

D.N.Da

Osservatorio Nazionale
sulla salute della Donna

Il cuore: impariamo a proteggerlo

1. Le malattie cardiovascolari, che fino a pochi anni fa si riteneva colpissero prevalentemente gli uomini, costituiscono la principale causa di morte nelle donne con circa 120.000 decessi all'anno. Esse totalizzano il 44% di tutti i decessi.
2. L'infarto, dovuto ad un apporto insufficiente di sangue ossigenato al muscolo cardiaco, e l'ictus cerebrale - le maggiori e più frequenti malattie cardiovascolari - possono essere prevenute o evitate.
3. Il periodo fertile, ricco di estrogeni, ritarda nella donna la comparsa delle placche arteriose, uno dei fattori di rischio, e la soglia critica per le malattie cardiovascolari si aggira intorno ai 65-80 anni (15-20 anni dopo rispetto all'uomo).
4. Il dolore toracico, uno dei primi sintomi, non è sufficiente da solo a discriminare donne coronaropatiche dalle altre. Nella donna le malattie ischemiche sono spesso accompagnate da astenia profonda, nausea, vomito, sudorazione intensa e un dolore più frequentemente dorsale irradiato alle braccia e al collo.

Fattori di rischio

5. Essi possono essere suddivisi in:
 - A) Fattori immodificabili: predisposizione genetica, età, sesso, ingresso nella menopausa;
 - B) Fattori modificabili, sui quali cioè è possibile intervenire, legati allo stile di vita e alle abitudini della società moderna: sedentarietà, inquinamento, dipendenza da fumo di sigaretta, cibi troppo grassi, scarsa attività fisica, stress.
 - C) Altre patologie: diabete mellito, ipertensione, obesità e colesterolo alto.
6. Nella donna incidono in maniera importante anche emozioni, sentimenti, ansie che vengono vissute in maniera più coinvolgente e partecipativa.

Come agire sui fattori modificabili

7. Ridurre il numero di sigarette. Il fumo di sigaretta aumenta almeno del doppio il rischio di infarto miocardico, ictus cerebrale, arteriopatia periferica.

L'introduzione di monossido di carbonio e nicotina contenuti nelle sigarette provoca il restringimento e irrigidimento delle arterie, l'aumento della pressione sanguigna, la formazione di placche aterosclerotiche e una minore ossigenazione dei tessuti.

8. Controllare l'alimentazione limitando i cibi ricchi di colesterolo e grassi (carni bianche e rosse, latte intero, formaggi stagionati, burro, panna...) a 1-2 volte alla settimana.
9. Includere nella dieta fibre vegetali solubili (avena, fagioli secchi, mele, arance, uva) che, oltre ad aiutare la funzione intestinale, contribuiscono a ridurre i livelli di colesterolo nel sangue.
10. Svolgere attività fisica. Camminare, andare in bicicletta, nuotare, ballare, fare giardinaggio ed un lavoro domestico moderato-intenso per almeno 30 minuti tutti i giorni, permettono di restare in forma e salvaguardare il cuore impedendo ai fattori di rischio di svilupparsi.
11. Il movimento ha molti effetti benefici nella donna influenzando positivamente la sensibilità all'insulina, diabete, ipertensione e osteoporosi.

Le terapie vanno eseguite sotto stretto controllo medico

12. L'aspirina è il farmaco per eccellenza nella prevenzione cardiovascolare. È consigliata alle donne ad alto rischio e a quelle di età superiore ai 65 anni per le sue proprietà anticoagulanti che prevengono la formazione di trombi.
13. Gli ace inibitori e i beta bloccanti sono raccomandati a donne ad alto rischio.

I provvedimenti

14. Nel Giugno del 2007 è stata firmata la Carta Europea della Salute del Cuore con l'obiettivo di dare un supporto sostanziale a politiche di prevenzione e di ridurre l'impatto delle malattie cardiovascolari in Europa e in Italia.

O.N.Da

Osservatorio Nazionale
sulla salute della Donna

Via Fatebenefratelli, 17
20121 Milano
Tel: 02.29015286
Fax: 02.29004729
e-mail: info@ondaosservatorio.it
www.ondaosservatorio.it

Milano



Comune
di Milano

Assessorato
alla Salute