



IL MAGO DEI TRAPIANTI CON GLI AMICI DEL CUORE MAURO RINALDI CI RACCONTA L'AUDACIA DEL PIONIERE BARNARD CHE 50 ANNI FA APRÌ LA VIA

Sincope in agguato
È frequente in chi
ha problemi cardiaci
Sintomi e cure: ecco
come ci si difende

Pp. 17-20

Un dolore al torace?
Diagnosi difficile
ma al Pronto Soccorso
delle Molinette
la causa è svelata

pp. 23-24

L'attività fisica
ci fa sentire meglio
sotto ogni aspetto.
Un grande stimolo
per tornare in forma

pp. 34-37

Sommario

	pag		pag
L'ASSEMBLEA DEI SOCI A CALUSO HA CHIUSO UN ANNO DI SUCCESSI		LE PROBLEMATICHE DI CHI LAVORA IN PRONTO SOCCORSO	
Amici del Cuore a tutto sprint		Dottore, ho male al torace	
Marra: sempre più apprezzati	3	Ma la diagnosi non è facile	23
NUOVO VICE PRESIDENTE		IL FUTURO DELL'ALIMENTAZIONE NON SARÀ PER I GOLOSI	
Acquisto prezioso con Mauro Rinaldi	5	Un po' di carne artificiale	
EDITORIALE		e un piatto di cavallette	25
Se il patto traballa	5	ORTAGGI "POVERI" MA RICCHI DI MOLTE QUALITÀ TERAPEUTICHE	
LA MEDICINA PIEMONTESE SALE ALLA RIBALTA ALL'OSPEDALE SANTA CROCE E CARLE DI CUNEO		Aglio e cipolla, da secoli	
Il team di cardiologia interventistica con Giuseppe Musumeci presenta negli USA una brillante innovazione	6	due amici per la pelle	27
L'EPOPEA DI BARNARD NEL RACCONTO DI RINALDI		ALLA SCOPERTA DELLA RELIGIONE AZTECA E DELLE SUE CREDENZE	
Una rivoluzione per la medicina «Fu un acceleratore di eventi»	10	Quando il cuore diventa centro di un concetto divino	31
FATTI & CIFRE		TANTI I BENEFICI FISIOLGICI OTTENIBILI CON UNA PRATICA REGOLARE	
TRAPIANTI DI CUORE Città della Salute e della Scienza di Torino	13	Muoversi ci dà la carica	
LUCIA E MARIA, LE CONFESSIONI DELLE NOSTRE AMICHE		Stimola cervello e mente	34
Malattie cardiache e amore		APPROFONDIAMO UN TEMA CHE RIGUARDA MILIONI DI PERSONE	
Sono tanti i dubbi da chiarire	14	Ipertensione arteriosa in vetrina	
TANTE LE CAUSE CHE INNESCANO UNA PERDITA TEMPORANEA DELLA COSCIENZA		Le ricerche accendono le opinioni	38
Se finisco al "tappeto" KO la colpa è di una sincope	17	IN CAMPO CON LA NOSTRA ONLUS	
PRIMO PIANO		Farmacie Comunali e Amici del Cuore, felice collaborazione	41
LUCI E OMBRE, ECCO LA SITUAZIONE DEL PIEMONTE			
Sanità e costi, conflitto che scatena le polemiche	21		



Il Consiglio Direttivo Amici del Cuore onlus

Presidente: Sebastiano Marra

Vice Presidenti: Mauro Rinaldi, Enrico Zanchi

Tesoriere: Michelangelo Chiale

Segreteria: Carla Giacone

Consiglieri: Enrico Boglione, Michelangelo Chiale, Carla Giacone, Renate Heissig, Sebastiano Marra, Paolo Monferino, Ernesto Ovazza, Rita Porta, Mauro Rinaldi, Enrico Zanchi

Sindaci: Michele Falanga, Giancarlo Piccinelli

Comitato Scientifico: Prof. Mauro Rinaldi, Prof. Fiorenzo Gaita, Dott. Sebastiano Marra, Dott. Armando De Berardinis, Dott. Maurizio

D'Amico, Dott. Roberto Grimaldi, Dott. Marco Sicuro, Dott. Tullio Usmani

Comitato di Redazione: Michelangelo Chiale, Carla Giacone

Coordinatrici volontari: Renate Heissig, Rita Porta

Direttore Responsabile: Michele Fenu

Progetto grafico e impaginazione: Roberta Serasso

Segreteria di redazione: Carla Giacone

Fotografie: Michelangelo Chiale, Antonio Cirillo

Webmaster: Candeloro Buttiglione, Antonio Cirillo

CARDIO PIEMONTE

ANNO XIV - N. 38 (2018)

Tribunale di Torino 4447 del 26-02-92

Direttore Responsabile: Michele Fenu

ORGANO UFFICIALE DE

AMICI DEL CUORE PIEMONTE

Associazione Onlus

Associazione di Volontariato, no-profit, per la prevenzione e la ricerca delle malattie cardiovascolari

Sede A.O. Città della Salute e della Scienza di Torino

Corso Bramante, 88 • 10126 Torino

Reparto di Cardiologia • Tel. 011.633.59.45

Presidente: dr. Sebastiano Marra

www.amicidelcuore.ideasolidale.org

e-mail: direzione@amicidelcuoretorino.it

segreteria@amicidelcuoretorino.it

tesoreria@amicidelcuoretorino.it

vicepresidenza@amicidelcuoretorino.it

volontari@amicidelcuoretorino.it

Segreteria cell. 392.221.4972

Coord. Volontari cell. 346.1314392 -

392.2716163

Tipografia: Grafart s.r.l. - Venaria R. (TO)

Foto in copertina: Archivio Cardio Piemonte.

TANTI I BENEFICI FISIOLGICI OTTENIBILI CON UNA PRATICA REGOLARE

Muoversi ci dà la carica Stimola cervello e mente

L'esercizio fisico rappresenta una distrazione positiva, perché aiuta a spostare l'attenzione dagli stress quotidiani e dall'insieme di pensieri/emozioni correlati. I segreti della coordinazione neuromuscolare. Attenti al collegamento tra depressione e diabete.

di Paolo Piazza



*Dott. Paolo Piazza
Dottore in Scienze
motorie, Osteopata,
Wellness coach
www.
allenatiastarebene.it*

Il sistema nervoso è presente negli animali e non nelle piante. Il motivo è che la sua funzione finale è gestire il movimento e consentire varie forme d'interazione con l'ambiente. Azioni come la ricerca di acqua, cibo e partner, la fuga dai predatori, la creazione di ripari o strumenti sono possibili solo grazie al fine controllo che il sistema nervoso esercita sull'attività muscolare.

Nel corso dell'evoluzione, il cervello umano ha accresciuto dimensioni e complessità ampliando enormemente la possibilità di migliorare gesti e movimenti – sviluppando, ad esempio, la raffinata manualità dei pianisti – e anche quella di apprendere di nuovi – come avviene per le svariate forme di danza o di arti marziali.

Attraverso l'attività muscolare in tutte le sue manifestazioni – tra le quali vanno incluse postura, mimica e linguaggio – non solo agiamo in senso meccanico, ma esprimiamo anche bisogni, timori e stati d'animo. Infatti, sono le emozioni che ci spingono ad avvicinarci a quello che ci piace o ad allontanarci da ciò che ci disturba, che ci fanno irrigidire se siamo in allerta o afflosciare dopo una delusione.

Sistema nervoso, stati psichici e movimento, dunque, sono interdipendenti e s'influenzano in modo reciproco e costante. Così, se ci

interessa mantenere un cervello efficiente, e gestire meglio emozioni e pensieri svantaggiosi, è certamente utile imparare a usare il corpo con più consapevolezza.

Tutto influenza il cervello, cominciando dal pensiero

Riguardo i benefici fisiologici ottenibili con la pratica regolare e ragionata dell'attività fisica, pare non sussistano più dubbi. Un'infinità di ricerche – alcune delle quali durate decenni – concorda sul fatto che tutti i sistemi corporei siano influenzati positivamente dal movimento. In tempi più recenti l'interesse si è spostato verso gli effetti su cervello e psiche, e sono sempre più numerosi gli studi che mostrano la stretta correlazione tra stati mentali ed esercizio. In particolare, è stato evidenziato il modo in cui questo – che sia più dinamico, come camminare o fare ginnastica, oppure più statico, come rilassarsi o meditare – può essere utilizzato nel trattamento dei disturbi dell'umore in affiancamento o, a volte, in parziale sostituzione della terapia farmacologica.

Tutto quello che facciamo influenza il cervello. Un pensiero è già sufficiente a innescare risposte neuroendocrine e variazioni metaboliche proporzionali all'intensità del coinvolgimento che suscita. Un'azione semplice come osservare un'immagine, ascoltare un brano musicale o eseguire un calcolo matematico, anche in perfetta immobilità, induce un maggior afflusso di sangue in diverse,

specifiche aree cerebrali.

Con la ripetizione, le aree più attivate del cervello non solo migliorano la loro funzione, ma aumentano di estensione, in modo simile a quello che avviene nei muscoli allenati.

Perché il movimento fa bene a cervello e psiche

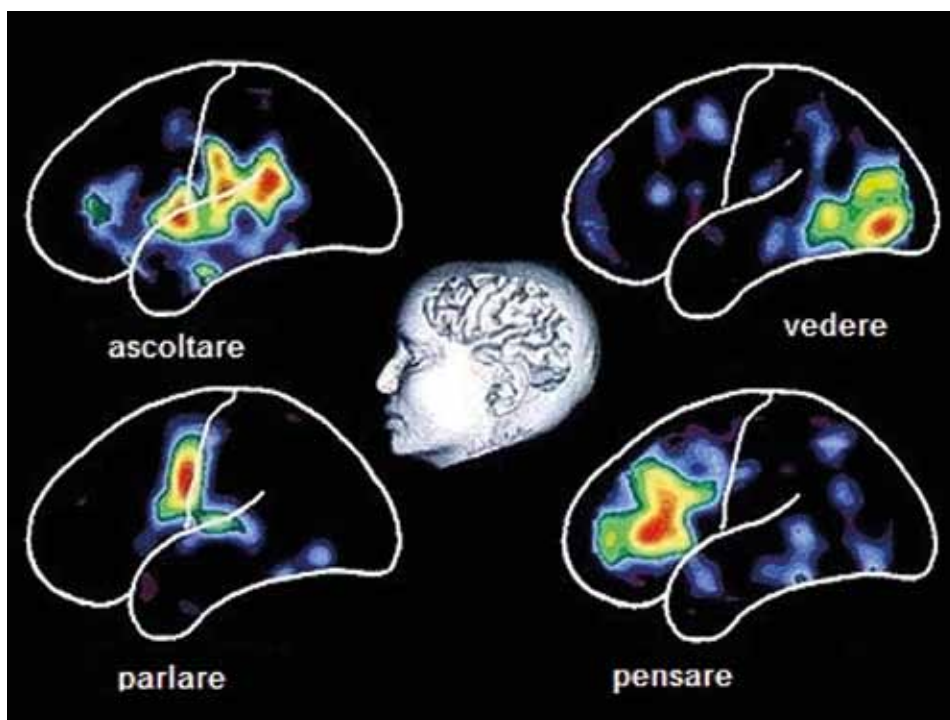
Se la 'semplice' attività mentale è già sufficiente a innescare a livello cerebrale dei cambiamenti misurabili, modificazioni maggiori si ottengono con l'esercizio fisico che, a causa del coinvolgimento muscolare, comporta un'attivazione neuroendocrina e variazioni fisiologiche più accentuate. I vantaggi psicologici dell'attività fisica sono importanti e abbastanza evidenti.

Per tutti rappresenta una distrazione positiva, poiché aiuta a spostare l'attenzione dagli stress quotidiani e dall'insieme di pensieri/emozioni correlati. Si rivela particolarmente utile in caso di problematiche, determinate dall'età o da disturbi psicofisici, grazie al fatto di accrescere il senso di autonomia, l'efficacia di movimenti e azioni, la percezione di competenza, e, di conseguenza, l'autostima.

Inoltre offre occasioni per frequentare ambienti differenti dal solito, sviluppare rapporti sociali, stare in mezzo alla natura. Ciò che è meno conosciuto, e collegato ai manifesti benefici psicologici, è il modo "nascosto" in cui il movimento agisce sulle funzioni cerebrali.

Equilibra il sistema nervoso autonomo e riduce lo stress.

La condizione di stress è associata a una predominanza della componente simpatica del sistema nervoso autonomo (SNA) su quella parasimpatica, la prima prevale nelle

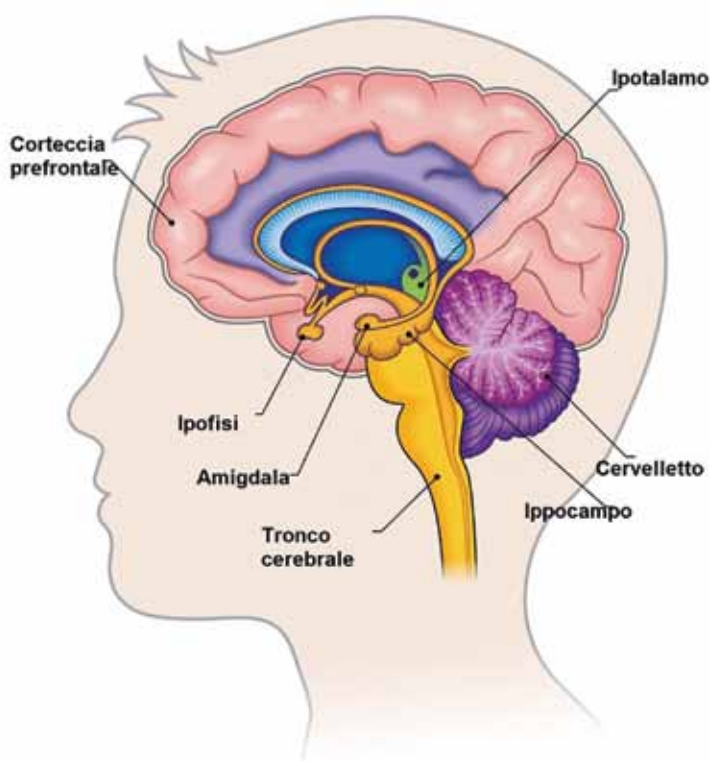


condizioni di allerta e nei momenti di attività intensa, la seconda nelle fasi di recupero, nel sonno, nei processi di rigenerazione cellulare, nella digestione. La stimolazione simpatica incrementa la quantità di cortisolo e adrenalina prodotti dai surreni, e questi ormoni, a loro volta, generano un'energica attivazione psico-organica definita di lotta o fuga. Poiché nella normale vita quotidiana dobbiamo controllare i nostri comportamenti, questa risposta finale manca e lo stato di eccitazione, non trovando sfogo nel movimento, tende a perdurare.

L'attività fisica agisce, innanzitutto, metabolizzando il cortisolo e l'adrenalina già in circolo e chiudendo in modo naturale il ciclo dello stress. In secondo luogo, poiché ogni forma di attivazione, compresa quella motoria, aumenta la secrezione surrenale, crea una sorta di adattamento allo stress.

Abituandosi all'interazione con cortisolo e adrenalina prodotti durante l'attività fisica, sistema nervoso e tessuti corporei riducono l'entità delle loro risposte.

Inoltre, l'eccitazione simpatica dovuta all'esercizio, se regolare e ben modulato, viene bilanciata da un successivo e temporaneo



aumento dell'attività parasimpatica. Dopo un periodo di allenamento di almeno otto settimane tale modificazione acquisisce una maggiore stabilità. Il riequilibrio del SNA, dovuto al consolidamento dell'attivazione parasimpatica, è dimostrato, innanzitutto, dalla riduzione della frequenza cardiaca e del ritmo respiratorio, sia a riposo sia sotto sforzo, ma esistono anche altri vantaggi dimostrati come una migliorata qualità del sonno e dei processi digestivi.

È efficace nei disturbi dell'umore.

La depressione è un fenomeno sempre più diffuso. Questo stato – contraddistinto da sensazioni soggettive come mancanza di energia, perdita d'interesse, pensieri negativi – è associato a squilibri nella produzione di alcuni ormoni e neurotrasmettitori: endorfine, serotonina, dopamina, noradrenalina. Numerose prove documentano come l'attività fisica aumenti i livelli di queste sostanze che, nell'insieme, sono correlate con umore positivo, sensazione di benessere, tolleranza

al dolore, resilienza emotiva ed efficienza cognitiva.

Anche crisi di ansia e di panico sono eventi frequenti. Si manifestano con uno stato di iperattivazione – opposto, cioè a quello depressivo – e, in effetti, producono gli stessi sintomi dell'attività fisica: sudorazione, tachicardia, iperventilazione.

Lo smarrimento provato di fronte a tali improvvise manifestazioni neurovegetative e la difficoltà a interpretarle, genera una crescente sensazione di perdita di controllo che si trasforma spesso in quella di morte imminente.

L'abitudine a praticare forme di esercizio con intensità progressivamente più elevata, consente di familiarizzare con queste sensazioni di attivazione fisiologica. In tal modo, non solo diventa una desensibilizzazione rispetto ai sintomi, ma consente anche di associarli a una condizione salutare e non di pericolo.

Migliora energia e metabolismo

Il cervello consuma molta energia – a riposo contribuisce, da solo, al 20% dei costi metabolici di tutto l'organismo - e per mantenere l'efficienza ha bisogno di un apporto costante di ossigeno e glucosio. Per questo, quando il livello di glicemia cala e/o il livello di ossigenazione è insufficiente, diventiamo più stanchi, le capacità cognitive si riducono e anche l'umore ne soffre.

L'esercizio, in particolare quello aerobico, aumenta la quantità di energia a disposizione in vari modi: rendendo più regolare ed efficiente la respirazione e facendo arrivare più ossigeno ai tessuti impegnati, cervello compreso; aumentando le riserve epatiche e muscolari di glucosio; abituando i muscoli a usare una maggiore percentuale di grassi come carburante, lasciando più glucosio alle cellule nervose; migliorando la coordinazione neuromuscolare, riducendo così sprechi energetici e fatica.

La correlazione tra energia, funzione cerebrale e stati psichici emerge in modo chiaro anche dal collegamento che esiste tra depressione e diabete.

Nei diabetici, infatti, la depressione è più dif-

ficile da trattare e sono più facili le ricadute. Inoltre, chi soffre di uno dei due disturbi ha più probabilità di contrarre anche l'altro.

Favorisce il controllo cerebrale e i fattori di crescita nervosa

L'attività fisica consapevole coinvolge, attiva e potenzia numerose aree cerebrali tra cui corteccia prefrontale, corteccia sensomotora, ippocampo, cervelletto.

Di particolare interesse per noi è la corteccia prefrontale – l'ultima a svilupparsi nell'evoluzione della specie e nella maturazione cerebrale dell'individuo – perché svolge un ruolo essenziale nella pianificazione dei comportamenti, nel prendere decisioni e nel gestire gli impulsi.

Deviando flusso sanguigno ed energia verso le strutture citate, l'esercizio attenua l'attività del sistema limbico, area più antica e responsabile delle manifestazioni emotive. In particolare, riduce l'eccitazione dell'amigdala, struttura che svolge un ruolo importante nella genesi della paura e della rabbia.

Così, stimolando le aree di controllo e sedando quelle di attivazione, l'attività fisica facilita la capacità di modulare le emozioni. Inoltre, molti dati suggeriscono che l'esercizio, praticato con una certa intensità e regolarità, stimola la produzione di fattori di crescita nervosa (BDNF - *Brain Derived Neurotrophic Factor*). Questi migliorano la rigenerazione delle cellule e le loro connessioni soprattutto a livello cerebrale.

Gli effetti positivi dell'esercizio non solo sull'umore, ma anche su svariate capacità cognitive (quoziente intellettivo; mantenimento dell'attenzione; pianificazione dell'azione, del linguaggio e del pensiero; modulazione delle emozioni; forza di volontà; memoria di lavoro; apprendimento) sono dunque spiegabili grazie a una sommatoria di fattori: attivazione e disattivazione di specifiche



aree cerebrali, aumentata secrezione di alcuni neurotrasmettitori, produzione di fattori di crescita nervosa.

Questo insieme d'importanti influenze su strutture e funzioni cerebrali, fa sì che l'attività fisica sia consigliata anche nel trattamento di malattie neurodegenerative come l'Alzheimer e il Parkinson.

Come allenarsi in modo consapevole

L'attività dovrebbe avere queste caratteristiche: una frequenza regolare, da due volte a settimana fino a 4/5; un'intensità prevalentemente moderata, ma con qualche picco, se le condizioni individuali lo consentono; una durata compresa tra i 30' e i 90', secondo il numero e la tipologia delle sedute; una certa varietà di esercizi (aerobici; posturali; di mobilità, equilibrio e coordinazione), per fornire stimoli differenti e non annoiare.

Va anche ricordato di non enfatizzare la competizione, né con se stessi né, tanto meno, con gli altri: l'obiettivo è il ben-essere e non la prestazione. Inoltre, è necessario tenere presenti alcuni concetti.

Per rafforzare la motivazione al movimento è di grande utilità conoscere i meccanismi psico-fisiologici di base, ciò fornisce maggiore autonomia e aiuta a mantenere la motivazione superando eventuali disagi iniziali.

È anche bene porsi obiettivi ragionevoli, cominciando dal facile, e prepararsi alle inevitabili difficoltà e ai passi indietro. Questa forma di allenamento consapevole – in cui si rivolge un'attenzione rilassata e curiosa alle

sensazioni generate dai movimenti e non ci si limita a eseguirli in modo meccanico – permette di sviluppare, poco alla volta, una serena coscienza dell'insieme corpo-mente e di acquisire una maggiore padronanza di sé.

Senza dubbio, si tratta di un percorso di un certo impegno, ma, d'altra parte, conoscete qualcosa che abbia valore e sia facile da ottenere?