

LOVE YOUR HEART



**Colesterolo
nemico,
ecco perché**

**La tavola e il cancro:
rapporto complesso**

2/2022
Il quadrimestre
maggio/agosto
2022

Prevenzione
delle malattie
cardiovascolari:
3 domande
p. 2-3

L'inquinamento
che ci fa
rischiare la vita
p. 19-21

Sommario

	pag
EDITORIALE	
Conosci te stesso per vivere meglio. La saggezza antica applicata oggi.....	1
LE TRE DOMANDE FONDAMENTALI PER IL NOSTRO PRESENTE E IL NOSTRO FUTURO	
Prevenzione delle malattie cardiovascolari: perché? Per chi? Quando?	2
UN NEMICO INSIDIOSO E INVISIBILE: OLTRE 100 ANNI DI RICERCHE PER UN RISULTATO CERTO	
Perché il colesterolo è così dannoso per le nostre arterie?	4
MENS SANA IN CORPORE SANO: ECCO PERCHÉ I LATINI AVEVANO PERFETTAMENTE RAGIONE	
Perché la sedentarietà fa aumentare il rischio di eventi cardiovascolari	8
LE LINEE GUIDA EUROPEE 2021 SULLA PREVENZIONE INTRODUCONO NUOVI SISTEMI PER IL CALCOLO	
Rischio cardiovascolare. Le risposte giuste arrivano con gli strumenti di valutazione ...	12
CI SONO LE PROVE: L'ESPOSIZIONE AD INQUINANTI È ASSOCIATA A EVENTI CARDIOVASCOLARI ACUTI E CRONICI	
Aria pulita, cuore leggero: perché l'inquinamento ci fa rischiare la vita	19
I RISULTATI DELLA RICERCA CONDOTTA DALL'ASSOCIAZIONE DI VOLONTARIATO "AMICI DEL CUORE PIEMONTE"	
Il caffè è un fattore di rischio? La risposta è sorprendente	22
AL CENTRO DELL'ATTENZIONE MOLECOLE CONTENUTE NEL CACAO	
Cioccolato, una bontà che fa bene La dolcezza che allunga la vita.....	27
GLI INTERVENTI PER INTERROMPERE IL CIRCOLO VIZIOSO ESISTENTE FRA ASPETTI EMOZIONALI E MALATTIA	
Testa, mente, cuore Un triangolo fondamentale nelle malattie cardiovascolari.....	30
FUMO, ALCOL, ALIMENTAZIONE, ATTIVITÀ FISICA E SONNO SONO PARTI DI UN INSIEME CHE DEVE FUNZIONARE	
Lo stile di vita corretto. Una scelta obbligatoria o un habitus psicologico?	35
REALTÀ CERTE E CREDENZE SUI CHILI IN PIÙ: QUELLO CHE CONTA REALMENTE È ALTRO	
L'eccesso di peso corporeo è veramente nemico del cuore?.....	42

	pag
STILE DI VITA SANO, DIETA CORRETTA E TERAPIA FARMACOLOGICA ANTI-IPERGLICEMICA (QUANDO SERVE)	
Diabete nemico del cuore lo dicono i numeri. Ecco come comportarsi	47
DIVERSI STUDI LO DIMOSTRANO: L'IPERURICEMIA PORTA AD UNO SVILUPPO PRECOCE DI MALATTIA CORONARICA	
Acido urico e cuore. Un rischio calcolato o un pericolo costante?.....	50
Il vero segreto per una vita più lunga? Controllare la pressione	54
CIBI POTENZIALMENTE A RISCHIO E ALTRUI SICURAMENTE SANI, È MEGLIO FARE CHIAREZZA	
La tavola e il cancro: un rapporto complesso... ..	56
LO DICE LA RICERCA, CIRCA IL 20% DEI DECESSI PER MALATTIA CARDIOVASCOLARE È FIGLIO DELLA SIGARETTA	
Fumo? No grazie. Aumenta il rischio di malattie cardiovascolari.....	60
LA SINERGIA TRA CARDIOLOGO E NEFROLOGO È UNO SCUDO EFFICACE PER PREVENIRE TUTTI I RISCHI CORRELATI	
Reni amici del cuore. Se funzionano bene i rischi sono ridotti.....	62
L'ORGANISMO UMANO NECESSITA DELL'APPORTO QUOTIDIANO DI UNA QUANTITÀ MOLTO RIDOTTA	
L'esagerato consumo di sale: un fattore di rischio persistente	65
La dieta universale è una realtà L'età conta fino ad un certo punto	68
Il vino può fare bene al nostro apparato cardiovascolare?	69
La vita è movimento continuo Ogni età ha il suo ritmo giusto	71
Bisogna pregare affinché ci sia una mente sana in un corpo sano	73
UNA PIOGGIA DI RISORSE IMPORTANTI DA SFRUTTARE NEL MIGLIOR MODO POSSIBILE PER LA RICERCA	
Nasce dal Piano Nazionale di Ripresa e Resilienza (PNRR) un Centro Nazionale per le Tecnologie in Agricoltura	76
Scheda iscrizione soci con normativa privacy	79
Giornate di prevenzione estive.....	81



Il Consiglio Direttivo Amici del Cuore O.D.V.

Presidente: Sebastiano Marra

Vice Presidenti: Mauro Rinaldi, Enrico Zanchi

Tesoriere: Michelangelo Chiale

Segreteria: Carla Giacone

Consiglieri: Maurizio Benetti, Enrico Boglione, Carlo Budano, Michelangelo Chiale, Gaetano Maria De Ferrari, Carla Giacone, Renate Heissig, Sebastiano Marra, Paolo Monferino, Ernesto Ovazza, Rita Porta, Mauro Rinaldi, Enrico Zanchi.

Sindaci: Michele Falanga, Giancarlo Piccinelli

Comitato Scientifico: Dott. Sebastiano Marra
Dott. Alessandro Comandone, Dott.ssa Chiara Comoglio, Dott. Maurizio D'Amico, Prof. Gaetano Maria De Ferrari, Prof. Fiorenzo Gaita,
Dott. Walter Grosso Marra, Dott. Giuseppe

Musumeci, Prof. Massimo Porta, Prof. Mauro Rinaldi, Dott. Tullio Usmiani

Comitato di Redazione: Michelangelo Chiale, Carla Giacone

Coordinatrice volontari: Rita Porta

Direttore Editoriale: Beppe Fossati

Direttore Responsabile: Federico Danesi

Impaginazione: Silvia Brosio

Segreteria di redazione: Carla Giacone

Fotografie: Michelangelo Chiale, Antonio Cirillo

Webmaster: Candeloro Buttiglione, Antonio Cirillo

CARDIO PIEMONTE

ANNO XVIII - N. 51 (2022)

Numero di Ruolo Generale: 14737/2019 già 4447

Direttore Responsabile: Federico Danesi

ORGANO UFFICIALE DE
AMICI DEL CUORE PIEMONTE
Associazione O.D.V.

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

Sede Legale: Via Villa della Regina, 21 - 10131 Torino

Sede Operativa:

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

Corso Bramante, 88 - 10126 Torino

Presidente: Dottor Sebastiano Marra

www.amicideluoretorino.it

e-mail: direzione@amicideluoretorino.it

segreteria@amicideluoretorino.it

tesoreria@amicideluoretorino.it

vicepresidenza@amicideluoretorino.it

volontari@amicideluoretorino.it

Segreteria cell. 392.2214972

Coord. Volontari cell. 392.2716163

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

La vita è movimento continuo Ogni età ha il suo ritmo giusto

Non è mai troppo presto per cominciare e non è mai troppo tardi per continuare a fare attività fisica

Paolo Piazza

ENERGIA E INVECCHIAMENTO

Ogni giorno, una parte delle nostre cellule si rinnova, è un processo che dura tutta la vita, ma con ritmi diversi nelle varie età. Fino ai 20/25 anni, l'organismo è in grado di produrre notevoli quantità di energia e prevalgono i processi di costruzione (anabolici) rispetto a quelli di distruzione (catabolici). Lo sviluppo anatomico e funzionale è ininterrotto, con dei picchi di crescita durante la prima infanzia e l'adolescenza: aumentiamo di altezza e peso, si sviluppano la massa ossea e muscolare, il cervello cresce di volume e le capacità cognitive raggiungono la piena maturità.

Nel decennio successivo, fino ai 30/35 anni, fenomeni anabolici e catabolici tendono a essere in equilibrio e, grosso modo, riusciamo a mantenere gli stessi livelli di efficienza fisica e mentale.

Con l'avanzare dell'età, la capacità delle cellule di produrre energia diminuisce, il metabolismo rallenta e i processi catabolici prevalgono rispetto a quelli anabolici. Si genera così un naturale e progressivo decadimento organico, che, in particolare nei soggetti sedentari è già misurabile a partire dai 30 anni. La graduale riduzione dell'efficienza generale e dei meccanismi di recupero è associata a una perdita di tessuto nervoso, vascolare, muscolare e osseo. Da notare che non soltanto individui differenti invecchiano in modo diverso, ma anche gli organi e le cellule di uno stesso individuo.

Com'è ormai ampiamente dimostrato, lo stile di vita ha una notevole influenza sui livelli di efficienza psicorganica e sui processi d'invecchiamento. Per aumentare le nostre probabilità di vivere in salute e a lungo, le strategie più efficaci, quelle che ci permettono di giocare al meglio le carte che la genetica ci ha messo a disposizione, sono il contenimento dell'apporto calorico e un'attività fisica adeguata. Questi due fattori, insieme, ci aiutano a mantenere la capacità dell'organismo di produrre energia e favoriscono i principali strumenti di ricambio cellulare:

l'auto-eliminazione delle cellule danneggiate (autofagia e apoptosi) e il riutilizzo delle loro componenti. Inoltre, vari studi longitudinali dimostrano come un'attività fisica sufficientemente intensa e prolungata, svolta in età giovanile, aumentando il patrimonio di tessuto muscolare e osseo, rallenti il processo di indebolimento organico e l'entità di fenomeni associati alla fragilità dell'anziano come astenia e osteoporosi.

L'ATTIVITÀ FISICA NELLA GIOVINEZZA...

Per quanto riguarda l'attività fisica, ormai, non esistono dubbi sul fatto che sia necessaria a ogni età. Quello su cui, semmai, bisogna ragionare sono le caratteristiche che deve avere tenendo conto delle varie fasi della vita e, naturalmente, delle particolarità individuali. Ecco, quindi una descrizione di quella che dovrebbe essere l'attività fisica ideale a seconda dell'età.

Nella fase prescolare, fino ai cinque-sei anni, i bambini dovrebbero praticare attività motoria ogni giorno, possibilmente in ambienti diversi - all'aperto, in palestra, in piscina -, in forma collettiva e giocosa. A questa età, il movimento, pur non disgiunto da un certo livello di impegno, deve essere soprattutto una fonte di stimoli piacevoli, deve favorire la scoperta e l'arricchimento di quelle che sono le proprie capacità motorie e relazionali. Per questo, sarebbe una buona idea rispolverare anche i tipici giochi infantili che si praticavano un tempo - palla prigioniera, guardie e ladri, nascondino, ecc. - che coniugano in modo perfetto divertimento e coinvolgimento fisico-emotivo. Anche in seguito, fino ai diciotto - vent'anni, l'attività fisica dovrebbe essere quotidiana e molto varia, includendo sia esercizi individuali che giochi di squadra. In questa fase, una formazione motoria variegata ha un'importanza



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

*Bibliografia
essenziale:
W. Mc Ardle,
F. Katch, V.
Katch - Fisiologia
applicata allo
sport - Casa
Editrice
Ambrosiana
R. Antonelli
Incalzi e altri
- Manuale
di geriatria -
Edizioni Edra*

analoga e complementare a quella della cultura generale: tutte e due pongono ampie basi sulle quali sviluppare capacità di adattamento e apprendimento. Se, com'è auspicabile, l'obiettivo primario del movimento è favorire uno sviluppo equilibrato, prima della pubertà andrebbe evitata qualsiasi forma di specializzazione. Inoltre, l'ideale sarebbe anche integrare il miglioramento delle qualità fisiche - forza, resistenza, velocità, flessibilità, coordinazione - con lo sviluppo della consapevolezza corporea e dell'ascolto di sé, sollecitando i ragazzi a sperimentare le proprie capacità e a raggiungere un certo livello di impegno, ma senza esasperare gli aspetti competitivi.

Fornire stimoli molto diversi e frequenti durante la fase di crescita favorisce l'evoluzione anatomica e funzionale dell'organismo, ma i benefici determinati da un approccio più consapevole non riguardano soltanto le qualità fisiche. Altri aspetti che vengono migliorati sono la conoscenza e la cura di se stessi, l'equilibrio emotivo, la resistenza allo stress, le capacità di interazione sociale.

Tra i venti e i trent'anni raggiungiamo l'apice dello sviluppo psicorganico, della potenza fisica, intellettuale e sessuale. È in questa decade che l'organismo di atleti e persone comuni può raggiungere il massimo della forma. Anche dedicandosi soprattutto a un'attività preferita, non bisogna dimenticare di praticare esercizi per il miglioramento della postura e della flessibilità.

...NELL'ETÀ ADULTA...

Purtroppo, in genere, con l'accesso agli studi superiori e/o al mondo del lavoro, si sommano due fattori che contribuiscono a peggiorare lo stile di vita: il tempo dedicato all'attività fisica viene ridotto in modo drastico, se non azzerato, mentre le responsabilità aumentano. Per fortuna, dedicando al movimento una quantità di tempo relativamente modesta, si può ottenere un discreto livello di efficienza generale e migliorare la gestione dello stress. Poiché, con l'età, le capacità di recupero si riducono, è importante continuare a esercitarsi, ma senza generare un affaticamento eccessivo. Sono sufficienti tre ore a settimana - ad esempio tre sedute da un'ora, a giorni alterni, oppure mezz'ora al giorno - cercando di bilanciare l'intensità di allenamento (come il peso sollevato o la velocità di corsa/bici) con la quantità (numero di ripetizioni o di chilometri percorsi). Da adulti, diciamo tra i trenta e i sessant'anni, tra le qualità da mantenere vanno privilegiate quelle che, con l'invecchiamento, risultano più penalizzate: l'efficienza cardiovascolare-respiratoria (aerobica) e la flessibilità muscolo-articolare. Gli esercizi aerobici

- marcia, corsa, nuoto, sci di fondo, canottaggio, ciclismo - o dei giochi sportivi - calcio, tennis, basket - soprattutto se miscelati, sono sufficienti anche a mantenere/sviluppare un adeguato livello di forza negli arti superiori e/o inferiori e qualità come coordinazione ed equilibrio. Anche nella maggior parte delle palestre, grazie a corsi collettivi e attrezzi aerobici - tapis roulant, cyclette, ecc. - è possibile ottenere gli stessi vantaggi. È opportuno far presente che discipline come Yoga e Pilates - eccellenti per migliorare tono muscolare, coordinazione, flessibilità e controllo del corpo - da sole non sono sufficienti per stimolare in modo adeguato l'apparato cardio-respiratorio e vanno integrate con delle sedute aerobiche. L'elasticità dei tessuti è un'altra delle caratteristiche che peggiora inesorabilmente con l'età. La colpa è soprattutto delle posture statiche e prolungate, in particolare quella seduta, ma anche gli allenamenti aerobici e di forza contribuiscono ad aumentare la rigidità. Questa condizione, molto progressiva e, dunque, particolarmente subdola, non genera solo limitazioni e difficoltà di movimento, ma è anche una delle principali cause di dolori muscolo-scheletrici. Per questi motivi, è opportuno dedicare con regolarità dei momenti o delle intere sedute a esercizi di stretching, sia statici che dinamici.

...E NELL'ANZIANITÀ

Adattando quantità e intensità degli esercizi al livello di energia e allo stato di salute, queste modalità di impegno fisico andrebbero protratte anche nei decenni successivi.

Anche se ci sono centenari che si cimentano nel correre i cento metri (record mondiale 26,99 secondi), spesso, dagli ottant'anni in poi, la ginnastica tende a focalizzarsi soprattutto sul mantenere il più a lungo possibile autonomia, libertà e sicurezza di movimento nella vita quotidiana. In questa fascia di età, l'obiettivo è preservare o migliorare alcune capacità specifiche: alzarsi e sedersi da sedie e poltrone, riuscire a salire e scendere le scale, chinarsi a raccogliere oggetti, camminare per qualche chilometro senza paura di cadere, muovere collo, braccia e spalle senza eccessive limitazioni.

Com'è ovvio, è molto più probabile avere un buon livello di efficienza generale durante la vecchiaia se l'abitudine al movimento è stata costruita durante l'infanzia e coltivata nei decenni successivi. Tuttavia, non è mai troppo tardi per iniziare e poterne ricavare dei benefici. A qualunque età, l'attività fisica, svolta in modo consapevole e regolare, aiuta a migliorare livello di energia e di benessere con ricadute positive sulla qualità di vita individuale e collettiva.