



**INSERTO
SPECIALE**

CONTROLLI DI CUORE

Il mese di settembre è dedicato alla campagna mondiale per la sensibilizzazione e la prevenzione delle malattie cardiovascolari. Quali i fattori di rischio modificabili, gli accertamenti diagnostici consigliati e le ultime sul Long Covid cardiaco

A cura di **Francesca Aquino e Filippo Tini**
Con il coordinamento del dottor **Pompeo D'Ambrosio**,
Consulente scientifico di Optima Valore Salute



il network di Farmacie che
ha come valore la tua salute

di Francesca Aquino

“Usare il cuore per ogni cuore” è il tema della 21.ma edizione della Giornata Mondiale per il Cuore (GMC), campagna promossa e coordinata in Italia dalla Fondazione Italiana per il Cuore, membro della *World Heart Federation*, in collaborazione con numerosi enti e Società Scientifiche nazionali che si terrà il prossimo 29 settembre. Dove **“Usare il cuore”** significa pensare in modo diverso. Prendere le decisioni giuste. Agire con coraggio. Aiutare gli altri. Impegnarsi in una causa importante. Il cuore è l'unico organo in grado di ascoltare e sentire. È il primo e l'ultimo segnale di vita. È una delle poche cose in grado di unire ogni essere umano.

“Per ogni cuore”, invece, sposta l'attenzione dalle azioni ai destinatari di quelle azioni, permettendo un'applicazione più ampia della campagna e rendendola allo stesso tempo più personale, in grado di raggiungere il maggior numero di persone possibili.

La *World Heart Federation*, nel presentare questa edizione, individua tre pilastri, tre destinatari-chiave.

1 Usa il cuore per l'umanità

L'accesso alle cure e al supporto per le patologie cardiovascolari cambia molto a seconda dell'area del mondo in cui ci troviamo. Oltre il 75% delle morti per patologie cardiache avviene nei Paesi a basso-medio reddito e può essere un problema ovunque. Creando eventi globali come la Giornata Mondiale del Cuore, così come attività locali, abbiamo il potere di diffondere la consapevolezza e aiutare a fare la differenza per ogni vita umana.

2 Usa il cuore per la natura

L'inquinamento ambientale è responsabile del 25% dei decessi per patologie cardiovascolari, 7 milioni ogni anno. Che si tratti di azioni più immediate come camminare o andare in bici invece che usare la macchina, o sforzi a lungo termine, come supportare la legislazione ecologica, ognuno di noi, nel suo piccolo, può contribuire ad un pianeta più sano.

3 Usa il cuore per te

Lo stress psicologico può raddoppiare il rischio di un attacco di cuore. Esercizio, meditazione e una quantità di sonno sufficiente aiutano ad abbassare i livelli di stress. Opponendoci ai meccanismi dannosi e alle cattive abitudini indotte dallo stress, possiamo massimizzare la nostra salute cardiaca.

FOCUS

LA PREVENZIONE COMINCIA DAL PRESIDIO FARMACIA

di Filippo Tini

Elettrocardiogramma, Holter, autoanalisi e altri controlli che è possibile fare sul territorio

In Italia, la mortalità per le malattie ischemiche del cuore continua a colpire quasi il doppio degli uomini rispetto alle donne, e chi sopravvive ad una forma acuta diventa un malato cronico con notevoli ripercussioni sulla qualità della vita e sui costi economici e sociali; inoltre, i fattori di rischio e le malattie cardiovascolari sono fra i maggiori determinanti delle malattie legate all'invecchiamento, producendo disabilità fisica e disturbi della capacità cognitiva. Proprio per questo, effettuare una appropriata prevenzione è considerato uno dei capisaldi per evitare di correre rischi. E parlando di prevenzione è opportuno ricordare dell'efficacia di elettrocardiogramma e holter, essenziali risorse tecnologiche a disposizione del nostro muscolo più importante, così come la misurazione della pressione arteriosa e l'effettuazione di analisi ematologiche mirate. Tutti strumenti e servizi disponibili in Farmacia, il primo presidio che trovate sul territorio, il più accessibile e veloce, dove non si fa la fila, non occorre prenotazione e si ha la



risposta in breve tempo. I vantaggi del servizio Holter Pressorio, per esempio, sono riconducibili essenzialmente alla comodità di una identica prestazione ospedaliera, ma fruibile nei pressi della propria abitazione e con prezzi allineati o inferiori al ticket sanitario previsto.

COME FUNZIONA IL NOSTRO MUSCOLO PIÙ IMPORTANTE

di Pompeo D'Ambrosio

Medico sportivo, cardiologo, preparatore di atleti

Cominciamo con una battuta emblematica: "al cuor non si comanda". Che significa? Che il nostro muscolo più importante è bizzarro, fa quel che vuole, è incontrollabile?

Diciamo che non dovrebbe essere lasciato in balia di emozioni violente o maltrattato da stili di vita incongrui, ma il cuore è organizzato, in ogni sua parte, per durare a lungo, ed è difficile, almeno dalla prima infanzia alla maturità che vada incontro a disfunzioni; se ciò accade, è per un difetto all'origine. E questi "difetti di fabbrica" possono essere corretti da un bravo cardiocirurgo.

Il "motore" potrebbe avere bisogno di revisioni e controlli più frequenti e approfonditi passata la mezza età. In una parola: prevenzione, che significa mettere in atto quei comportamenti e azioni atte a far sì che il nostro padrone di casa non solo non si "guasti", ma dia il meglio di sé anche nelle condizioni estreme. Una volta avvenuto il danno non tutto è perduto, però dobbiamo avere ancora maggior cura e attenzione per limitare i difetti. Nel primo caso, queste strategie comportamentali vengono inquadrare nell'ambito della prevenzione "primaria", altrimenti dobbiamo parlare di prevenzione "secondaria".

Tutti i fattori di rischio

Parliamo ora dei "fattori di rischio", cioè le specifiche condizioni che si possono mettere in relazione a una malattia cardiovascolare e che possono contribuire all'insorgenza del danno. Non rappresentano gli agenti causali, ma esprimono le probabilità che una patologia compaia. Si possono distinguere in modificabili e non.

NON MODIFICABILI

Età - Il cuore è sottoposto ad usura, gli anni determinano un indurimento delle arterie, l'efficienza delle fibre miocardiche si riduce, la possibilità di aumentare la frequenza cala, si depositano cellule



adipose al suo interno, la forza e la velocità di contrazione diminuiscono.

Familiarità - La predisposizione ad ammalarsi di patologie cardiovascolari è ereditaria, bisogna aumentare gli sforzi per ridurre al minimo questo rischio.

Sesso - Fino al momento della menopausa, le donne sono protette più dei maschi, grazie all'influenza positiva degli ormoni sessuali. Successivamente il rischio si inverte.

MODIFICABILI

Diabete - Rappresenta una complicanza molto importante.

Stress - Una situazione emotiva portata all'esasperazione e protratta a lungo crea danni attraverso meccanismi che si auto potenziano.

Eccesso ponderale - Il tessuto miocardico è sottoposto ad un "perenne sovraccarico" in cui non c'è mai recupero. Se portato all'esasperazione, l'eccesso di peso può comportare un ulteriore pericolo per il cuore. Il tessuto adiposo, a seconda delle sedi in cui si accumula, comporta un rischio più o meno



grande. Se la deposizione del grasso in eccesso è a livello addominale, il tessuto adiposo svolge anche un'attività ormonale molto dannosa per il sistema cardiovascolare. Se la circonferenza addominale supera i 102 centimetri nell'uomo e 88 nella donna si deve accendere un campanello di allarme.

L'ELETTROCARDIOGRAMMA È CONSIGLIATO PER ATTIVITÀ SCOLASTICHE E SPORTIVE, ANCHE NON AGONISTICHE

Sindrome metabolica - Se, infatti, a queste "misurazioni" preoccupanti si associano almeno due delle seguenti condizioni: ipertensione arteriosa, ipertrigliceridemia, bassi livelli di colesterolo HDL (che, invece, aumenta con l'attività fisica e ha un effetto protettivo nei confronti dell'arteriosclerosi), iperuricemia (elevata presenza di acido urico nel sangue) o apnee notturne, si parla di sindrome metabolica, una condizione clinica nella quale questi fattori aumentano la possibilità di sviluppare il diabete e patologie a carico dell'apparato circolatorio.

Inattività fisica - Rappresenta uno dei fattori negativi più facili da comprendere e su cui intervenire.

Analisi ed esami: la lista della salute

Parlando di prevenzione, è importante porre attenzione alla correttezza della misurazione della pressione arteriosa. Anche l'elettrocardiogramma basale e il monitoraggio pressorio e cardiaco mediante apparecchi Holter, contribuiscono ad una corretta opera di prevenzione cardiovascolare.

ECG

L'elettrocardiogramma è l'esame diagnostico strumentale più semplice, ma non per questo meno importante. È una metodica rapida, che consente uno screening anche nelle fasce di età dell'infanzia e dell'adolescenza, da effettuare a maggior ragione nel periodo di ripresa delle attività scolastiche e sportive non necessariamente agonistiche.



Holter cardiaco

Noto anche come "Elettrocardiogramma dinamico secondo Holter" è un altro strumento a disposizione della diagnostica cardiologica. Si tratta di una tecnica di registrazione prolungata (24-72 ore), che rileva il battito cardiaco e il tracciato elettrocardiografico per un periodo di tempo molto lungo. Questo grazie ad elettrodi applicati al torace, e collegati mediante un minuscolo cavo ad un registratore della grandezza di un pacchetto di sigarette del peso di poche decine di grammi. Al termine dell'esame, l'Holter viene letto e interpretato con uno strumento particolare che permette, in modo manuale o automatico, di rilevare eventuali anomalie elettrocardiografiche, di tipo ischemico o aritmico, verificatesi nel corso della prova. Il paziente compila un diario in cui registra tutte le attività svolte, in modo tale che ogni alterazione viene collegata temporalmente. È un mezzo diagnostico importante, che consente di evidenziare patologie altrimenti sconosciute (ad esempio, un tipo di ischemia detta "silente" perché non avvertita dal paziente, oppure aritmie notturne). Nel corso degli anni, l'esame si è ulteriormente sofisticato, al punto che nel corso della stessa prova può essere rilevata e monitorizzata anche la pressione arteriosa, con un disagio minimo per il paziente e con un indubbio vantaggio diagnostico per il cardiologo.

FOCUS

WORLD HEART CHALLENGE

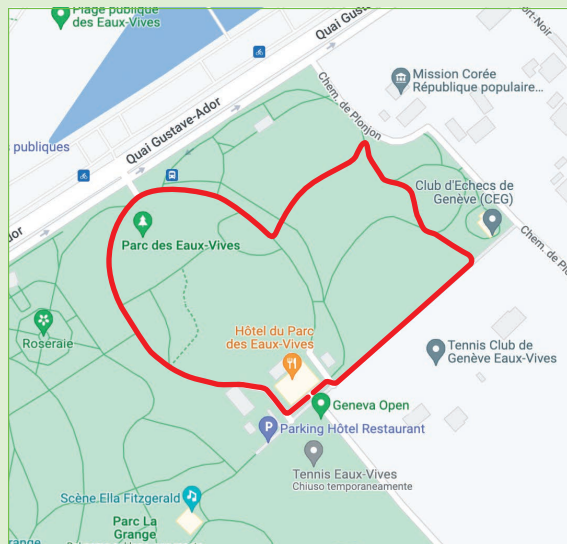
Una sfida per tutti: correre, pedalare o camminare su un circuito a forma di cuore

La sfida lanciata dalla World Heart Federation, consiste nel "camminare, correre o compiere in bicicletta un percorso a forma di cuore nelle vostre città". Naturalmente va bene qualsiasi distanza, perché ogni passo è importante sulla strada della salute. Dunque, l'obiettivo per il 29 settembre è quello di vedere più cuori possibili, nel maggior numero di città possibili. Da soli o in gruppo non fa differenza, l'importante è creare il percorso del cuore e condividerlo con gli altri.

Partecipare è facile, basta pianificare l'itinerario del percorso e partire. Se si vuole condividere questa esperienza, si può inviare la performance ottenuta usando la App Strava, per salvarla e registrarla, ca-



ricando anche foto o screenshot attraverso il form on-line. La prestazione comparirà poi sul Challenge wall del sito world-heart-federation.org insieme a quelle di tutti gli altri partecipanti. Nell'immagine qui sotto è riprodotto un percorso creato a Ginevra.



SPORT QUOTIDIANO

Che partecipiate a questo challenge o meno, sappiate che bastano 30 minuti di attività fisica da moderata ad intensa, cinque giorni a settimana, per migliorare e preservare la salute. Gli adulti (18-65 anni) e gli anziani (65+) dovrebbero svolgere almeno 150 minuti di attività fisica a intensità moderata o almeno 75' di attività intensa, a settimana. Bambini e adolescenti dovrebbero arrivare ad almeno 60 minuti di movimento da moderato a forte, ogni giorno.

Ma valgono sempre anche i vecchi consigli: usare le scale al posto dell'ascensore, scendere dal bus o dalla Metro un paio di fermate prima e proseguire a piedi, eccetera. Rimanere attivi è anche un ottimo modo per sconfiggere lo stress e controllare il peso, entrambi fattori di rischio per le patologie cardiovascolari.

Holter pressorio

È uno dei presidi territoriali erogabili anche dalle farmacie, come riconosciuto dal punto di vista legislativo dal Ministero della Salute, con il decreto del 16 dicembre 2010.

Consente di monitorare la pressione arteriosa per 24 ore, e verificare eventuali scostamenti dalla normalità. L'apparecchio dovrà essere indossato per un'intera giornata, e consente di registrare automaticamente la pressione arteriosa, ogni 15 minuti di giorno e ogni 30 minuti di notte.

Il paziente può annotare ogni dato che possa essere considerato utile al test (attività svolta, sintomi, disturbi, fattori di stress).

La pressione arteriosa

È la forza esercitata dal sangue contro la parete delle arterie. La misurazione della pressione si registra a livello periferico, usualmente al braccio.

Si parla di ipertensione quando i valori sono superiori a 140/90 millimetri di mercurio. Il rilevamento corretto è semplice, ma richiede determinate regole e procedure da seguire.

- 1 È essenziale non aver fatto sforzi negli ultimi 5-10 minuti, non aver fumato o bevuto caffè nell'ultima mezzora.
- 2 Mettersi seduti comodamente, ben appoggiati allo schienale, senza incrociare in alcun modo le gambe o i piedi. Appoggiare l'avambraccio su un supporto stabile, mantenendo il braccio all'altezza del cuore. Prima dell'applicazione del bracciale è necessario rimuovere tutti gli indumenti che costringono il braccio.
- 3 Il manicotto dello sfigmomanometro viene posizionato al di sopra della piega del gomito, facendo attenzione a renderlo ben aderente al braccio ma né troppo stretto, né troppo lento. In caso di obesità bisognerà utilizzare gli appositi bracciali, più alti e più larghi di quelli standard.
- 4 Utilizzando lo sfigmomanometro è necessario gonfiare il manicotto fino a 30 mmHg oltre la scomparsa sia dei rumori provenienti dal fonendoscopio che del polso radiale: in questo momento la pressione del bracciale è superiore alla pressione arteriosa.

5 Posizionare il fonendoscopio sulla arteria brachiale (parte interna del braccio, non sotto il manicotto) e sgonfiare lentamente il manicotto: il primo tono udibile corrisponde alla pressione arteriosa sistolica, l'ultimo tono udibile alla pressione arteriosa diastolica. Eseguire due misurazioni a distanza di qualche minuto; il valore medio fra le due rilevazioni viene considerato il valore della persona.

6 Per utilizzare il misuratore elettronico basta, invece, azionare il bottone per il gonfiaggio automatico del bracciale; questi apparecchi offrono la lettura completa della pressione arteriosa sistolica, della diastolica e delle pulsazioni cardiache.

7 La pressione arteriosa può essere rilevata indifferente al braccio destro o sinistro. A volte però possono esserci differenze tra i due, ed in questo caso bisogna misurare la pressione dal braccio dove risulta più elevata.

8 In generale, è consigliabile misurare la pressione la mattina al risveglio e la sera.

9 È utile registrare i valori su un diario o un semplice quaderno, in modo da avere precisi riferimenti.

Esami e autoanalisi

Spesso le persone rifuggono dai controlli medici, oltre che per il timore di scoprire patologie, anche per il disagio di lunghi tempi di attesa o difficoltà nella prenotazione. Questo, soprattutto, nel periodo del Covid-19 e in quello immediatamente successivo, cioè attualmente. Con questo non vogliamo invitare alla medicina fai da te, però, anche con le indicazioni del medico di famiglia, si ha la possibilità di effettuare prestazioni senza tempi biblici. Gli esami ematochimici rientrano in questa categoria; si possono fare in farmacia o nei laboratori privati, spesso allo stesso costo del ticket. In ambito di prevenzione cardiovascolare, i più importanti riguardano l'esame emocromocitometrico, il colesterolo nelle sue frazioni (LDL, HDL, totale), gli elettroliti, la glicemia, l'azotemia e altri.

Cuore e Long Covid

Quando parliamo di Covid-19, sappiamo bene che ci si addentra in un ginepraio inestricabile. Dalla sua comparsa ufficiale, che si può far risalire con certezza al febbraio del 2020, sono state scritte

LA MIOCARDITE È LA COMPLICAZIONE CARDIACA PIÙ FREQUENTE IN CHI HA AVUTO L'INFIAMMAZIONE VIRALE

milioni di pagine, sulla provenienza, le cause, i sintomi, la diagnosi e, infine, sulle terapie. Essendo una patologia nuova, non ci sono state, né ci sono, certezze, ma solo ipotesi e congetture. A maggior ragione lo stesso concetto si può applicare per il Long Covid, caratterizzato dal perdurare dei sintomi oltre le 12 settimane dall'inizio. Fino a quel momento, tutti i segni e sintomi rilevabili in un paziente facevano parte del corteo riferibile alla patologia di base, mentre dalla dodicesima settimana in poi è lecito parlare di Long Covid.

Sembrerebbe prediligere soggetti di sesso femminile, di età compresa tra i 18 e i 30 anni, con precedenti patologie pneumologiche ostruttive o affetti da fibromialgia. In realtà, il quadro è poco definito, e anche i sintomi, oltre quelli classici, sono vaghi e aspecifici. In una prima revisione fatta a marzo, si parlava addirittura di 115 sintomi. A carico dell'apparato cardiovascolare la complicazione più frequente sembra essere la miocardite, cioè un'infiammazione del tessuto muscolare cardiaco, che può decorrere in modo strisciante e asintomatico, oppure essere caratterizzata da aritmie, anche minacciose, e da una spossatezza generale, che impedisce o limita le attività normalmente svolte fino a prima della malattia. Di fatto, come detto, i dati a disposizione sono incompleti, e bisogna del resto ricordare come molte malattie virali coinvolgano l'apparato cardiovascolare, senza peraltro lasciare traccia a guarigione avvenuta. In ogni caso, è consigliabile un periodo di convalescenza che preveda riposo e una graduale ripresa, nel caso soprattutto di giovani atleti sportivi, dell'attività fisica. È consigliabile anche una valutazione cardiologica comprendente un elettrocardiogramma.