

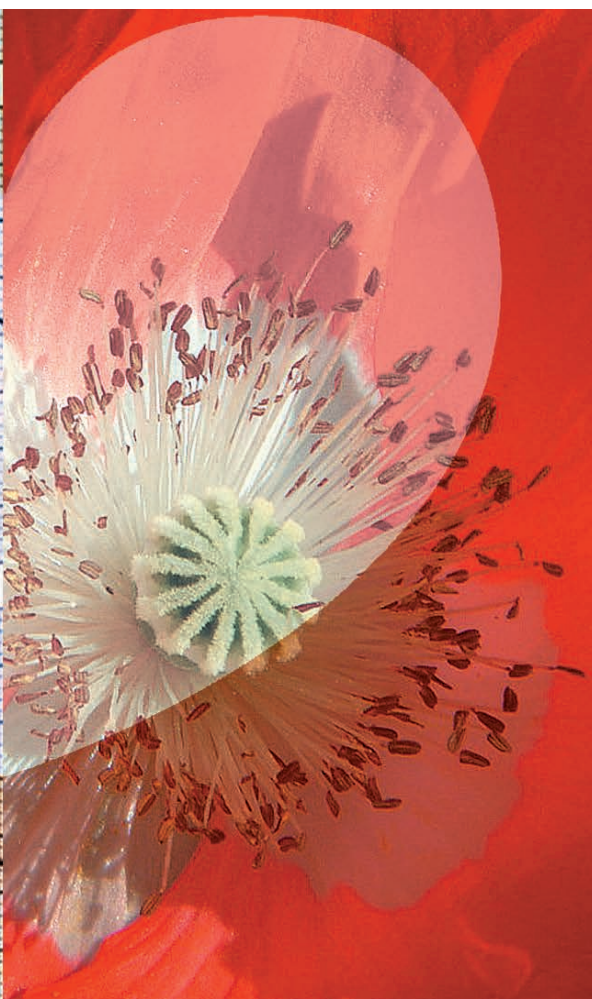
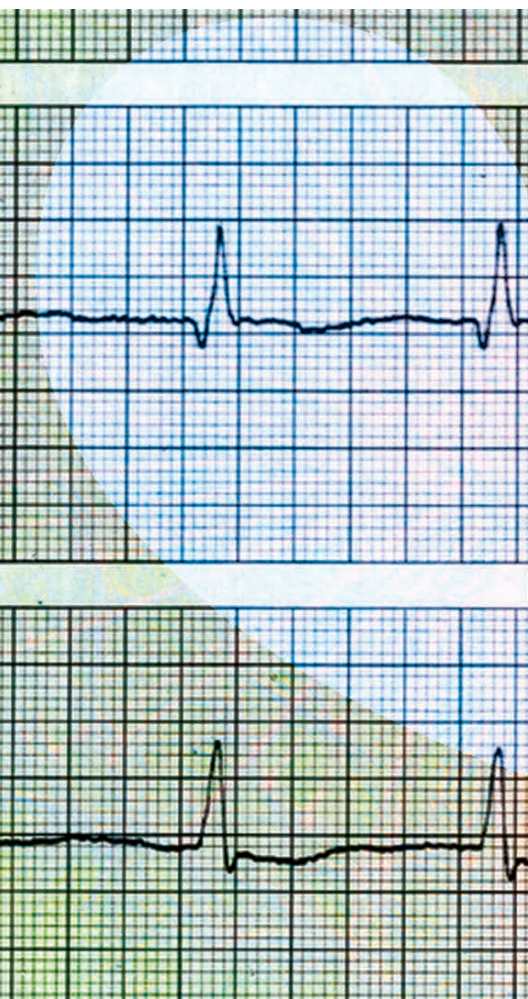


Fondazione Svizzera  
di Cardiologia

*Con impegno contro le cardiopatie e l'ictus cerebrale*

# Vivere meglio e più a lungo grazie a una buona prevenzione

**Consigli per i pazienti cardiovascolari**



Editrice:

Fondazione Svizzera di Cardiologia

Dufourstrasse 30, Casella postale 368, 3000 Berna 14

Telefono 031 388 80 80, Telefax 031 388 80 88

info@swissheart.ch

www.swissheart.ch

www.swissheartgroups.ch

Conto per offerte CP 69-65432-3

IBAN CH80 0900 0000 6906 5432-3

Grafica: Jenny Leibundgut, Berna

Illustrazioni/fotografie: Atelier Leibundgut, Berna, Markus Senn, Winterthur

Stampa: Gassmann Print SA, Bienne

Avvertenza di carattere redazionale: per non rendere pesante il testo usiamo prevalentemente il genere maschile, che vale anche per quello femminile. Ringraziamo della comprensione.

© Fondazione Svizzera di Cardiologia, giugno 2018

# Indice

4	Introduzione		
6	L'arteriosclerosi e i suoi precursori		
9	Vivere meglio e più a lungo con una buona prevenzione		
13	Smettere di fumare: il maggior profitto		
17	Attività fisica: il cuore e la circolazione restano in forma		
23	Alimentazione: salutare per il cuore		
30	Sovrappeso: con meno, di più		
34	Stress, ansie, depressioni: interazione col cuore		
39	Iperensione, iperlipidemie, diabete		
45	Cura con medicinali		
50	Come comportarsi in caso d'emergenza		
52	Altre informazioni		



## Introduzione

Lei è una delle molte persone che soffrono di una malattia cardiovascolare dovuta a un disturbo dell'irrorazione sanguigna. Forse ha l'angina pectoris, ha avuto un infarto cardiaco o un ictus cerebrale oppure ha subito un'operazione al cuore. O ancora, è un suo parente ad esserne (stato) colpito. Certamente questa malattia ha sollevato in lei molte domande: Come si prospetta il mio futuro? Guarirò? Che cosa posso fare affinché la malattia non progredisca?

In molti pazienti cardiovascolari la malattia non è semplicemente cattiva sorte. Spesso uno stile di vita inadeguato ha perturbato l'equilibrio del sistema cardiocircolatorio. Il fumo, la sedentarietà, un'alimentazione non adatta, il sovrappeso, un eccesso di stress e di sollecitazioni psichiche sono solo alcuni dei fattori che nuocciono al cuore e ai vasi sanguigni.

In questo opuscolo vogliamo mostrarle come può contribuire a porre un freno alla sua malattia e proteggersi nel miglior modo possibile da un ulteriore evento e dalle complicazioni. Vorremmo motivarla a rinunciare ad abitudini nocive alla salute e adottare uno stile di vita «sano per il cuore». Non sempre è facile, ma ne vale la pena. Comportandosi nel modo migliore per sé e per la sua salute sarà ripagato da una miglior qualità della vita ed eventualmente anche vivendo più a lungo.

Questo opuscolo può rispondere a molte delle sue domande in merito alla prevenzione ed allo stile di vita sano per il cuore e i vasi sanguigni, ma sicuramente non a tutte. Se le occorrono ulteriori informazioni o desidera discutere un problema si rivolga al suo medico.

Le auguriamo di cuore un avvenire in buona salute.

Fondazione Svizzera di Cardiologia





## L'arteriosclerosi e i suoi precursori

In un anno, in Svizzera, circa 50 000 persone subiscono un infarto cardiaco, un ictus cerebrale o un arresto cardiaco. Questi eventi correlati a disturbi dell'irrorazione sanguigna costituiscono il motivo più frequente di consultazione del medico e di ricovero in ospedale e, nel caso dell'ictus cerebrale, di invalidità precoce. Per quanto riguarda le prescrizioni di medicinali, le malattie cardiovascolari sono al secondo posto nella statistica. Questi impressionanti dati mostrano le dimensioni del problema, che potrebbero essere più ridotte. Infatti le cause si conoscono, si possono evitare e, anche dopo un evento, vi si può influire.

## L'arteriosclerosi e le sue conseguenze

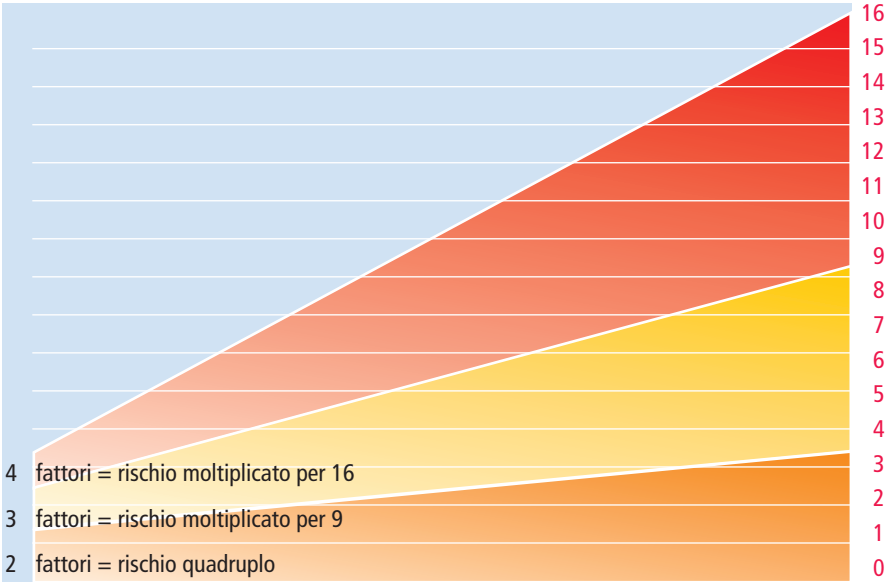
La causa della maggior parte delle malattie cardiovascolari è l'arteriosclerosi (chiamata anche aterosclerosi). Fattori di rischio quali il fumo, l'ipertensione arteriosa, un tasso troppo elevato dei lipidi sanguigni (iperlipidemie) e il diabete danneggiano la parete interna delle arterie, sensibile già in età giovanile. Ne conseguono un accumulo di grassi nella parete vasale e una crescita abnorme di cellule muscolari lisce. Gli ispessimenti della parete vasale, le cosiddette placche, possono restringere il vaso sanguigno e favoriscono la formazione di coaguli di sangue. Perciò si riduce sempre più l'apporto di sangue saturo d'ossigeno ai tessuti, determinando una carente irrorazione sanguigna e, a seconda della localizzazione, dei disturbi tipici:

- **coronarie:** angina pectoris o infarto cardiaco (malattia coronarica), insufficienza cardiaca (debolezza di cuore)
- **cervello:** attacchi ischemici transitori (brevemente TIA), ictus cerebrale
- **gambe:** dolori camminando (malattia delle vetrine o arteriopatia periferica obliterante), necrosi delle dita dei piedi (gamba del fumatore)
- **reni:** stenosi (cioè restringimento) delle arterie renali, ipertensione, insufficienza renale
- **occhi:** debolezza della vista, eventualmente cecità

## I fattori di rischio

Come paziente dovrebbe soprattutto essere consapevole del fatto che l'arteriosclerosi è una malattia progressiva, cronica. Se non si curano i fattori di rischio che la determinano, i disturbi dell'irrorazione sanguigna diventano sempre più frequenti e sempre più gravi. Si distingue tra i fattori di rischio su cui non si può influire (per esempio l'età e il sesso) e quelli su cui è possibile influire col comportamento personale e con cure adeguate.

Ci si espone ad un pericolo particolarmente grave in caso di presenza concomitante di diversi fattori di rischio. Vale la regola empirica: se coesistono due fattori di rischio il pericolo di un evento quadruplica, se sono tre si moltiplica per nove e se sono quattro per sedici.



Eliminare i fattori di rischio o curarli con costanza è quindi l'unico modo di rallentare l'arteriosclerosi e di prevenire nel miglior modo possibile un ulteriore evento, soprattutto anche in caso di predisposizione ereditaria, in cui la prevenzione assume particolare importanza per evitare pericolose concomitanze.





## Vivere meglio e più a lungo con una buona prevenzione

Lei è fortunato nella sfortuna: grazie a nuovi medicinali e interventi chirurgici, le malattie conseguenti all'arteriosclerosi si possono curare più efficacemente che dieci o vent'anni fa. Perciò oggi le persone colpite hanno una qualità della vita notevolmente migliore e una maggior aspettativa di vita. Ma tutti gli interventi e la maggior parte dei farmaci agiscono soltanto sui sintomi e non eliminano le cause effettive della malattia. Solo lei può assumere la responsabilità della sua aspettativa e qualità di vita. La ricetta è: prevenzione mirata e fatta con costanza.

### **Prevenzione per tutta la vita**

Col termine prevenzione, riferito ai pazienti, si intendono tutte le misure destinate a impedire che dopo una malattia cardiovascolare acuta essa progredisca e causi di nuovo dei sintomi o un altro evento acuto. Si tratta di modificazioni dello stile di vita e quasi sempre di una terapia medicamentosa.

Per lei, queste misure preventive sono importanti anche se grazie ad una cura efficace non avverte (più) nessun sintomo. Infatti in lei il pericolo che l'arteriosclerosi avanzi e porti a delle complicazioni è nettamente maggiore che nelle persone sane. La maggior parte dei pazienti sottovaluta questo rischio. Quindi la prevenzione va fatta in permanenza, per tutta la vita. Solo così sarà ben protetto da ulteriori eventi.

<b>Le più importanti misure di prevenzione</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• smettere di fumare</li><li>• attività fisica regolare</li><li>• alimentazione equilibrata, «sana per il cuore»</li><li>• ridurre il sovrappeso</li><li>• eliminare lo stress</li></ul>	<b>Modificazioni dello stile di vita</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• abbassare la pressione arteriosa troppo alta (per lo più con medicinali)</li><li>• abbassare le lipidemie troppo elevate (per lo più con medicinali)</li><li>• abbassare la glicemia troppo alta (riducendo il peso o con medicinali)</li><li>• terapia anticoagulante (sempre con medicinali)</li></ul>	<b>Misure terapeutiche</b>

**Che vantaggi le arreca la prevenzione?**

Studi scientifici dimostrano che dalle misure di prevenzione può trar profitto in diversi modi:

- C'è un influsso positivo sul decorso dell'arteriosclerosi. I restringimenti dei vasi sanguigni non si aggravano più o addirittura regrediscono.
- I sintomi della malattia diminuiscono. Segni tipici di una malattia cardiovascolare come l'angina pectoris si manifestano solo raramente o non si manifestano più del tutto.
- Il rischio di degenza in ospedale si riduce. I cardiopatici che fanno una prevenzione costante devono essere ricoverati più raramente dei pazienti che non si impegnano a farne.
- Prolunga la sua aspettativa di vita. In media, i pazienti con uno stile di vita

sano vivono più a lungo di quelli che dopo un evento continuano a fumare, non badano ad un'alimentazione sana o svolgono troppo poca attività fisica.

- La sua efficienza fisica e mentale migliora. Se è già piuttosto anziano ciò è molto importante per poter restare ancora autonomo il più a lungo possibile.
- Aumenta il suo benessere fisico e psichico. La qualità della sua vita migliora perché si sente più sano e più equilibrato.

### **Prevenzione sì, ma come?**

Molte persone hanno difficoltà a modificare dei comportamenti malsani. Le statistiche lo dimostrano: un anno dopo la riabilitazione solo appena metà dei pazienti svolge ancora attività fisica, un terzo ha ripreso a fumare e tre quarti sono in sovrappeso. Che cosa può fare per aumentare le sue probabilità di successo?

### **Approfitti delle possibilità offerte dai gruppi del cuore**

Per cambiare durevolmente lo stile di vita ci vogliono molta determinazione, pazienza e perseveranza. Sono ben pochi i pazienti che trovano in se stessi l'energia necessaria. Approfitti perciò di possibilità di aiuto come quelle offerte dai gruppi del cuore (vedi a tal proposito anche a pagina 22) e si faccia consigliare da specialisti come il suo medico e la dietista.

### **Passo per passo verso l'obiettivo**

Non è obbligato ad eliminare subito tutti i fattori di rischio. Se fuma, è in sovrappeso e troppo stressato cominci ad eliminare uno di questi rischi. Dopo il primo sarà la volta del secondo, poi del terzo. Non si metta inutilmente sotto pressione fissandosi degli obiettivi irrealistici: se finora l'attività fisica non la interessava, non partecipi domani ad una corsa open. Oppure, se ha 15 chili di sovrappeso non pretenda di perderli in pochi mesi.

### **Non rinunci**

Aveva smesso di fumare e poi ha ceduto di nuovo alla tentazione? Oppure ha avuto successo nel diminuire di peso e ora ha ripreso qualche chilo di troppo? È demoralizzante, ma non è un dramma. Non si lasci scoraggiare e non rinunci. Pensi: ci sono già riuscito una volta!

### **Si compiaccia di ogni successo**

Ogni giorno in cui non fuma è un successo, così come ogni chilo superfluo perso e ogni mela che mangia invece di dolci. Si compiaccia anche di «piccoli» progressi. Si ricompensi per gli obiettivi raggiunti, naturalmente non con una sigaretta o un sacchetto di chips bensì andando al cinema o ad un concerto, leggendo un buon libro o anche solo facendo un bel bagno di schiuma.



## Smettere di fumare: il maggior profitto

Se fuma, ogni giorno si espone a più di 7 000 diverse sostanze nocive, fra cui almeno 70 sono cancerogene. Il fumo del tabacco danneggia le vie respiratorie, i polmoni e il sistema cardiovascolare. Ad ogni tirata di sigaretta i vasi sanguigni si restringono. Aumentano così la pressione arteriosa e la frequenza cardiaca, fattori entrambi che a lungo andare nuocciono ai vasi sanguigni. Il monossido di carbonio contenuto nel fumo di sigaretta diminuisce la capacità del sangue di trasportare l'ossigeno. L'organismo deve riuscire a farcela con fino al 15% in meno d'ossigeno. Anche l'apporto di ossigeno alle pareti interne delle arterie e di tutti gli altri vasi sanguigni è insufficiente. Tutti questi fattori favoriscono l'arteriosclerosi e le sue tipiche conseguenze. La statistica dimostra in modo chiaro e inequivocabile quanto sia importante per lei rinunciare a fumare:

- Nelle persone che fumano la frequenza dell'infarto cardiaco quadruplica.
- Il 90% degli uomini che muoiono di infarto cardiaco tra i 40 e i 60 anni erano fumatori.
- Chi continua a fumare dopo un infarto cardiaco raddoppia il rischio di fare un nuovo infarto.

### **Vale la pena di smettere di fumare**

- 20 minuti dopo aver fumato l'ultima sigaretta la pressione arteriosa e la frequenza cardiaca si abbassano a valori normali.
- 8 ore dopo l'ultima sigaretta il monossido di carbonio scompare dai vasi sanguigni lasciando il posto all'ossigeno.
- 1 giorno dopo l'ultima sigaretta il rischio di infarto cardiaco è già diminuito.
- 3 mesi dopo l'ultima sigaretta l'irritazione sanguigna si normalizza.
- 9 mesi dopo l'ultima sigaretta cessa la tosse del fumatore.
- 1 anno dopo l'ultima sigaretta il rischio di malattia cardiovascolare è dimezzato.
- 5 anni dopo l'ultima sigaretta il rischio di infarto cardiaco è quasi sceso al livello di quello dei non fumatori.
- Il rischio di ictus cerebrale, di disturbo circolatorio alle gambe, come pure di cancro dei polmoni e di bronchite cronica è molto diminuito.

Ma non sono gli unici benefici: la pelle diventa più bella e più tesa, il senso dell'olfatto e quello del gusto migliorano e l'affanno salendo le scale diminuisce. E infine risparmierà un bel po' di soldi, con cui potrà concedersi qualcosa di bello!

### **Smettere: ma come?**

Quando c'è la volontà c'è anche la maniera. Per smettere di fumare ci sono addirittura molte maniere che possono portare al successo. Cerchi il metodo o la combinazione di metodi più promettente nel suo caso.

#### **Smettere di colpo o a tappe**

Può smettere di fumare di colpo o a poco a poco. Col «metodo di colpo» stabilisce il giorno per smettere. In questo «giorno X» fumerà volutamente la sua ultima sigaretta, poi butterà via il pacchetto ed eliminerà tutti gli utensili per fumare. Col «metodo a poco a poco» riduce gradualmente il consumo di sigarette. Il «contingente» diminuisce di giorno in giorno, fino al giorno in cui non fumerà più del tutto. Si è però constatato che questo metodo ha minori probabilità di successo.



### **Assistenza e gruppi di autoaiuto**

Se non riesce o non vuole smettere da solo di fumare si faccia aiutare, per esempio dal medico di famiglia, frequentando un corso finalizzato, in un gruppo di autoaiuto o dagli esperti di un istituto di disassuefazione dal fumo.

### **Sostegno con medicinali**

Per ridurre i sintomi da astinenza può acquistare in farmacia dei prodotti di sostituzione della nicotina (Nicorette®, Nicotinell®), disponibili sotto forma di cerotti transdermici ad azione prolungata, cartucce per inalazione, spray, gomme da masticare e pastiglie da succhiare. Importante è attenersi ad una posologia corretta. Se pensa che un medicamento potrebbe renderle più facile smettere di fumare ne parli col medico, che potrà prescriverle lo Zyban® o il più recente Champix®, due farmaci molto differenti ma efficaci per sostenere la disassuefazione dal fumo. I relativi costi sono assunti dall'assicurazione malattie di base.

### **Metodi alternativi**

Parecchi fumatori riescono a smettere mediante la medicina alternativa o complementare. Per la disassuefazione si può far ricorso ad una vasta gamma di metodi, per esempio all'agopuntura, all'ipnosi o a tecniche di rilassamento come il training autogeno e lo yoga. Se e come vi si risponde varia molto da una persona all'altra.

La premessa più importante per riuscire a smettere di fumare è la motivazione. Cerchi di persistere nella sua ferma decisione nei primi difficili giorni e settimane. Non si lasci fuorviare da nessuno: può farcela e ce la farà!

### **Suggerimenti per futuri non fumatori**

- Fumi la prima sigaretta della giornata il più tardi possibile. Se ha voglia di una sigaretta non la accenda subito, ma aspetti cinque minuti. Il bisogno di fumare cala rapidamente.
- Cerchi degli «atti sostitutivi»: invece di fumare beva un bicchier d'acqua, legga il giornale o pieghi le ginocchia tre o quattro volte.
- Tenga le mani e la bocca occupate con oggetti che non siano l'accendino e la sigaretta: succhi caramelle senza zucchero o una gomma da masticare, faccia un gioco di pazienza.
- Metta i soldi non spesi per comprare le sigarette in un salvadanaio trasparente. Così potrà sempre vedere quanto risparmia avendo smesso di fumare. Pensi a quello che potrà comprarsi con questo denaro, oppure a chi vuol fare un regalo.
- Si ricompensi per ogni settimana trascorsa senza fumare, per esempio andando al cinema, con un buon pranzo con gli amici o facendosi un regalo.

➤ Trova indirizzi di riferimento per informazioni e corsi per smettere di fumare a pagina 53 dell'opuscolo.



## Attività fisica: il cuore e la circolazione restano in forma

La vita moderna richiede solo poca attività fisica: ci si sposta in automobile, si lavora al computer o con lo smartphone e si passa il tempo libero davanti al televisore. Ma a lungo andare la sedentarietà nuoce alla salute. L'automazione e la meccanizzazione richiedono un pedaggio: dolori articolari e mal di schiena, sovrappeso o arteriosclerosi ne sono frequenti conseguenze. Per lei, un allenamento fisico regolare per prevenire altri disturbi è particolarmente importante. E c'è un ulteriore beneficio: infatti, a parte il profitto che ne traggono il cuore e il sistema circolatorio, si sentirà complessivamente meglio, più efficiente e più equilibrato.

### Rimanga attivo

Forse durante la riabilitazione ha iniziato con molto entusiasmo un programma di attività fisica ma, tornato a casa, il buon proposito di fare regolarmente del moto nella vita di tutti i giorni è caduto nel dimenticatoio. È un vero peccato, perché con l'attività fisica può ridurre nettamente il rischio di un nuovo evento e di malattie conseguenti.

### **L'attività fisica porta solo benefici**

- Gli effetti dell'arteriosclerosi sui vasi sanguigni (placche e stenosi) possono regredire.
- La pressione arteriosa e i tassi sanguigni del colesterolo migliorano.
- Il peso resta nei limiti normali; se è in sovrappeso può ridurlo.
- La fluidità del sangue aumenta, diminuendo il rischio di trombosi ed embolie.
- La forza, la resistenza, la mobilità e la capacità di coordinazione aumentano. Se è già anziano, un allenamento regolare contribuisce a prevenire le cadute e i traumi.
- Il tasso sanguigno dello zucchero (glicemia) si abbassa e le cellule dell'organismo possono utilizzare meglio l'insulina, cosa molto importante se lei è diabetico.
- Il sistema immunitario si rafforza. È meno soggetto a infezioni e altre malattie.
- Si sente meglio, più equilibrato ed ha meno depressioni d'umore.
- Il movimento rilassa. Dormirà meglio.

### **Maggior attività fisica: ma come?**

Malgrado questi benefici le riesce forse difficile restare attivo fisicamente.

Magari a causa di idee sbagliate in merito all'entità dell'attività da svolgere?

In realtà, per mantenere in forma il cuore e la circolazione non è obbligato a svolgere quattro volte alla settimana un faticoso allenamento in un centro fitness. **Basta mezz'ora al giorno di un'attività fisica di media intensità, però almeno 2 ore e mezza alla settimana (ripartite su più giorni).**

Di media intensità significa qualsiasi attività fisica in cui respira più rapidamente o suda leggermente, cioè per esempio camminando a passo spedito, andando in bicicletta, nuotando, facendo lavori domestici o di giardinaggio. E i 30 minuti non devono nemmeno essere svolti in un sol colpo: sono utili anche due volte 15 minuti o tre volte 10 minuti.

## **Il suo programma di attività fisica nella vita di tutti i giorni**

Inserire il suo programma di fitness nella vita di tutti i giorni le richiede meno tempo e le probabilità di mantenere a lunga scadenza questo tipo di allenamento sono migliori. Nella vita quotidiana ci sono molte occasioni di muoversi di più:

- Vada al lavoro o a fare la spesa a piedi o in bicicletta.
- Salga le scale a piedi invece di usare l'ascensore.
- Nelle pause del lavoro e in quella di pranzo non stia sempre seduto. A mezzogiorno cerchi di fare una passeggiata distensiva.
- Nella vita di tutti i giorni ci sono continuamente dei momenti d'attesa (stare in coda a un distributore automatico, aspettare che bolla l'acqua per il tè): ne approfitti per distendere le gambe o flettere tre o quattro volte le ginocchia.
- Mentre telefona cammini o faccia qualche esercizio di movimento.
- Quando è sul bus o in tram, scenda una o due fermate prima e faccia il resto della strada a piedi.
- Se è in giro in automobile, non parcheggi proprio dove deve recarsi ma a una certa distanza; oltre a fare un po' di moto le sarà anche più facile trovare un posteggio.
- Se non le piace lo sport cerchi un tipo di esercizio fisico «alternativo» come il ballo, i lavori domestici o di giardinaggio. Infatti, anche pulendo a fondo l'appartamento o strappando le erbacce in giardino si può sudare per bene.

## **Allenamento fisico: nella giusta misura**

L'attività fisica non è soltanto sana, ma anche divertente! A molti sportivi per hobby piace soprattutto stare in compagnia o la possibilità di muoversi nella natura. Per lei un allenamento regolare è importante anche per altri motivi: migliora la sua efficienza fisica e le ridà fiducia nel suo corpo.

L'attività fisica agisce come una specie di «medicamento». Infatti stimola una sostanza messaggera del benessere a livello cerebrale. Come tutti i medicinali, anche l'allenamento fisico dev'essere dosato correttamente e controllato. Perciò si faccia consigliare dal medico prima di iniziare un allenamento regolare. Egli accerterà la sua efficienza fisica (in base al suo stato di salute, ai farmaci che prende ed al risultato di un test da sforzo) e stabilirà il livello di sollecitazione ideale che lei non dovrà superare durante l'allenamento.

Come raccomandazioni di validità generale per persone senza grandi problemi di salute sono da considerare:

- Raccomandazione di base: tutti i giorni mezz'ora di moto sotto forma di attività della vita quotidiana o di sport di media intensità, almeno 2 ore e mezza alla settimana (ripartite su più giorni).
- Raccomandazione complementare: se vuol fare di più può completare il programma con
  - allenamento di resistenza di 20-60 minuti tre volte alla settimana (jogging, bicicletta, nuoto, sci di fondo) e
  - allenamento ginnico due volte alla settimana per la forza e la mobilità.
- Ulteriori consigli: ogni altra attività che risponde alle sue attitudini le arreca un ulteriore beneficio per la salute, che però non aumenta più in ugual misura.

### **Qual è il tipo di attività fisica adatto?**

La cosa più importante è decidersi per qualcosa che la diverte veramente. Per i pazienti cardiovascolari sono particolarmente utili le attività dinamiche come camminare, walking, Nordic Walking, jogging leggero, nuoto, aquafit (ginnastica in acqua), bicicletta (sulla bicicletta fissa = cyclette o all'aria aperta con quella normale), aerobica, ginnastica, ballo e sci di fondo.

Meno adatte sono le attività statiche, in cui la forza assume importanza predominante, come nel body building e nel sollevamento pesi, o quelle con tensione muscolare continua come la richiedono diverse professioni (sollevare pesi, vangare, spalar neve, pulire pavimenti). Se il suo medico non le ha proibito questi



lavori manuali può svolgerli senza rischio, impiegando però solo il 50-70% della forza massima di cui dispone, cioè impegnandosi solo in misura media, senza trattenere il respiro e con un ritmo di lavoro che non le causi affanno.

Come regola generale, per lei la maggior importanza deve spettare al divertimento e al piacere di svolgere attività fisica. Eviti lo sport di competizione, che comporta ambizione e ricerca di prestazioni, perché c'è pericolo che le causi stress e che lei si agiti o si sovraffatichi fisicamente, superando i suoi limiti di resistenza. Se volesse comunque fare dello sport in modo intensivo (sport di competizione con partecipazione a delle gare) discuta la situazione col suo cardiologo. La cardiologia dello sport, una nuova branca della medicina, si occupa di questa problematica.

### **Suggerimenti per cominciare**

- Per l'allenamento scelga un momento favorevole della giornata. Non cominci immediatamente dopo un pasto.
- Se all'esterno fa molto freddo o molto caldo rimandi l'allenamento all'aperto o lo svolga in un ambiente protetto.
- Prima di ogni allenamento si riscaldi e stiri la muscolatura sia prima che, per rilassarla, dopo l'allenamento.
- Beva prima di avere veramente sete, come regola generale 2 dl di liquido (non gassato) ogni 15 minuti.
- Si sforzi in modo da accelerare il polso e la respirazione e sudare leggermente, ma da essere ancora in grado di dire delle frasi abbastanza lunghe.
- Si attenga ai consigli del medico in merito alla sollecitazione del suo organismo (frequenza cardiaca nell'allenamento).
- Stia attento ai segnali del suo organismo. Cessi subito l'allenamento se non si sente bene o se si manifestano dei disturbi di qualsiasi genere (dolori al petto, forte affanno, vertigini, sudori freddi, battito cardiaco rapido o irregolare) e informi il suo medico.



## **Il gruppo del cuore: un posto ideale per allenarsi**

Vuole svolgere regolarmente attività fisica ma non sa bene come cominciare? Oppure preferirebbe allenarsi in seno a un gruppo di persone? Il programma d'attività fisica in un gruppo del cuore sarebbe la soluzione per lei. Sarà assistito da specialisti che conoscono la sua malattia e metteranno a punto un programma d'allenamento particolarmente adeguato alla sua efficienza. Vale la pena di parteciparvi!

## **Che cosa offrono i gruppi del cuore?**

I gruppi del cuore sono costituiti specificamente per rispondere alle esigenze dei pazienti cardiovascolari. In un gruppo del cuore incontra almeno una volta alla settimana persone animate dagli stessi intenti e svolge un programma di attività fisica fatto «su misura» per lei col controllo e la guida di specialisti. Inoltre sono a sua disposizione numerose possibilità di informazione. Vale la pena di partecipare a un gruppo del cuore:

- Il rischio di un nuovo evento cardiovascolare diminuisce.
- La sua cardiopatia si stabilizza.
- Può prevenire delle malattie conseguenti (per esempio insufficienza cardiaca).
- La qualità della sua vita e il suo benessere psichico migliorano.
- La sua efficienza e forma fisica aumentano.
- Fruisce di un'assistenza competente, per esempio per smettere di fumare, modificare l'alimentazione o rilassarsi.

Si informi se in vicinanza del suo domicilio c'è un gruppo del cuore. La Fondazione Svizzera di Cardiologia le invia volentieri l'elenco dei gruppi del cuore attivi in Svizzera, che può trovare anche al sito [www.swissheartgroups.ch](http://www.swissheartgroups.ch).

- > Per informazioni sui gruppi del cuore visiti il sito [www.swissheartgroups.ch](http://www.swissheartgroups.ch) o richiedi l'opuscolo sui gruppi del cuore «Per il suo cuore: il gruppo del cuore nella sua regione» e l'elenco dei gruppi del cuore (vedi talloncino d'ordinazione a metà dell'opuscolo).
- > Trova indirizzi di riferimento per altre possibilità di attività fisica a pagina 53 di questo opuscolo.



## Alimentazione: salutare per il cuore

Molte persone non si curano quasi di un'alimentazione equilibrata. Complessivamente mangiano troppo, con troppi grassi, troppo zucchero e troppo sale e bevono troppo alcool. Per questo alle nostre latitudini si diffondono in misura preoccupante malattie come il sovrappeso, il diabete mellito e l'ipertensione arteriosa, che favoriscono l'arteriosclerosi e le malattie che ne conseguono. Alimentandosi in modo salutare per il cuore diminuisce nettamente il suo rischio di malattia, riduce al contempo altri fattori di rischio e può tener meglio sotto controllo il peso.

### **Mangiare come nei Paesi del Mediterraneo**

Salutare per il cuore e i vasi sanguigni si è dimostrata soprattutto l'alimentazione mediterranea, che rispecchia le abitudini alimentari tradizionali originarie della popolazione dei Paesi del Mediterraneo (Italia, Spagna e Grecia). Là la gente mangia

- in abbondanza verdura, insalate, frutta, prodotti a base di cereali e leguminose.
- olio d'oliva come fonte principale di grassi, pochi grassi saturi di origine animale; come alternativa all'olio d'oliva si può usare il nostrano olio di colza, di pari valore dal profilo nutrizionale.

- pesce e pollame, solo poca carne e prodotti a base di carne.
- con moderazione latte e latticini.
- poco alcool (1 bicchiere di vino ai pasti).

Nell'ambito di due vasti studi (Lyon Heart e PREDIMED) è stato dimostrato che il rischio di malattie cardiovascolari si riduce se ci si alimenta «alla mediterranea». I benefici dell'alimentazione mediterranea sono stati evidenti soprattutto nelle persone che soffrivano di malattia coronarica. Nei cardiopatici con alimentazione mediterranea si è verificato il 70% in meno di infarti cardiaci e la mortalità è stata nettamente più bassa che nel gruppo di confronto con alimentazione «normale».

L'effetto positivo dell'alimentazione mediterranea è dovuto a diversi motivi. La frutta e la verdura contengono molti antiossidanti, che limitano l'effetto nocivo sull'organismo dei radicali liberi. Questi radicali liberi partecipano all'insorgenza dell'arteriosclerosi e del cancro ed a processi di invecchiamento dell'organismo. Inoltre, con l'alimentazione mediterranea si assumono soprattutto acidi grassi mono- e polinsaturi e sostanze vegetali secondarie che combattono l'arteriosclerosi.

## **I costituenti dell'alimentazione**

### **Carboidrati**

I carboidrati forniscono al corpo umano l'energia necessaria. Soprattutto gli alimenti che contengono carboidrati complessi, come la verdura, le insalate, la frutta, il riso integrale, le patate, le leguminose (lenticchie, ceci ecc.) e i prodotti a base di cereali integrali, hanno grande importanza per la digestione e per l'organismo, anche per l'apporto di vitamine e fibre alimentari (sostanze inerti) che assicurano. Invece i prodotti a base di zucchero, le bibite dolci e l'alcool ci forniscono soltanto carboidrati «vuoti» e per questo motivo si dovrebbero consumare con parsimonia.

## Grassi

Tutti i grassi e gli oli si formano a partire da acidi grassi; in questo contesto si distinguono acidi grassi saturi ed insaturi.

- Gli acidi grassi saturi, contenuti soprattutto in alimenti di origine animale come la carne lavorata o gli insaccati, possono favorire l'arteriosclerosi. Perciò si dovrebbero consumare soltanto con parsimonia.
- Un effetto diverso hanno gli acidi grassi insaturi, che si trovano in prodotti vegetali come l'olio di colza e d'oliva, le noci e i semi. Gli acidi grassi insaturi possono proteggere i vasi sanguigni dall'arteriosclerosi e abbassare il tasso del colesterolo «cattivo» LDL.
- Fra gli acidi grassi insaturi, quelli di tipo omega-3 assumono una posizione particolare. Grazie alla loro struttura hanno effetti molto positivi. Aiutano ad abbassare la pressione arteriosa, combattono i disturbi del ritmo cardiaco, inibiscono la coagulazione del sangue e la formazione di coaguli. I pesci di acque fredde come il salmone, l'aringa e lo sgombrò, ma anche le noci, i semi (specialmente i semi di lino), la verdura a foglie verdi e l'insalata contengono molti acidi grassi omega-3. I grassi vegetali, soprattutto l'olio di colza e d'oliva, e uno o due pasti a base di pesce alla settimana sono quindi dei validi costituenti di un'alimentazione salutare per il cuore.
- Il colesterolo è una sostanza simile ai grassi. La maggior parte del colesterolo presente nel corpo umano è prodotta dall'organismo stesso nel fegato, il resto (colesterolo alimentare) è assunto con l'alimentazione. Un tasso sanguigno di colesterolo troppo elevato favorisce l'arteriosclerosi. Una volta il medico le avrebbe detto: «Rinunci agli alimenti che contengono molto colesterolo, dunque per esempio alle uova.» Oggi sappiamo che il colesterolo che assumiamo con l'alimentazione influisce solo in scarsa misura sul tasso sanguigno del colesterolo. In altre parole: per la maggior parte delle persone, limitarsi a rinunciare agli alimenti contenenti colesterolo serve poco. Influisce molto di più sulla sua «fabbrica di colesterolo» personale con uno stile di vita pienamente salutare per il cuore.

## Grazie alla Sua donazione la Fondazione Svizzera di Cardiologia può

- sostenere i **ricercatori** in Svizzera affinché acquisiscano nuove conoscenze sulle cause delle cardiopatie.
- dare il suo supporto a **progetti di ricerca** per sviluppare nuovi metodi d'esame e di trattamento.
- consigliare le **persone colpite** e i loro **familiari** e mette a loro disposizione opuscoli informativi sulla patologia, sul trattamento e sulla prevenzione
- **informare** la **popolazione** sulla prevenzione efficace delle malattie cardiovascolari e dell'ictus cerebrale e la motiva ad adottare uno stile di vita sano per il cuore.

### I nostri servizi per Lei quale sostenitrice/sostenitore:

- Consulenza al **telefono del cuore 0848 443 278** da parte dei nostri specialisti (in tedesco o in francese).
- Risposta scritta alle Sue domande nella nostra **consultazione** su [www.swissheart.ch/consultazione](http://www.swissheart.ch/consultazione).
- Test del cuore personale **CardioTest®** gratuito (a partire da un contributo di sostenitore di CHF 60.– all'anno).
- **Rivista «Cuore e ictus cerebrale»** (4 volte all'anno).



Sì, vorrei diventare sostenitrice / sostenitore!



Sì, inviatemi per favore senza impegno, per conoscenza, un esemplare della **rivista per i sostenitori «Cuore e Ictus cerebrale»!**



**Fondazione Svizzera  
di Cardiologia**

*Con impegno contro le cardiopatie e l'ictus cerebrale*

La Fondazione Svizzera  
di Cardiologia è  
certificata dalla ZEWÖ  
dal 1989.





### **Fibre alimentari (sostanze inerti)**

Le fibre alimentari, chiamate anche sostanze inerti, sono dei carboidrati non digeribili che si eliminano con le feci. Un'alimentazione ricca di queste fibre, con molta verdura, insalata, frutta, patate, prodotti a base di cereali (possibilmente integrali) e leguminose, stimola la digestione, abbassa il tasso del colesterolo e protegge dalle malattie cardiovascolari.

### **Sostanze vegetali secondarie**

Le sostanze vegetali secondarie sono un grande gruppo ancora poco studiato di sostanze vegetali (per esempio i solfuri contenuti nelle cipolle e nell'aglio, i carotenoidi che sono i coloranti gialli o rossi della verdura). La denominazione «secondarie» non significa che si tratta di sostanze di secondaria importanza, bensì che esse si differenziano dalle sostanze vegetali primarie cui appartengono i costituenti principali delle piante, cioè i carboidrati, i grassi e le proteine. Le sostanze vegetali secondarie hanno un effetto favorevole sulla salute: respingono i batteri, rafforzano le difese dell'organismo, riducono i fattori di rischio delle malattie cardiovascolari e agiscono contro diverse forme di cancro.

### **Vitamine e sostanze minerali**

Le vitamine e le sostanze minerali sono sostanze di vitale importanza che l'organismo, con poche eccezioni, non può produrre da sé. Dobbiamo assumerle, come tali o sotto forma di precursori, con l'alimentazione. Per fortuna la maggior parte di loro sono contenute negli ingredienti di una cucina equilibrata che ha imparato a conoscere, cioè nella verdura e nella frutta, nelle patate, nei ceci, nei cereali, nei funghi, nella carne, nelle uova e nei latticini. Con un'alimentazione variata conforme alla piramide alimentare svizzera è garantito un apporto sufficiente di sostanze di vitale importanza. Gli integratori alimentari in capsule o in polvere non sostituiscono la natura, ma possono fornire un apporto complementare in situazioni particolari in cui il fabbisogno di sostanze nutritive è maggiore.

Discuta un eventuale maggior fabbisogno col medico, col farmacista, col droghiere o alla consulenza dietetica. Tenga presente che sono possibili interazioni con dei medicinali. Eviti di associare diversi integratori affinché non si verifichino degli iperdosaggi.

## La piramide alimentare svizzera



### **Dolci, snack salati e alcolici**

In piccole quantità.

### **Oli, grassi e frutta oleaginosa**

Ogni giorno olio e frutta oleaginosa in piccole quantità. Burro/margarina con moderazione.

### **Latticini, carne, pesce, uova e tofu**

Ogni giorno 3 porzioni di latticini e 1 porzione di carne/pesce/uova/tofu...

### **Cereali, patate e leguminose**

Ogni giorno 3 porzioni. Fra i cereali privilegiare i prodotti integrali.

### **Verdura e frutta**

Ogni giorno 5 porzioni di diversi colori.

### **Bibite**

Ogni giorno 1-2 litri di bevande non dolcificate; privilegiare l'acqua.



Ogni giorno almeno 30 minuti di movimento e sufficiente rilassamento.

## **Mangiare sano: ma come?**

La torta alle quattro, la salsiccia a cena e la cioccolata prima di coricarsi: non si rinuncia volentieri a questi piacevoli riti. Eppure è più facile di quel che lei forse crede conciliare l'alimentazione salutare per il cuore con la vita di tutti i giorni. Un esempio: le cinque porzioni quotidiane consigliate di verdura o frutta possono sembrarle un'enorme quantità. Ma la frutta e la verdura si possono inserire senza problemi nei menu della giornata: mangi un muesli alla frutta a colazione, una mela alle nove, insalata o un contorno di verdura a pranzo e a cena, un frutto a merenda e già raggiunto le cinque porzioni di verdura e frutta. Alimentazione salutare per il cuore non vuol dire che lei debba rinunciare ai piaceri della cucina. Una salsiccia o una fetta di torta ogni tanto ci stanno senz'altro.

## **Functional Food**

Per Functional Food, secondo la definizione dell'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP), si intendono degli alimenti che, oltre a saziare e apportare delle sostanze nutritive, promettono un ulteriore effetto benefico: aumentare il nostro benessere fisico. A tal fine gli alimenti sono arricchiti con vitamine, oligoelementi, sostanze minerali o acidi grassi essenziali. In casi ben definiti un arricchimento di questo genere può essere opportuno. Per esempio, delle persone allergiche alle proteine del latte possono eventualmente combattere una carenza di calcio con un'acqua minerale arricchita di calcio. Ma gli «alimenti funzionali» (come i preparati vitaminici) non si dovrebbero assumere se non è stata accertata una carenza, altrimenti potrebbero più facilmente nuocere che apportare un beneficio. Anche chi ha un'alimentazione non equilibrata, a lunga scadenza non può compensarla aumentando il consumo di prodotti arricchiti artificialmente.

Secondo l'UFSP un'alimentazione è salutare «quando è adeguata al fabbisogno energetico del caso specifico, ha una composizione variata ed equilibrata e un elevato contenuto di frutta e verdura». Seguendo questo consiglio, prestando attenzione ad alimenti ad alto valore nutrizionale (soprattutto anche nell'ambito dei grassi, vedi a pagina 25) e svolgendo inoltre regolarmente attività fisica è lecito ritenere di avere un apporto sufficiente di tutte le sostanze importanti.

Che cosa significa «alimentazione equilibrata» lo indica la piramide alimentare della Società Svizzera di Nutrizione e dell'UFSP (pagina 27).

### **Dieci suggerimenti per un'alimentazione sana**

1. Mangi variato: «Di tutto un po' e di nulla troppo» è una buona regola fondamentale.
2. Dia la preferenza agli alimenti di origine vegetale: la sua alimentazione dovrebbe essere costituita soprattutto da verdura, insalata, frutta, prodotti a base di cereali, patate e leguminose.
3. Usi per quanto possibile dei grassi vegetali. Stia attento ai grassi «nascosti» negli insaccati, nel formaggio, nelle salse, nei dolciumi, nelle chips e in altri snack.
4. Non consumi carne tutti i giorni e rinunci inoltre alla carne lavorata e agli insaccati. Preveda un piatto di pesce due volte alla settimana e dia la preferenza al pesce da pesca sostenibile.
5. Per il latte e i latticini dia la preferenza ai tipi a contenuto ridotto di grassi come il latte parzialmente scremato o magro invece di quello intero, i sorbetti invece del gelato, il formaggio con poco grasso invece di quello grasso.
6. Usi parsimonia col sale e con lo zucchero. Lo zucchero ha molte calorie «vuote». Invece del sale adoperi erbe fresche e spezie.
7. Beva da uno a due litri al giorno di bevande non zuccherate (acqua).
8. Prepari gli alimenti con poco grasso e cercando di mantenerne il valore nutritivo. Cuocere al vapore, grigliare, arrostiti e cuocere al forno sono modi di preparazione ideali.
9. Mangi con piacere e con calma. Mangiare può e deve essere un piacere.
10. Resti attivo fisicamente: la aiuta a mantenere il peso sotto controllo.

➤ Per ulteriori informazioni sull'alimentazione salutare per il cuore le consigliamo l'opuscolo «Alimentazione sana per il cuore» (talloncino d'ordinazione a metà dell'opuscolo).



## Sovrappeso: con meno, di più

I chili superflui sono un importante rischio per la salute. Le persone in sovrappeso hanno un'aspettativa di vita minore di quelle di peso normale e sono colpite con maggior frequenza di loro dall'arteriosclerosi e dalle malattie che ne conseguono, quali l'ipertensione arteriosa, le iperlipidemie, il diabete di tipo 2. Anche i disturbi articolari (artrosi) e il mal di schiena si manifestano molto più spesso in caso di sovrappeso. Se lei è in sovrappeso dovrebbe diminuire, perché ogni chilo di troppo grava sul cuore e sui vasi sanguigni e favorisce altre malattie gravi come il diabete.

### Sono in sovrappeso?

Il sovrappeso risulta dal fatto di fornire all'organismo più energia (calorie) di quanta esso può consumarne. In una situazione del genere le calorie in eccesso sono accumulate sotto forma di grasso. Il fabbisogno energetico quotidiano dipende essenzialmente dall'età, dal sesso e dall'attività fisica che lei svolge.

## L'indice di massa corporea (Body Mass Index, BMI)

L'indice di massa corporea (Body Mass Index, abbreviato in BMI) è un'unità di misura del sovrappeso.

Il BMI si calcola come segue:

**peso in chili diviso per statura in metri al quadrato.**

Per esempio: una persona alta 1,68 m e che pesa 83 kg ha un BMI di 29, perché  $83 : (1,68 \times 1,68) = 29$

- BMI tra 19 e 25: peso normale, ambito auspicabile
- BMI da oltre 25 a 30: sovrappeso da leggero a medio
- BMI da oltre 30 a 35: sovrappeso od obesità
- BMI oltre 35: forte sovrappeso (adiposità od obesità)

## La circonferenza addominale

A seconda della distribuzione del tessuto adiposo nel corpo si distingue tra forma «a mela» e «a pera». Nella forma a mela le cellule adipose si accumulano soprattutto nella zona del ventre, nella forma a pera nelle anche e nelle cosce (tipica nelle donne). La forma a mela comporta un maggior rischio di malattie cardiovascolari di quella a pera.

La circonferenza addominale si misura all'altezza della vita.

Favorevoli, perché piuttosto tendenti alla forma a pera, sono

**per gli uomini: circonferenza addominale inferiore a 102 cm**

**per le donne: circonferenza addominale inferiore a 88 cm**



## **Diminuire di peso per il bene del cuore**

Chi vuol diminuire di peso deve cambiare le abitudini alimentari e resistere a parecchie tentazioni. Ma i benefici sono convincenti e ripagano dell'impegno: una riduzione di peso del 10% abbassa del 20% il rischio di una nuova complicazione. Il calo di peso comporta i seguenti effetti favorevoli:

- la pressione arteriosa si abbassa
- le lipidemie migliorano
- evita il diabete o, se è già diabetico, può controllarlo meglio
- diventa più mobile e più efficiente.

## **Diminuire di peso: ma come?**

In teoria diminuire di peso è molto facile: basta mangiare di meno e muoversi di più. Spesso però le persone in sovrappeso non riescono a mettere in pratica questo principio. Infatti mangiare non significa soltanto apporto calorico ma anche piacere, occasione di socializzare, distensione e altro ancora. Perciò nel ridurre il peso non deve rinunciare a questi aspetti positivi, che influiscono molto sul successo del suo intento.

È opportuno che la diminuzione di peso sia seguita dal medico. Se lei è in forte sovrappeso potrà eventualmente prescriverle dei medicinali che la aiuteranno nei primi tempi. Chieda consiglio anche a una dietista, che le spiegherà le basi dell'alimentazione salutare per il cuore e, secondo le sue necessità, metterà a punto un piano alimentare personalizzato.

È possibile che diminuire di peso in seno a un gruppo le riesca più facile. Diverse organizzazioni e gruppi di autoaiuto offrono sostegno a tal fine. In un gruppo trova persone animate dagli stessi intenti e può approfittare delle esperienze degli altri. L'attività fisica coadiuva il calo di peso ed aumenta la sua forma fisica e il suo benessere. Facendo regolarmente del moto e per esempio partecipando ad un gruppo del cuore le sarà più facile mantenere il peso al livello auspicato dopo averlo raggiunto.

### **Suggerimenti per diminuire di peso**

- Si attenga ai principi dell'alimentazione sana: pochi grassi, poco zucchero, poco sale, carboidrati a sufficienza, molta frutta, verdura, insalata, bere molto. Stia attento ai grassi nascosti negli insaccati, nelle salse, nella pasticceria e nei dolciumi.
- Non si ponga degli obiettivi irrealistici. Adeguata è una riduzione di peso di circa uno-due chili al mese.
- Diffidi delle «diete rapide»: generalmente il loro successo dura poco e dopo qualche settimana molte persone pesano di più che prima della dieta («effetto yo-yo»).
- Rinunci alle cure di digiuno se deve prendere dei medicinali anticoagulanti o antiipertensivi, perché l'assorbimento dei farmaci nell'organismo cambia se non si assume cibo.
- Non aspetti a mangiare fino ad avere una gran fame, perché allora è facile mangiare troppo e troppo in fretta...
- Mangi adagio, con consapevolezza e soltanto a tavola. Se mentre sta mangiando legge o guarda la televisione non può prestare attenzione al senso di sazietà.
- Limiti il consumo di bevande alcoliche o le elimini del tutto.
- Faccia una lista della spesa e compri solo quello che vi ha segnato.
- Non si lasci scoraggiare dalle ricadute.

**>** Trova indirizzi di riferimento per la consulenza dietetica e la riduzione del peso a pagina 53 dell'opuscolo.



## Stress, ansie, depressioni: interazione col cuore

Da circa dieci anni la medicina si occupa più a fondo dell'importanza dei fattori psichici. Questa recente disciplina si chiama psicocardiologia. Molti studi indicano che una sollecitazione psichica è un fattore di rischio per malattie cardiovascolari altrettanto importante della nicotina, della colesterolemia sfavorevole e dell'ipertensione arteriosa. Stress, ansie e depressioni possono dunque essere concause di una malattia cardiovascolare. Viceversa, spesso le cardiopatie provocano disturbi di tipo ansioso e depressioni che a loro volta gravano sulla futura salute delle persone colpite. Perciò vale la pena di prestare attenzione alla psiche non solo a titolo preventivo ma anche dopo un infarto cardiaco o un'operazione al cuore.

## **Perché lo stress cronico e le depressioni fanno male al cuore?**

Degli studi dimostrano che lo stress svolge un ruolo importante nell'insorgenza degli infarti cardiaci. In situazioni di particolare sollecitazione l'organismo produce ormoni dello stress, la frequenza del battito cardiaco e la pressione arteriosa aumentano, la respirazione e il metabolismo si intensificano. Le persone che soffrono di depressione manifestano sintomi simili. Se l'organismo rimane per lungo tempo in questo forte stato di tensione ne conseguono effetti negativi sul sistema cardiovascolare. Dato che sotto l'influsso dello stress e della depressione spesso si trascurano anche altri fattori dello stile di vita quali l'alimentazione e l'attività fisica, l'effetto è ancora maggiore.

Dal profilo medico-psicologico si designano col termine «stress» le reazioni psichiche e fisiche destinate a vincere influssi e stimoli esterni (i «fattori stressanti») e a difendersene. Una (grave) malattia improvvisa, i dolori, le preoccupazioni e i timori dovuti alla nuova situazione mettono a dura prova la nostra capacità di adattamento fisica e psichica e sono da considerare dei fattori stressanti.

Lo stress è vecchio come l'umanità. È vero che le nostre condizioni di vita sono molto cambiate, però i processi che si svolgono nell'organismo in situazioni di particolare sollecitazione sono rimasti gli stessi che nei nostri antenati dell'età della pietra. Il corpo si prepara all'attacco, alla lotta o alla fuga:

- Si formano in maggior quantità ormoni dello stress come l'adrenalina e il cortisone.
- La frequenza cardiaca e la pressione arteriosa aumentano.
- In organi di importanza non immediatamente vitale (pelle, organi sessuali) l'irrorazione sanguigna diminuisce.
- La pelle secerne più sudore.
- La tensione muscolare aumenta.
- Il metabolismo viene stimolato; nel sangue sono rilasciati in maggior quantità zucchero e grassi.

Ma contrariamente ai nostri antenati noi siamo condannati piuttosto all'inattività fisica che ad una reazione a questo livello. Quindi la tensione e l'energia che sono state mobilitate si accumulano. Specialmente se lo stress diventa permanente, col tempo arreca danni alla salute.

### **Problemi psichici dopo un evento**

Grazie al progresso medico e tecnico oggi nella maggior parte dei casi i sintomi acuti di una malattia cardiovascolare si possono curare bene e rapidamente. In molte persone però la loro elaborazione psichica è carente. Il corpo e l'anima non sempre guariscono contemporaneamente. Un giorno va meglio, il giorno dopo di nuovo un po' meno. Nelle prime settimane dopo un evento può darsi che un paziente si adatti alla nuova situazione dal profilo psichico, mentre da quello fisico gli occorra un po' più di tempo. Viceversa è possibile che presto sia di nuovo abbastanza in forma fisicamente, mentre il processo di elaborazione psichica sia solo all'inizio. Perciò talvolta i sintomi di una depressione o disturbi di tipo ansioso si manifestano anche solo settimane o addirittura mesi dopo l'evento. È questo il caso specialmente se l'interessato diventa pienamente consapevole solo più tardi di tutta la portata della malattia e dei cambiamenti che ne derivano sulla sua vita. Circa un quinto delle persone ospedalizzate per infarto cardiaco si ammala di depressione o di disturbi di tipo ansioso che necessitano di cure. Sommandovi le forme più leggere di disturbi dell'umore e disorientamento si arriva al 40-60% dei pazienti. Anche le persone che soffrono di insufficienza cardiaca grave, aritmie pericolose o hanno subito un'operazione al cuore o un ictus cerebrale possono manifestare disturbi di tipo depressivo.

Abbattimento, paura di ulteriori dolori e rimozione della malattia sono tipiche reazioni ad un evento improvviso. Possono aggiungersi il timore del licenziamento, una mancanza di sostegno emozionale o invece premure eccessive da parte dei congiunti. Uno stress cronico o una depressione preesistenti all'evento, i cambiamenti dello stile di vita resi necessari e situazioni difficili nell'ambito privato costituiscono degli ulteriori fattori stressanti che hanno un influsso sfavorevole sulle condizioni psichiche e sulla riabilitazione. Se ha dei timori

o la sensazione che lo stress o la depressione siano corresponsabili della sua malattia oppure si manifestino quale sua conseguenza analizzi la sua situazione personale e cerchi delle possibilità di eliminare o ridurre queste sollecitazioni e di tenerle sotto controllo in futuro. Non esiti a far ricorso anche ad un'assistenza professionale.

### **Imparare a gestire lo stress**

La distensione e l'attività fisica svolgono un ruolo importante nell'eliminazione dello stress ed hanno un influsso favorevole sul corpo e sulla psiche. Non c'è però una ricetta di validità generale. Deve trovare da sé quale metodo le conviene di più.

### **Distensione/rilassamento**

Trovare l'equilibrio tra tensione e distensione non è sempre facile. La distensione attiva può assumere molti aspetti e si dovrebbe inserire come elemento fisso nella vita di tutti i giorni. Ciò significa:

- Crearsi isole di distensione personali nella vita quotidiana, comprese anche le ore che si trascorrono con i familiari e gli amici o si dedicano a un hobby.
- Anche in caso di sovraccarico di lavoro, fare senza cattiva coscienza una pausa, anche solo di 15 minuti.
- Distendere consapevolmente sia il corpo che lo spirito: fare un bagno, ascoltare tranquillamente mezz'ora di musica o leggere.
- Possono risultare utili anche delle tecniche di rilassamento come ad esempio lo yoga, il Qigong, il Tai Chi, il training autogeno, l'allenamento dell'attenzione, la sofrologia, il rilassamento muscolare progressivo, la meditazione o esercizi di respirazione. Ci sono esercizi che si imparano facilmente in un corso e si possono integrare nella vita di tutti i giorni.

## **Attività fisica**

Oltre a mantenerla in forma fisicamente, un allenamento regolare di fitness è pure un balsamo per la psiche ed un mezzo semplice e molto efficace per eliminare lo stress. Badi però a restare nell'ambito del benessere affinché il programma di fitness non diventi un nuovo fattore stressante. Già un leggero allenamento di 30 minuti al giorno o 2 ore e mezza alla settimana (ripartite su più giorni) la aiuta a ridurre le tensioni accumulate nel corso della giornata. Riservi senz'altro il tempo necessario nel suo programma d'attività settimanale.

## **Si faccia consigliare**

Non sempre si riesce a venire a capo da soli di una situazione difficile. Perciò non esiti a far ricorso ad aiuto e consulenza professionali:

- Parli col medico di famiglia, con uno psicologo o con uno specialista di un centro di consulenza.
- Aderisca ad un gruppo del cuore, dove potrà parlare e scambiare esperienze con altri interessati e svolgere attività fisica con la guida di specialisti (vedi anche a pagina 22). Gli incontri nel gruppo del cuore aiutano a riflettere sulla propria gestione della malattia e trovare la motivazione a uno stile di vita salutare per il cuore.

**>** Trova indirizzi di riferimento per metodi di rilassamento e consulenza psicologica a pagina 54 dell'opuscolo.



## Ipertensione, iperlipidemie, diabete

L'ipertensione, le iperlipidemie («troppo colesterolo») e il diabete mellito di tipo 2 sono fra i principali fattori di rischio per le malattie cardiovascolari. In parecchie persone non dipendono solamente dallo stile di vita ma anche da una predisposizione. Uno stile di vita sano può però ridurre nettamente il rischio di malattia e aiutarla a normalizzare i valori troppo elevati. Per lei curare in modo ottimale questi fattori di rischio è una necessità assoluta, altrimenti la sua malattia continuerà a progredire e presto o tardi causerà nuove complicazioni.

### **Ipertensione arteriosa**

Normalmente non ci si accorge di avere la pressione troppo alta. Ciononostante essa costituisce un pericolo: se non si cura l'ipertensione, il rischio di infarto cardiaco e ictus cerebrale aumenta da due a dieci volte e organi di importanza vitale come i vasi sanguigni, il cuore, il cervello e i reni subiscono dei danni. Per questo motivo deve controllare regolarmente (due o tre volte alla settimana) la pressione arteriosa e iscrivere i valori misurati in un libretto che potrà presentare al medico ad ogni consultazione.



<b>Ipertensione</b>	<b>Valore sistolico</b>	<b>Valore diastolico</b>
Di 1° grado (leggera)	140–159 mmHg e/o	90–99 mmHg
Di 2° grado (moderata)	160–179 mmHg e/o	100–109 mm Hg
Di 3° grado (forte)	180 mmHg o più e/o	110 mmHg o più

Se la sua pressione arteriosa è aumentata solo di poco, spesso già dei semplici adattamenti dello stile di vita possono normalizzarla:

- Riduca un eventuale sovrappeso.
- Abbia cura di un'alimentazione salutare per il cuore con poco sale, ma invece molto calcio, potassio e magnesio.
- Faccia regolarmente del moto.
- Consumi solo poco alcool o non ne consumi affatto.
- Si conceda sufficiente distensione.

Spesso non si riesce ad abbassare a sufficienza la pressione solo modificando lo stile di vita. Allora è indispensabile un medicamento. Prenda il farmaco antiipertensivo tutti i giorni, prestando nondimeno l'attenzione necessaria allo stile di vita. Così preverrà altri fattori di rischio e potrà tenere (più) bassa la dose dei medicinali.

## Iperlipidemie

Studi di vasta portata hanno documentato in modo impressionante l'importanza del colesterolo totale e soprattutto del colesterolo LDL («colesterolo cattivo», Low Density Lipoprotein) nell'insorgenza dell'arteriosclerosi. Il colesterolo si assume in parte con l'alimentazione, ma la maggior parte l'organismo la forma da sé nel fegato. Il colesterolo LDL in eccesso si deposita nei vasi sanguigni portando all'arteriosclerosi e alle stenosi vascolari.

Dipendono molto dall'alimentazione i trigliceridi del sangue (i cosiddetti grassi neutri), che pure favoriscono l'arteriosclerosi. Il tasso dei trigliceridi aumenta nettamente in caso di alimentazione eccessiva o sbagliata (molto zucchero, carboidrati, alcool), mentre lo si può normalizzare rapidamente con un adeguato adattamento delle abitudini alimentari. Abbassare con costanza le iperlipidemie e aumentare dei tassi troppo bassi di colesterolo HDL («colesterolo buono», High Density Lipoprotein) sono misure di prevenzione importanti. Dato che delle iperlipidemie non ci si accorge, il medico le farà regolarmente dei controlli e con la cura cercherà di ottenere dei valori per quanto possibile favorevoli.

### Quanto colesterolo è troppo?

A partire da quale valore il colesterolo LDL costituisce un rischio da prendere sul serio dipende dalla presenza di altri fattori di rischio, come ad esempio un pregresso infarto cardiaco, un diabete o un'arteriosclerosi. Maggiore è il rischio, più basso è il valore auspicabile del colesterolo LDL. Nella tabella sono indicati i valori auspicabili del colesterolo LDL in dipendenza dei tre gruppi di rischio (medio, alto, molto alto).

### Valori auspicabili del colesterolo LDL per diversi gruppi di rischio

Persone a <b>rischio medio (intermedio)</b>	meno di 3,0 mmol/l
Persone ad <b>alto rischio</b> (p.es. a causa di diabete, dopo un ictus cerebrale o in presenza di parecchi fattori di rischio)	meno di 2,6 mmol/l
Persone a <b>rischio molto alto</b> (p.es. a causa della presenza di arteriosclerosi, dopo un infarto cardiaco)	meno di 1,8 mmol/l

Per il colesterolo HDL e i trigliceridi allo stato attuale delle conoscenze scientifiche non ci sono dei veri e propri valori auspicabili. In linea generale i valori dei trigliceridi dovrebbero essere inferiori a 1,7 mmol/l. In presenza di valori sfavorevoli occupano una posizione di primo piano i cambiamenti dello stile di vita, il trattamento di malattie di base e di altri fattori di rischio.

Quindi le lipidemie di una persona non si considerano mai a sé stanti, bensì in relazione con la situazione di salute complessiva. Lipidemie che in una donna sana di 30 anni non comportano rischi possono costituire un alto rischio in un paziente di 60 anni con diabete e/o ipertensione arteriosa.

Benché oggi si sappia che l'influsso diretto degli alimenti sul tasso sanguigno del colesterolo è molto limitato (ad eccezione dei trigliceridi), un'alimentazione salutare per il cuore di tipo mediterraneo ha effetti positivi sul cuore e sulla circolazione (vedi anche il capitolo «Alimentazione: salutare per il cuore» a partire da pagina 23). È pure consigliabile molta attività fisica perché abbassa il colesterolo totale e quello LDL e aumenta il colesterolo buono HDL.

Però non sempre le iperlipidemie si possono abbassare in misura sufficiente con un'alimentazione consapevole in fatto di colesterolo perché spesso sono di tipo ereditario (ipercolesterolemia familiare). Allora il medico le prescriverà un medicamento cosiddetto ipolipidemizzante. Questi farmaci sono molto utili: diminuiscono la mortalità ed hanno effetti favorevoli sull'elasticità dei vasi sanguigni.

## Diabete mellito

Il più importante fornitore d'energia per il nostro organismo è il glucosio (lo zucchero presente nel sangue). L'ormone insulina provvede a fare in modo che il glucosio arrivi nelle cellule. Nelle persone diabetiche o c'è una carenza di insulina o (nella maggior parte dei casi) una sensibilità ridotta all'insulina (resistenza all'insulina). Perciò nel sangue il tasso del glucosio (glicemia) aumenta. Le glicemie elevate (iperglicemie) favoriscono nettamente l'arteriosclerosi: in confronto alle persone non diabetiche, i diabetici hanno un rischio di infarto cardiaco cinque volte maggiore. Anche gravi disturbi dell'irrorazione sanguigna nelle gambe, insufficienza renale e cecità conseguente ad arteriosclerosi sono più frequenti nei diabetici.

Si distinguono due tipi di diabete:

- Il **diabete di tipo 1** inizia generalmente nell'infanzia o nell'adolescenza. Tutti i diabetici di tipo 1 devono iniettarsi insulina.
- Il **diabete di tipo 2**, molto più frequente, si manifesta soprattutto negli adulti. L'organismo forma ancora insulina, ma le cellule non possono più reagirvi a sufficienza (resistenza all'insulina).

Dato che generalmente nel diabete di tipo 2 le iperglicemie non si avvertono, il medico controllerà regolarmente la sua glicemia per scoprire precocemente un eventuale diabete. Il valore limite superiore del glucosio determinato a digiuno è di 5,6 mmol/l.

Se lei è diabetico, un buon controllo e una buona regolazione della glicemia costituiscono l'alfa e l'omega della terapia. Oggi ci sono degli apparecchi semplici con cui può controllare da sé la glicemia. Se essa è ben regolata si possono evitare gravi conseguenze tardive della malattia. Per normalizzare l'iperglicemia occorre anche uno stile di vita sano:

- Riduca un eventuale sovrappeso.
- Abbia cura di un'alimentazione equilibrata, con pochi grassi e molte fibre alimentari.
- Svolga regolarmente attività fisica.

## **La sindrome metabolica**

In caso di presenza contemporanea di sovrappeso, lipidemie sfavorevoli, ipertensione arteriosa e iperglicemie si parla di «sindrome metabolica». La sindrome metabolica aumenta nettamente il rischio di infarto cardiaco e di ictus cerebrale.

- > Per ulteriori informazioni sul trattamento delle iperlipidemie e dell'ipertensione le consigliamo i due opuscoli per i pazienti su questi argomenti (vedi talloncino d'ordinazione a metà dell'opuscolo).
- > Trova indirizzi di riferimento per informazioni e consulenza specialistiche sul diabete a pagina 53 di questo opuscolo.



## Cura con medicinali

In presenza di una malattia vascolare, l'aspettativa di vita e il rischio di nuovi eventi dipendono molto dal modo in cui lei affronta i fattori di rischio e da quali medicinali prende. Il fatto che oggi meno pazienti muoiano dopo un infarto cardiaco è dovuto soprattutto alla disponibilità di farmaci efficaci, che sostengono il sistema cardiovascolare e migliorano in modo determinante la qualità della vita e la prognosi.

### I medicinali più frequenti

In assenza di controindicazioni, dopo un infarto cardiaco alla maggior parte dei pazienti vengono prescritti farmaci appartenenti a quattro gruppi (antiaggreganti piastrinici, beta-bloccanti, antiipertensivi rispettivamente vasodilatatori e statine).

#### Antiaggreganti piastrinici

Come dice il loro nome, gli antiaggreganti piastrinici riducono l'aggregazione delle piastrine (trombociti) e quindi la formazione di coaguli di sangue. In tal modo questi medicinali possono impedire l'angina pectoris, un infarto cardiaco, un ictus cerebrale o altri disturbi dell'irrorazione sanguigna. Perciò praticamente tutti i pazienti con una malattia vascolare prendono un farmaco di questo gruppo per prevenire le trombosi.

## **Anticoagulanti**

Talvolta il medico, in determinate circostanze, prescriverà un inibitore della coagulazione più potente (anticoagulante), per esempio quando il rischio di trombosi è aumentato (in presenza di fibrillazione atriale, di valvole cardiache artificiali o dopo un'embolia polmonare). La dose degli anticoagulanti viene adattata individualmente e controllata di frequente. Ha la possibilità di imparare ad effettuare da sé questo controllo. Può avere informazioni sull'auto-controllo dalla Fondazione Svizzera di Cardiologia.

Oltre agli anticoagulanti tradizionali è ora disponibile una nuova generazione di principi attivi che non richiede più frequenti controlli di laboratorio per adattarne la dose. Inoltre le interazioni con cibi o altri medicinali sono più rare. I nuovi anticoagulanti ampliano il ventaglio terapeutico in determinati quadri clinici come la fibrillazione atriale, per cui i pazienti possono fare assegnamento su un trattamento anticoagulante più semplice, adeguato individualmente alla loro situazione e al loro quadro clinico.

## **Beta-bloccanti**

I beta-bloccanti riducono la frequenza cardiaca e abbassano la pressione arteriosa, alleggerendo così il lavoro del cuore. Si usano in diverse cardiopatie, per esempio dopo un infarto cardiaco, in caso di insufficienza cardiaca o di disturbi del ritmo. La dose del beta-bloccante dev'essere adattata individualmente a poco a poco. Dovrebbe essere la più alta ben tollerata dal paziente.

## **Inibitori dell'ACE**

Gli inibitori dell'ACE (Angiotensin Converting Enzyme, enzima di conversione dell'angiotensina) si prescrivono per diversi problemi cardiaci. Dilatano le arterie, permettendo al sangue di defluire più facilmente dal cuore e alleggerendo il lavoro del miocardio. Gli inibitori dell'ACE si usano soprattutto per la terapia dell'ipertensione arteriosa dopo un infarto cardiaco e in caso di insufficienza cardiaca. Inoltre si impiegano nei diabetici per prevenire danni ai reni.

### **Bloccanti dei recettori dell'angiotensina II (ARB)**

I bloccanti dei recettori dell'angiotensina II (ARB) sono disponibili solo da pochi anni. Sono sostanze ad effetto analogo a quello degli inibitori dell'ACE e sono prescritti anzitutto per la terapia dell'ipertensione arteriosa o in caso di insufficienza cardiaca.

### **ARNI (bloccante dei recettori dell'angiotensina II [ARB] associato a un inibitore della neprilisina)**

Questi medicamenti si somministrano al posto di un inibitore dell'ACE o di un ARB. Alleggeriscono il lavoro del cuore sia provocando una vasodilatazione che migliorando l'escrezione di sale e acqua in eccesso.

### **Antagonisti del calcio**

Gli antagonisti del calcio dilatano i vasi sanguigni, abbassano la pressione arteriosa e migliorano l'irrorazione sanguigna del miocardio (muscolo cardiaco). Con gli antagonisti del calcio si curano soprattutto l'ipertensione arteriosa e l'angina pectoris.

### **Diuretici**

Come dice il loro nome, i diuretici aumentano la diuresi, cioè l'escrezione urinaria, abbassando così la pressione arteriosa e riducendo il carico di lavoro del cuore. I diuretici si usano specialmente nella terapia dell'insufficienza cardiaca e in caso di ipertensione. Spesso sono associati ad un altro principio attivo antipertensivo in una sola compressa. Il prefisso «Co» o l'aggiunta «Plus» al nome di marca evidenziano questo tipo di associazione.

### **Ipolipidemizzanti (statine)**

Ipolipidemizzanti è la designazione collettiva di diversi principi attivi capaci di abbassare delle iperlipidemie (colesterolo LDL e trigliceridi). Gli ipolipidemizzanti più importanti sono le cosiddette statine. Nei pazienti affetti da malattia coronarica esse riducono il rischio di infarto cardiaco e la mortalità, come si è potuto dimostrare in diversi studi effettuati con un gran numero di pazienti. Ai pazienti che hanno subito un infarto cardiaco spesso si prescrivono persino se il tasso sanguigno del loro colesterolo LDL non è aumentato.



## Nitrati

I nitrati dilatano i vasi sanguigni, aumentando così l'apporto di ossigeno al miocardio. Sono disponibili sotto forma di capsule o anche di cerotti. I nitrati non si prendono in permanenza, ma solo in caso d'emergenza con disturbi cardiaci o in modo mirato per la prevenzione di un (possibile) attacco di angina pectoris.

## Usare i medicinali nel modo giusto

Probabilmente, come la maggior parte delle persone, lei non prende volentieri farmaci. È comprensibile, perché i medicinali complicano la vita di tutti i giorni: non deve dimenticare di assumerli, deve sempre provvedere tempestivamente a rifornirsene e talora magari si manifestano degli effetti collaterali. Ma i farmaci contribuiscono a evitare per quanto possibile le complicazioni della sua malattia e le prolungano la vita perché possono proteggerla da ulteriori eventi. Perciò cerchi di «familiarizzarsi» con i suoi medicinali e di usarli nel modo giusto.

## Suggerimenti per l'assunzione dei farmaci

- La maggior parte delle persone riescono meglio ad usare i medicinali se conoscono e comprendono le relazioni tra farmaco e stato di salute. Perciò si faccia spiegare dal medico quali principi attivi contiene un medicamento e perché deve prenderlo.
- Si presenti ai controlli medici alle scadenze stabilite e si attenga alle prescrizioni del suo medico.
- Assuma i medicinali ogni giorno e alla stessa ora secondo la prescrizione. Non tralasci di prenderli per trascuratezza.
- Se ha delle difficoltà nell'assunzione dei farmaci e dimentica continuamente di prenderli ne parli col medico. Per questi problemi spesso si trovano delle soluzioni molto semplici.

- Alcuni medicinali causano degli effetti collaterali, per esempio vertigini, mal di testa o tosse irritativa. Se constatata dei disturbi che ritiene correlati ad un farmaco non smetta semplicemente di prenderlo, ma ne parli per prima cosa col medico. Ci sono molte possibilità di eliminare gli effetti collaterali, per esempio riducendo la dose o passando ad un altro preparato. Non esiti a parlare col suo medico anche di eventuali disturbi della potenza sessuale: se fossero un effetto collaterale dei medicinali, cosa tutt'altro che frequente, c'è quasi sempre un'alternativa con un altro prodotto.
- Non prenda altri farmaci, anche se non soggetti a prescrizione medica, senza aver prima consultato il suo medico.
- Abbia riguardo per la sua salute e si comporti in modo consapevole delle relative esigenze. Ciò ha effetti molto positivi sulle sue condizioni di salute, per cui eventualmente potrà ridurre la dose dei medicinali.

> Per ulteriori informazioni sulla terapia medicamentosa le consigliamo gli opuscoli per i pazienti «L'ipertensione arteriosa», «Le iperlipidemie», «Le terapie antitrombotiche», «L'angina pectoris», «Vivere con l'insufficienza cardiaca» (vedi talloncino d'ordinazione a metà dell'opuscolo).



## Comportamento in caso d'emergenza



### Sintomi in caso di infarto cardiaco

- forte oppressione e dolore costrittivo in mezzo al petto di almeno 15 minuti di durata, che spesso irradia alle spalle e alle braccia (solitamente a sinistra), al collo, alla mandibola o alla bocca dello stomaco
- nausea, debolezza, sudorazione, eventualmente pelle fredda e pallida
- sensazione d'angoscia, respiro affannoso.



Attenzione: Nelle donne e nelle persone anziane non di rado i seguenti sintomi sono i soli segnali d'allarme: difficoltà di respirazione, nausea e vomito inspiegabili, oppressione al petto, alla schiena o al ventre.



### Sintomi in caso di ictus cerebrale

- paralisi improvvisa, disturbi della sensibilità o debolezza, per lo più soltanto a un lato del corpo (volto, braccio o gamba)
- cecità improvvisa (spesso solo un occhio) o visione doppia
- anomalie del linguaggio o difficoltà di capire quanto viene detto
- forte vertigine con incapacità di camminare
- mal di testa improvviso, insolito, fortissimo

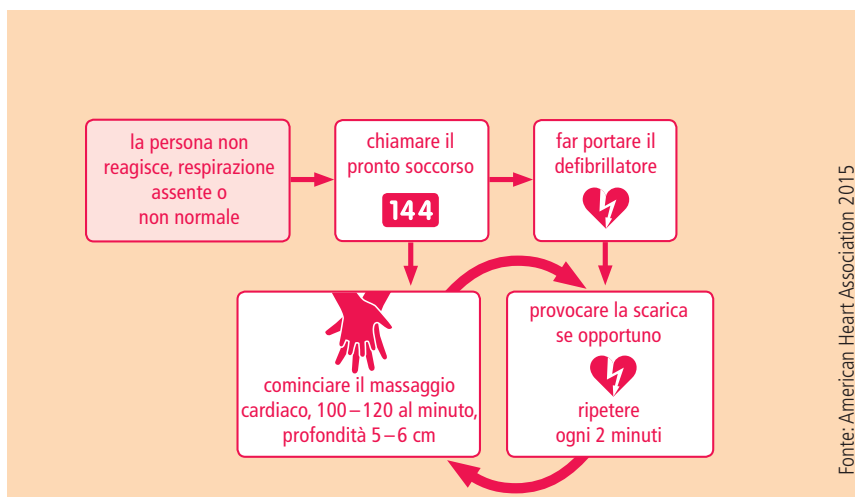


## Il modo giusto di comportarsi in caso di infarto cardiaco e ictus cerebrale, ogni minuto conta!

- In Svizzera chiami il numero di **pronto soccorso 144** (all'estero il numero locale).
- Comunichi l'indirizzo dove intervenire, il nome e cognome e l'età del paziente.
- Adagi il paziente che ha subito un ictus cerebrale sul dorso con il busto piano, risp. il paziente che ha subito un infarto cardiaco con il busto leggermente sollevato su una superficie dura o sul pavimento.
- Slacci gli indumenti che stringono, la cravatta o il reggiseno.
- Se è notte illumini l'appartamento, la tromba delle scale e la porta di casa. Preghi un vicino di far strada ai soccorritori mentre lei resta col paziente e lo tranquillizza.

## Sintomi in caso di arresto cardiocircolatorio

- nessuna reazione della persona colpita se le si parla ad alta voce e la si scuote
- assenza di respirazione



- > Per ulteriori informazioni sui sintomi e le misure da prendere in caso d'emergenza le consigliamo l'opuscolo «HELP-Set d'emergenza: Agire correttamente, salvare vite» (vedi talloncino d'ordinazione a metà di questo opuscolo).
- > Trova possibilità di corsi di rianimazione al sito [www.swissheart.ch/salvataggio](http://www.swissheart.ch/salvataggio)



## Altre informazioni

La Fondazione Svizzera di Cardiologia mette volentieri a sua disposizione del materiale informativo sulle malattie cardiovascolari. Essa comunica anche indirizzi di riferimento di gruppi del cuore e altre organizzazioni che si occupano di aspetti della prevenzione (disassuefazione dal tabacco, alimentazione sana, riduzione del peso, attività fisica, sport, rilassamento ed eliminazione dello stress), come pure di corsi e fornitori di apparecchi per la rianimazione cardiopolmonare.

### **Fondazione Svizzera di Cardiologia**

Dufourstrasse 30  
Casella postale 368  
3000 Berna 14  
Telefono 031 388 80 80  
Telefax 031 388 80 88  
[info@swissheart.ch](mailto:info@swissheart.ch)  
[www.swissheart.ch](http://www.swissheart.ch)  
[www.swissheartgroups.ch](http://www.swissheartgroups.ch)  
[www.helpbyswissheart.ch](http://www.helpbyswissheart.ch)

## **Altri indirizzi di riferimento**

### **Gruppi del cuore per pazienti cardiovascolari in Svizzera**

Informazioni sui gruppi del cuore e le loro attività, le misure di riabilitazione e le sedi dei gruppi del cuore in Svizzera

#### **Fondazione Svizzera di Cardiologia**

info@swissheartgroups.ch  
www.swissheartgroups.ch

## **Disassuefazione dal tabacco**

### **Associazione Svizzera per la prevenzione del tabagismo AT**

Telefono 031 599 10 20  
www.at-svizzera.ch

### **Linea stop tabacco 0848 000 181**

### **Siti Internet con informazioni e programmi per la disassuefazione**

www.vivere-senza-fumare.ch  
www.stop-tabacco.ch  
www.smokefree.ch

## **Attività fisica**

### **Fondazione Svizzera di Cardiologia**

info@swissheartgroups.ch  
www.swissheartgroups.ch

### **Pro Senectute Svizzera**

Telefono 044 283 89 89  
www.prosenectute.ch

### **Percorso Vita**

Informazioni su tutte le località con Percorsi Vita  
www.zurichpercorsovita.ch

## **Alimentazione e riduzione del peso**

### **Società Svizzera di nutrizione**

Telefono 031 385 00 00  
www.sge-ssn.ch

### **Associazione Svizzera delle-dei Dietiste-i**

Telefono 031 313 88 70  
www.svde-asdd.ch

## **Diabete**

### **Diabete Ticino**

Telefono 091 826 26 78  
www.diabeteticino.ch

## **Rilassamento ed eliminazione dello stress**

### **Associazione Svizzera di Yoga**

Telefono 032 941 50 40

[www.swissyoga.ch](http://www.swissyoga.ch)

### **Yoga Svizzera**

Telefono 031 311 07 17

[www.yoga.ch](http://www.yoga.ch)

### **Associazione Svizzera per il Qigong e il Taijiquan**

Telefono 043 443 54 04

[www.sgqt.ch](http://www.sgqt.ch)

### **Associazione Svizzera di Shiatsu**

Telefono 056 427 15 73

[www.shiatsuverband.ch](http://www.shiatsuverband.ch)

### **Associazione Svizzera Feldenkrais (ASF)**

Telefono 044 501 333 99

[www.feldenkrais.ch](http://www.feldenkrais.ch)

## **Psicoterapia/consulenza**

### **Federazione Svizzera delle Psicologhe e degli Psicologi**

Telefono 031 388 88 00

[www.psychologie.ch](http://www.psychologie.ch)

### **Associazione Svizzera degli Psicoterapeuti**

Telefono 043 268 93 00

[www.psychotherapie.ch](http://www.psychotherapie.ch)

Questa lista di indirizzi costituisce una scelta, senza alcuna pretesa di completezza.



## Fondazione Svizzera di Cardiologia

*Con impegno contro le cardiopatie e l'ictus cerebrale*

### Di cuore per il cuore

La Fondazione Svizzera di Cardiologia pubblica regolarmente materiale destinato ad informare in modo approfondito ed obiettivo i pazienti e le persone sane in merito al trattamento ed alla prevenzione delle malattie cardiovascolari. Inoltre la Fondazione di Cardiologia sostiene dei progetti di ricerca nell'ambito delle malattie cardiovascolari. Per entrambi questi compiti occorrono ogni anno importi cospicui. Con un'offerta lei ci aiuta a proseguire la nostra attività al servizio degli interessati e di tutta la popolazione. La ringraziamo di cuore del suo sostegno.



### Gruppi del cuore

I gruppi del cuore offrono l'ambiente motivante e sano per tornare in forma e restarci dopo una cardiopatia. Partecipi a un gruppo del cuore della sua regione!.

[www.swissheartgroups.ch](http://www.swissheartgroups.ch)

La Fondazione Svizzera di Cardiologia reca dal 1989 il marchio di qualità ZEWO. Esso attesta che la vostra donazione giunge nel luogo adatto e procura con efficienza buoni effetti.

**La vostra donazione  
in buone mani.**







# Fondazione Svizzera di Cardiologia

*Con impegno contro le cardiopatie e l'ictus cerebrale*

Fondazione Svizzera di Cardiologia  
Dufourstrasse 30  
Casella postale 368  
3000 Berna 14  
Telefono 031 388 80 80  
Telefax 031 388 80 88  
info@swissheart.ch  
www.swissheart.ch

Conto per offerte CP 69-65432-3 / IBAN CH80 0900 0000 6906 5432-3

Consulenza al telefono del cuore 0848 443 278 da parte  
dei nostri medici specialisti (in tedesco: ogni mercoledì dalle 17 alle 19,  
in francese: ogni martedì dalle 17 alle 19)

Risposta scritta alle sue domande nella nostra consultazione su  
[www.swissheart.ch/consultazione](http://www.swissheart.ch/consultazione) o per lettera



La Fondazione Svizzera di Cardiologia ringrazia gli specialisti del  
Gruppo svizzero di lavoro per la riabilitazione cardiaca (GSRC)  
per la collaborazione ed i consigli.

## SAPERE · COMPRENDERE · VIVERE MEGLIO

Le seguenti ditte sono partner della piattaforma «Sapere – Comprendere – Vivere meglio» della Fondazione Svizzera di Cardiologia.  
Un impegno congiunto per informare i pazienti in modo completo e comprensibile e per promuovere la loro competenza.

