

“la cura del CUORE” - quarto convegno “Salute & Benessere vignolese”

VIGNOLA – “la cura del CUORE”, una frase che racchiude il senso della tutela e della prevenzione per la salute di un organo che mette in moto il meccanismo della vita. È stato questo il cardine del colloquio per il quarto convegno dal titolo “Salute & Benessere vignolese”, organizzato dai Poliambulatori di Vignola (**C.F.T. - NEOFISIK**) - Direttore Sanitario Dr. Luigi Manzoni - e promosso dall’associazione “dentroalibri”, al quale sono intervenuti il Dr. Emilio Chiurlia, Spec. Cardiologia, il Dr. Sasha Lucic, Spec. Pneumologia e Malattie dell'apparato respiratorio e il Dott. Marco Mai, Spec. in Scienze dell'Alimentazione.

Esistono **fattori di rischio immodificabili** che mettono a dura prova il nostro cuore e che di conseguenza sono le cause che portano all'infarto: età, sesso, ereditarietà ed altri **modificabili** come l’ipertensione, il diabete, l’ipercolesterolemia, il fumo di sigaretta, il sovrappeso corporeo, la sedentarietà. Per questa ragione e per la trascuratezza di tali fattori, le malattie cardiovascolari rappresentano tuttora la principale causa di morte nel mondo.

È un corretto stile di vita l’arma migliore per la prevenzione riducendo anche i rischi controllando i valori di colesterolo nel sangue, smettendo di fumare, controllando i valori di pressione arteriosa, verificando attentamente i livelli di glicemia nel sangue, se si è diabetici.

Inoltre, un’**attività fisica regolare** (camminare di buon passo per 20-30 minuti 3-4 volte la settimana) e una dieta sana possono ridurre il pericolo di infarto. L’esercizio fisico, infatti, non solo migliora la capacità del cuore di pompare il sangue, ma aiuta anche a controllare il peso corporeo e può anche abbassare il livello del colesterolo e la pressione del sangue. Per effettuare attività sportiva non agonistica in tutta sicurezza per il proprio cuore, oltre al certificato medico, occorre effettuare anche un elettrocardiogramma a riposo.

L'alimentazione ideale per condurre questo stile di vita sano dovrebbe essere povera di colesterolo e di grassi saturi, ricca di vegetali e frutta.

Sostituendo cibi ricchi di grassi saturi, come il burro e la carne rossa, con cibi che ne contengono pochi, come l’olio d’oliva e le carni bianche (pollo, tacchino, coniglio, pesce, eccetera), si può **abbassare il livello di colesterolo “dannoso” (LDL) e mantenere quello del colesterolo “buono” (HDL).**

Chi soffre di patologie a carico del cuore, ma anche chi semplicemente vuole mantenerlo in salute, deve imparare a riconoscere i suoi suggerimenti e a seguirli con fiducia. Da non sottovalutare, quindi, i segnali dati anche da altri organi. Oltre alla visita dal cardiologo è sempre opportuno **effettuare un controllo dallo pneumologo**. L'obiettivo è diagnosticare, o escludere, la presenza di malattie dell'apparato respiratorio e individuare, quando possibile, la terapia più adatta.

Eppure, piccoli accorgimenti, durante tutto il corso della vita, possono prevenire ed evitare che si manifesti un infarto. Ci possono anche essere delle avvisaglie: il corpo in un qualche modo comincia a mandare segnali per farci capire che dovremmo correggere le nostre abitudini, altre volte purtroppo tutto si risolve in una manciata di secondi senza alcun preavviso.

La prevenzione all'infarto riguarda, così, anche i nostri polmoni e la nostra alimentazione: il corpo è collegato e tutti gli organi, inevitabilmente, fanno capo al cuore.

Quale può essere **la dieta da seguire per prevenire l'infarto?**

Seguire una dieta in grado di proteggere il cuore non equivale affatto a una tavola fatta solo di privazioni, tutt'altro. Il principale scudo alimentare per il nostro apparato cardiovascolare è la dieta mediterranea i cui cibi base non possono essere certo presi a simbolo di sacrificio: pane, pasta, olio di oliva, vino rosso, frutta e verdura. L'unica penitenza viene richiesta nelle quantità: possiamo permetterci cinque pasti al giorno (colazione, spuntino, pranzo, merenda e cena), ma non bisogna esagerare con le porzioni e con i condimenti. Il segreto, insomma, non sta nel privarsi del tutto di questo o quell'alimento, ma nel seguire un'alimentazione varia ed equilibrata.

È noto, quindi, secondo quanto detto dagli specialisti che per proteggere il nostro cuore, non indebolirlo e prevenire l'infarto, bisogna seguire poche ma semplici regole conducendo **una vita sana, mettendo in atto la cura del CUORE**.