pulsazioni delle carotidi-femorali (PWV) a 5 minuti e comparabile a quello delle sigarette normali se usata ogni 30 minuti. Questo effetto specifico, quindi, suggerisce che in pazienti selezionati la sigaretta elettronica debba essere usata sotto controllo medico e non come strumento alternativo al tabacco, bensì come passaggio verso l'abbandono della nicotina. È proprio questo l'elemento nocivo da cui allontanarsi.

La dieta salva-cuore. Il cuore si tutela anche a tavola, ovviamente. Le verdure influiscono positivamente per il 26%, il pesce fornisce un beneficio del 23%, frutta e noci contribuiscono per il 13,4% e un elevato apporto di acidi grassi monoinsaturi e saturi per il 12,9%. Sono alcuni dei dati emersi dal mega-trial "Moli-sani" condotto dai ricercatori dell'Irccs **Neuromed** di Pozzilli che per la prima volta hanno indagato il ruolo della dieta mediterranea nei pazienti con patologie cardiovascolari conclamate. Purtroppo, gli anziani spesso si nutrono poco e male: secondo alcune stime della Società italiana di nutrizione clinica e metabolismo, sarebbero circa il 50% gli anziani over 65 che non si alimentano correttamente e la malnutrizione può essere pericolosa quanto l'obesità: complicazioni e infezioni aumentano di tre volte. Si registra spesso uno scarso apporto di proteine per problemi di masticazione ed economici, gli stessi che fanno limitare l'apporto di frutta e verdura. Un recente studio Usa condotto alla Tuft University presentato al congresso *dell'American Heart Association* ha suggerito che l'abbassamento dei prezzi di alcuni alimenti potrebbe salvare milioni di vite. Gli esperti hanno calcolato che anche solo una diminuzione del 10% del prezzo dei vegetali freschi ridurrebbe le morti per malattie cardiovascolari dell'1,2% in 5 anni e del 2% nei successivi cinque, con una diminuzione del 2,6% del numero di infarti. In numeri assoluti si tratta di evitare 515mila morti per malattie cardiache.

Il ruolo della vitamina D. Bassi livelli circolanti di vitamina D possono essere associati a un rischio aumentato di malattie cardiovascolari, fatali e non. Eppure si sa ancora poco circa il collegamento tra i livelli di quello che è considerato un vero e proprio ormone e l'insufficienza cardiaca, cioè la condizione in cui il cuore non è in grado di pompare quantità di sangue sufficienti per far fronte alle necessità dell'organismo. I ricercatori del Dipartimento di epidemiologia e prevenzione dell'Irccs **Neuromed** di Pozzilli hanno cercato di indagare questa associazione in 18.797 soggetti adulti sani di età superiore a 35 anni nell'ambito dello studio epidemiologico Moli-Sani. Dallo studio è emerso che gli individui con un livello di vitamina D inferiore a 10ng/mL mostravano un aumento del rischio di scompenso cardiaco di 1,59 volte rispetto a quelli con livelli normali.

Le differenze di genere nei trapianti. Il sesso del donatore di organo e del ricevente può avere un impatto sulla buona riuscita del trapianto. "Il possibile ruolo del sesso di donatori e riceventi è stato discusso per anni, ma oggi ci sono evidenze più precise - spiega Leonardo Bolognese - . La sopravvivenza dopo trapianto di cuore sembra essere peggiore se il genere tra i due soggetti è diverso. Lo conferma una meta-analisi di revisioni sistematiche, che aveva lo scopo di valutare le evidenze correnti riguardo la compatibilità tra i generi". L'analisi ha comparato i dati estratti da Pubmed ed Embase (due database di ricerche scientifiche) sino a febbraio 2015 ed ha incluso 53.199 pazienti. Quando sono stati analizzati i riceventi di entrambi i generi, sono saltate all'occhio significative differenze nella sopravvivenza a un anno tra riceventi dello stesso o di sesso diverso.

Nei riceventi maschi è stato evidenziato che il *mismatch* di genere era un fattore

di rischio per la mortalità a un anno, con un incremento di 1,38 volte, ma lo stesso assioma non era valido se il ricevente era una donna, che invece mostrava una migliore sopravvivenza. "Si tratta di una conclusione estremamente interessante - afferma Gulizia - . Dal 2000 al 2013 solo in Italia sono stati eseguiti 4.222 trapianti di cuore con tassi di sopravvivenza dell'organo a un anno dell'82,5%, e questa scoperta potrebbe migliorare ulteriormente questa performance. Gli uomini corrono meno rischi di rigetto se hanno ricevuto il muscolo cardiaco da donatori dello stesso sesso. Le ipotesi sui motivi di questo fenomeno sono diverse e ancora non del tutto chiarite: l'aumento del rischio di rigetto nei casi di donatore e trapiantato di sesso opposto potrebbe essere dovuto alle differenti dimensioni del muscolo, solitamente più grande e con maggiore capacità di pulsazione negli uomini. Ma anche fattori di natura ormonale o immunitaria ancora non perfettamente chiariti". I migliori risultati post-operatori, in studi precedenti, sono stati riscontrati nei casi di trapianto da uomo a uomo. Le percentuali più basse di sopravvivenza, invece, sono state registrate tra gli uomini cui era stato trapiantato un cuore femminile.

La visita del Papa. Domani 31 agosto, ultimo giorno di lavori, i migliaia di cardiologi riuniti riceveranno la visita speciale di papa Francesco che si recherà alla Fiera di Roma per portare il suo saluto al congresso della Società europea di Cardiologia. Per l'occasione, nei varchi di accesso sono previsti controlli con i metal detector sia sulle persone che sulle borse.

© Riproduzione riservata

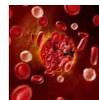
30 agosto 2016

Altri articoli dalla categoria »

Droghe sintetiche, boom di vittime negli Stati Uniti: 28 mila morti in un



Paraplegici ritrovano sensibilità e controllo parziale delle gambe



Emofilia, prima malattia che verrà curata con la terapia genica

Fai di Repubblica la tua homepage Mappa del sito Redazione Scriveteci Per inviare foto e video Servizio Clienti Pubblicità Privacy

Divisione Stampa Nazionale — Gruppo Editoriale L'Espresso Spa - P.Iva 00906801006 — Società soggetta all'attività di direzione e coordinamento di CIR SpA