

COME PREVENIRE LO SCOMPENSO CARDIACO

Se il cuore non riesce a pompare il sangue in modo adeguato, i nostri organi ricevono meno ossigeno e meno nutrimento di quanto sia loro necessario, poiché tutte le parti del nostro corpo hanno bisogno che il sangue, circolando al loro interno, porti l'ossigeno e le sostanze necessarie al loro funzionamento.

In questo caso si parla di scompenso cardiaco. Lo scompenso cardiaco è una malattia comune che può insorgere a qualsiasi età, anche se prevalentemente compare nelle persone anziane, in quanto i disturbi peggiorano nell'arco di molti anni.

Debolezza, facilità a stancarsi, fiato corto e gonfiore alle caviglie sono i disturbi più comuni. Questi sintomi possono essere presenti insieme o singolarmente. Il giudizio del medico è sempre indispensabile perché a volte la causa di tali disturbi non deriva dallo scompenso cardiaco, ma da altre malattie.

Diverse possono essere le cause di scompenso cardiaco: chi soffre di pressione alta, i diabetici, coloro che hanno avuto problemi coronarici (angina o infarto) o interventi cardiocirurgici, devono sottoporsi a controlli periodici per prevenire questa malattia.

Valgono sempre, inoltre, le regole generali della prevenzione cardiovascolare riguardo allo stile di vita: migliorare l'alimentazione e tenere il peso sotto controllo, non fumare, moderare il consumo di alcol, tenersi in esercizio.

Alimentazione:

È necessario mangiare con moderazione e in modo equilibrato; ecco alcuni semplici consigli:

- preferire l'olio d'oliva, ricco di acidi grassi monoinsaturi, al burro - che contiene quelli saturi più dannosi
- usare poco sale e non aggiungerlo alle pietanze
- consumare molta verdura e frutta
- preferire carne o pesce cotti alla griglia
- limitare il consumo di cioccolato e dolci.

Fumo

Il fumo, in particolare quello di sigaretta, contiene monossido di carbonio che interferisce con il trasporto dell'ossigeno nell'organismo, induce tachicardia (aumento della frequenza dei battiti cardiaci con pulsazioni oltre i 100 battiti al minuto) e favorisce l'ipertensione. Il fumo provoca il restringimento delle arterie, rendendo più difficoltoso il lavoro del cuore per pompare il sangue in tutto il corpo. Il cuore viene quindi sottoposto a una sollecitazione enorme, dato che deve lavorare molto di più.

Alcol

Al contrario del fumo, non è affatto necessario rinunciare completamente all'alcol. Non esistono controindicazioni al consumo occasionale di un bicchiere di vino o di una birra, mentre bisognerebbe essere più cauti con i superalcolici perché l'alcol deprime la funzione contrattile del muscolo cardiaco e può inoltre causare aritmie. È accettabile il consumo, meglio se non tutti i giorni, di un bicchiere o due di vino (circa 15 grammi di alcol ciascuno) o di una birra media (circa 25-30 grammi di alcol).

Attività fisica

Un po' d'esercizio fisico, senza esagerare, è utile a migliorare la forma e la qualità della vita. Particolarmente salutari per il cuore sono le attività che prevedono movimenti moderati e ritmici quali, per esempio, camminare a passo sostenuto, andare in bicicletta o anche nuotare.



SIMG Società Italiana
di Medicina Generale