


CARDIO PIEMONTE

Spedizione in Abb. Post. D.L. 353/2003 (N.46 2004) art. 1 comma 2 E 3 • ANNO 2016 N. 3

3/2016

III quadrimestre
settembre/dicembre
2016



**CARDIOLOGIA
ALL'ACCADEMIA
SCIENZA E MEDICINA
IN RAPIDO PROGRESSO**

Le giornate del cuore
a Torino: un grande
congresso con clinici
e ricercatori
da tutto il mondo

pp. 19-24

La bella storia di Nicole
la piccola bambina
salvata con un audace
e complesso intervento
di cardiocirurgia

pp. 28-30

Iperensione arteriosa
Le ultime novità
di studi e ricerche
dibattito sui valori
di pressione max e minima

pp. 34-36

Sommario

_____ pag

CARDIOLOGIA IN PRIMO PIANO ALL'ACCADEMIA DI MEDICINA _____ 3

LE MALATTIE CARDIOVASCOLARI NEL MONDO,
IN ITALIA E IN PIEMONTE: ECCO I RISULTATI DI
ANALISI E STUDI

Prevenzione, l'asso da giocare _____ 4

IL MONDO È CAMBIATO MA LA MISSIONE È LA
STESSA

Cenacolo di cultura con il benessere di Carlo Alberto _____ 6

EDITORIALE

Olio di palma in crisi _____ 9

L'INTERAZIONE CON IL CERVELLO È LEGATA A
COMPLESSI MECCANISMI

Stress, un rischio per il cuore _____ 10

DAL FRUTTIVENDOLO L'IMBARAZZO DELLA SCELTA

Festa italiana con l'autunno _____ 13

UNA CARELLATA TRA I FRUTTI DELL'ALTRO
MONDO

Esotici, ma soprattutto benefici _____ 16

PRIMO PIANO

SUCCESSO DELLE XXVIII GIORNATE
CARDIOLOGICHE TORINESI SOTTO
LA DIREZIONE DI GAITA E MARRA

Congresso mondiale all'ombra della Mole _____ 19

IL PUNTO DEL PROF. NOEL CAPLICE, AUTORITÀ
IN MATERIA

Cellule staminali, i progressi della ricerca _____ 20

_____ pag

Dal confronto tra i cardiologi nascono idee e terapie _____ 21

CON LA TECNOLOGIA CONTROLLI MENO COSTOSI
E RAPIDI

Telemedicina e robotica in aiuto al servizio sanitario _____ 25

AL REGINA MARGHERITA UN INTERVENTO RARO
CONCLUSO CON UN GRANDE SUCCESSO

La bella storia della piccola Nicole «Abbiamo lavorato con passione» _____ 28

L'OBESITÀ È UN PROBLEMA SERIO PERCHÉ SI
ASSOCIA A DIVERSE PATOLOGIE

In guerra contro la ciccia _____ 31

NUOVE RICERCHE USA SUL PROBLEMA
DELL'IPERTENSIONE ARTERIOSA

Verso una ridefinizione dei valori della pressione _____ 34

STORIA. UN PROBLEMA DI ANTICA DATA DA NON
SOTTOVALUTARE

Sì, li abbiamo proprio dimenticati _____ 37

IN CAMPO CON LA NOSTRA ONLUS
LA SCHEDA DELLA SALUTE SI EVOLVE E DIVENTA
SEMPRE PIÙ COMPLETA

Nuove analisi sul fumo e sul caffè _____ 40

Giornate di screening e prevenzione _____ 41

Avviso Assemblea di Caluso _____ 42



Il Consiglio Direttivo Amici del Cuore onlus

Presidente: Sebastiano Marra

Vice Presidenti: Fiorenzo Gaita,
Enrico Zanchi

Tesoriere: Michelangelo Chiale

Segreteria: Carla Giacone

Consiglieri:

Cesarina Arneodo, Enrico Boglione,
Michelangelo Chiale, Luisella Chiara,
Danilo Danielis, Fiorenzo Gaita,
Carla Giacone, Renate Heissig,
Sebastiano Marra, Paolo Monferino,
Guglielmo Moretto, Ernesto Ovazza,
Rita Porta, Enrico Zanchi

Sindaci: Michele Falanga,
Giancarlo Piccinelli

Comitato Scientifico:

prof. Fiorenzo Gaita, dr. Sebastiano
Marra, dr. Marco Sicuro, dr. Tullio
Usmiani, dr. Armando De Berardinis,
dr. Maurizio D'Amico, dr. Roberto Grimaldi

Comitato di Redazione:

Michelangelo Chiale, Carla Giacone

Coordinatrici volontari:

Renate Heissig, Rita Porta

Progetto grafico e impaginazione:

Roberta Serasso

Segreteria di redazione: Carla Giacone

Fotografie: Michelangelo Chiale,
Antonio Cirillo

Webmaster: Candeloro Buttiglione,
Antonio Cirillo

CARDIO PIEMONTE

ANNO XII - N. 34 (2016)

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
Tel. 011.633.59.45

Reparto di Cardiologia

Presidente: dr. Sebastiano Marra

www.amicidelcuore.ideasolidale.org
e-mail: amicidelcuore-to@hotmail.it

Segreteria cell. 392.221.4972

Coord. Volontari cell. 346.1314392 -
392.2716163

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

*Foto in copertina: i dottori Marra e Comandone davanti
al ritratto di Carlo Alberto dipinto da Horace Vernet ed
esposto alla Galleria Sabauda di Torino.*

L'OBESITÀ È UN PROBLEMA SERIO PERCHÉ SI ASSOCIA A DIVERSE PATOLOGIE

In guerra contro la ciccia

Con l'alimentazione introduciamo più calorie di quante consumiamo.
Come si calcola il peso-forma. Fondamentale il movimento.
La ginnastica in acqua: ci avete mai pensato?

di **Paolo Piazza**

L'obesità è una condizione caratterizzata da un eccessivo peso corporeo dovuto ad accumulo di tessuto adiposo. Il problema, però, non è "solo" avere chili di troppo e dimensioni corporee che complicano la vita quotidiana. Infatti, l'obesità, che va considerata una condizione patologica di per sé, è spesso associata ad altre malattie (diabete, ipertensione, dislipidemia, patologie cardio e cerebrovascolari, tumori, artrosi, dolori muscolo-scheletrici, disagio psichico) che complicano molto il quadro d'insieme. In Italia la situazione è diventata seria: in media, il 35% della popolazione adulta (22 milioni) è in sovrappeso e il 10% (6 milioni) è obeso. Nella fascia d'età compresa tra i 55 e 70 anni le percentuali salgono rispettivamente al 45% e al 15%.

Metabolismo e peso-forma

Ognuno di noi consuma una certa quantità di calorie al giorno per mantenere le funzioni vitali: respirare, far circolare il sangue, mantenere la temperatura corporea, digerire, produrre ed eliminare sostanze, ecc. A questi consumi, che rappresentano il metabolismo di base, si aggiungono quelli determinati dal movimento fisico – camminare, salire le scale, svolgere lavori manuali o fare sport –, dalla temperatura ambientale, ma anche da attività più "mentali" come pensare o emozionarsi (insomma, tutto ha un costo!). L'insieme di questi consumi determina il metabolismo totale. Il suo valore cambia in funzione di vari parametri: a parità di peso corporeo è maggiore negli uomini che nelle donne, nei giovani rispetto agli anziani, in chi pratica attività fisica rispetto ai sedentari.

Di norma, quando le calorie introdotte con l'alimentazione pareggiano la spesa metabolica, riusciamo a mantenere un rapporto equilibrato tra altezza e peso corporeo: il cosiddetto peso-forma. Per determinare se si è in peso-forma, si usa una semplice misurazione del rapporto tra peso e altezza chiamata Indice di Massa Corporea (IMC). L'IMC si calcola dividendo il peso in chilogrammi per l'altezza in metri al

quadrato (kg/m^2). Per esempio, un adulto che pesi 70 kg e sia alto 1,75 m avrà un IMC di 22,9. Sono sovrappeso e obesi i soggetti con un valore IMC rispettivamente uguale o superiore a 25 (circa dieci chili di grasso oltre il pf) e a 30 (venti chili oltre il pf). Oltre a calcolare l'IMC, è importante conoscere anche la distribuzione del grasso corporeo perché quello accumulato a livello viscerale è il più pericoloso dal punto di vista metabolico e cardiovascolare. Se la circonferenza della vita è superiore a 94-102 cm per l'uomo e 80-88 cm per la donna, i soggetti hanno un eccesso di grasso addominale e sono quindi maggiormente a rischio di incorrere in problemi di salute, anche se il loro IMC è più o meno nella norma.



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

Bilancio energetico ed eredità biologica

Mangiare non è solo nutrirsi. Come tutti gli aspetti della nostra esistenza, anche il peso corporeo dipende da due influenze fondamentali: la genetica e lo stile di vita. Com'è vero che esistono individui e popolazioni predisposti ad accumulare una maggiore quantità di tessuto adiposo, è un fatto che anche persone "geneticamente" magre, se iper-alimentate, ingrassano. Il rendimento energetico degli alimenti e il metabolismo variano da individuo a individuo e, per ognuno, cambiano in funzione di vari parametri: attività fisica, alimentazione, età, malattie, farmaci, clima, stress, stati emotivi, ecc. I meccanismi interni di regolazione del peso, dunque, possono mostrare una notevole fluttuazione nell'arco della vita. Tuttavia, semplificando un po', si può affermare che il motivo principale per cui ingrassiamo è un bilancio energetico positivo: con l'alimentazione introduciamo più calorie di quante ne consumiamo. Se l'ecces-



so calorico è notevole e, soprattutto, protratto, si arriva all'obesità. Ad esempio,

mettendo su un chiletto o poco più all'anno – il che non sembrerebbe molto – passando dai venti ai quarant'anni ci si ritrova con venti/trenta chili di troppo. Anche se l'ambiente di vita è cambiato enormemente, manteniamo la stessa struttura psico-organica dei nostri progenitori che vivevano allo stato di natura, condizione in cui reperire cibo non è facile e costa un bel po' di fatica. Così, il nostro organismo è rimasto un economo eccellente: molto abile nell'accumulare, sotto forma di grasso, l'energia in eccesso e altrettanto restio a cederla. Per noi umani moderni che abbiamo a disposizione ogni momento della giornata alimenti e tendiamo a ridurre al minimo la fatica fisica, tutto ciò si può esprimere con un concetto molto semplice: è molto più facile accumulare calorie che consumarle.

Perché è necessario muoversi di più

Anche se l'iperalimentazione è la causa principale di sovrappeso e obesità, se ci basiamo sulla sola dieta per perdere grasso corporeo, il dimagrimento è ancora più difficile. Infatti, diminuendo le calorie introdotte, l'organismo, nel giro di poco tempo, abbassa il metabolismo adeguandolo al ridotto introito quotidiano. Meno mangiamo, quindi, e più il "parsimonioso" organismo riduce i costi energetici, costringendoci, per continuare a dimagrire, ad adottare una dieta sempre più pericolosamente povera di calorie e nutrienti. Inoltre, praticando una dieta troppo restrittiva, ricava l'energia necessaria non solo dai grassi di deposito, ma anche dalle proteine contenute nei muscoli. Calare di peso rapidamente, dunque, significa perdere anche massa muscolare. Alla luce di queste considerazioni, abbinare il movimento – inteso sia come momento dedicato a esercizi specifici, sia come stile di vita più attivo - alla dieta è necessario per vari motivi:

- Aumenta la spesa calorica durante l'esercizio e impedisce che il metabolismo, a seguito della dieta, si abbassi troppo mantenendolo elevato anche per alcune ore al termine del lavoro fisico.
- Aiuta a mantenere e sviluppare massa muscolare. Ciò è importante sia per l'efficienza generale sia

perché il tessuto muscolare consuma energia e, dunque, aumenta il metabolismo anche a riposo.

- Con il movimento prolungato e a intensità moderata, i muscoli, sia quelli scheletrici sia il cuore, "imparano" a consumare in maggior misura gli acidi grassi provenienti dal tessuto adiposo. Questo migliora la resistenza alla fatica e facilita il dimagrimento.
- Il movimento esercita effetti positivi sull'umore e sulla psiche, favorendo il controllo dell'appetito. Ad esempio permettendo di ridurre gli stati d'ansia che, spesso, concorrono al fenomeno noto come "fame nervosa".

L'importanza dello stile di vita

Quando il cambiamento che si ricerca è importante, come nel caso dell'obesità, bisogna modificare in modo progressivo ma radicale lo stile di vita che è causa del problema: sia per quanto riguarda gli errori alimentari che l'eccessiva sedentarietà. Si sviluppa uno stile di vita più attivo cominciando dai piccoli cambiamenti: usando meno l'automobile e introducendo piccole passeggiate, iniziando a salire una o due rampe di scale, invece di prendere subito l'ascensore. L'ideale per sviluppare nuovi comportamenti, però, è intervenire anche su pensieri, emozioni, motivazioni e valori che li possano rafforzare e stabilizzare nel tempo. Per questo è molto utile dedicare piccoli spazi anche al rilassamento e alla razionalizzazione: è più facile mantenere i buoni propositi se la mente è più serena e le idee sono più chiare. L'obesità s'instaura nel corso degli anni e non si può pretendere di ridurla in pochi mesi o con un approccio d'emergenza. Si tratta di raggiungere obiettivi a lungo termine e mantenerli, questo richiede determinazione, tenacia e strategie efficaci. Data la delicatezza (vorrei dire "il peso") del problema, un approccio "fai da te" è particolarmente sconsigliato. I ruoli del medico – per la parte dietetica e farmacologica - e dell'istruttore – per quanto riguarda il movimento – sono fondamentali anche per il sostegno psicologico, e devono essere ben coordinati tra loro.

Il movimento consapevole

Come per una bilanciata dieta dimagrante, la strategia del "poco e spesso" si rivela efficace anche per sviluppare uno stile di vita più attivo. Potendolo fare, è meglio impegnarsi quotidianamente, con attività varie, d'intensità modesta e relativamente prolungate, che concentrarle in due/tre ore a settimana. Poiché il peso corporeo costituisce già un notevole sovraccarico e manca l'abitudine al movimento, è

importante che questo sia introdotto e incrementato con progressività, in modo da non risultare eccessivamente faticoso e da non sollecitare troppo le articolazioni. Esistono tre forme di attività praticabili con facilità, l'ideale sarebbe alternarle poiché l'organismo – che, ricordiamolo, è un grande risparmiatore –, ripetendo costantemente gli stessi sforzi impara a consumare sempre meno energia.

Ginnastica in acqua. Può rappresentare un buon inizio, quando si debba perdere molto peso e in caso di problemi articolari. Infatti, consente di muoversi riducendo l'effetto della gravità e, dunque, le sollecitazioni a carico di colonna vertebrale, anche, ginocchia e caviglie. La ginnastica in acqua comporta un buon equilibrio tra consumi energetici e sicurezza nell'esecuzione dei movimenti, perché la resistenza dell'acqua rende i movimenti più lenti e più protetti in caso di errori di coordinazione e perdite d'equilibrio.

Esercizi in palestra. Poiché viviamo dovendo contrastare costantemente la forza di gravità - tutta la fisiologia corporea ne è influenzata - è importante esercitarsi anche in queste condizioni. Alternare l'esecuzione di esercizi diversi (a corpo libero, con piccoli attrezzi e macchine isotoniche, in piedi, a terra, cyclette, ecc.) ripetendoli a circuito, consente di aumentare la spesa calorica, rinforzare la muscolatura, migliorare coordinazione, equilibrio e flessibilità. La possibilità di regolare numero di ripetizioni, velocità, carichi utilizzati, ampiezze di movimento, recuperi, permette di graduare molto bene l'allenamento e di adattarlo alle esigenze dei singoli.

Camminare. La forma di movimento più naturale è camminare, ed è anche quella più semplice da praticare. Dunque, se non ci sono controindicazioni a livello articolare, è bene, nei giorni in cui non si praticano altre forme di attività in palestra o piscina, trovare un po' di tempo per camminare. Il consumo calorico è proporzionale al peso corporeo e alla distanza ed è stimabile in circa 0.8 Kcalorie per chilo di peso e per chilometro. Efficace è l'utilizzo di un contapassi (esistono anche applicazioni gratuite scaricabili sugli smartphone), così da misurare la quantità di lavoro fatto ogni volta. Secondo l'altezza della persona e l'ampiezza della falcata, mille passi corrispondono a distanze comprese tra 500 e 750 metri. Si possono cominciare a percorrere 2/3000 passi in un giorno, suddivisi anche in più momenti, e aumentare di mille a settimana, fino ad arrivare a 10.000 passi al giorno. Quindi, se pesate 80 kg e percorrete 10mila passi, le calorie consumate oscilleranno tra 320 e 480 Kcalorie, secondo la distanza percorsa (5 o 7.5 km) in base alla falcata.

Strategie di supporto

Scrivere dà più forza alle idee e aiuta a concretizzarle. È molto utile, dunque, cominciare questo percorso – non solo metaforico - stilando una lista dei vantaggi oggettivi e delle motivazioni personali alla perdita di peso e all'incremento di attività fisica. Ugualmente efficace è tenere un diario quotidiano dell'alimentazione e del movimento svolto in varie forme (palestra, camminate, scale, ecc.). Vanno annotate anche le “trasgressioni” – che, è bene ricordarlo, sono inevitabili e fanno parte del processo di cambiamento –, non per colpevolizzarsi, ma per imparare a contenerle. Nei momenti di difficoltà, rileggere la lista di motivazioni iniziali aiuta a mantenere l'attenzione sui vantaggi e rinforza la determinazione. In tal senso è di grande aiuto migliorare la capacità di rilassamento, necessaria per gestire ansia ed emozioni negative che favoriscono le ricadute. Anche il sostegno della famiglia, in aggiunta a quello dei professionisti di riferimento, fa molto in tal senso. Naturalmente è importante definire degli obiettivi sia a breve termine (ad esempio l'attività quotidiana e settimanale) che a lungo termine (ad esempio arrivare a fare 10.000 passi al giorno entro una certa data), e gratificarsi quando li si raggiunge. Può essere sufficiente complimentarsi con se stessi o farsi un piccolo regalo (ma, mi raccomando, niente pasticcini!).

