



REPORTAGE

Cuore in vacanza

Le regole al mare,
in montagna e all'estero

Vacanze, mare, montagna, anche semplicemente lavoro ma al caldo: così come cambia il clima è giusto sapere come comportarsi per evitare che la pressione e la disidratazione giochino brutti scherzi, non solo a chi soffre di problemi cardiovascolari, ma anche a chi sta bene. I consigli del professor Massimo Volpe, presidente della Siprec



di Emanuela Dolcimini



Anche nelle persone non affette da malattie di cuore, possono verificarsi disturbi collegati all'ipotensione (caduta della pressione arteriosa), con comparsa di sintomi quali vertigini, palpitazioni, senso di mancamento, necessità di assumere la posizione sdraiata

Bagni al mare, caldo, camminate in montagna, cene fuori, aperitivi: così le lunghe giornate d'estate diventano anche più impegnative senza rendersene conto. Passa la voglia di tornare a casa la sera dopo il lavoro perché è ancora pieno giorno, la domenica si sta con meno piacere sul divano e le ore impegnati a fare qualcosa aumentano, dopodiché si va in vacanza e si stravolge tutto: orari, pasti, temperature, insomma, il fisico è sottoposto a uno stress non indifferente. Come tenere, dunque, al sicuro il nostro cuore da tutti questi stravolgimenti? Ce lo spiega Massimo Volpe, ordinario di Cardiologia dell'Università 'La Sapienza' di Roma e presidente della Società Italiana di Prevenzione Cardiovascolare (Siprec).

Il mantra dell'apparato cardiovascolare

È sempre e comunque "evitare che si sviluppino nell'individuo, nel corso della sua vita obesità, diabete, dislipidemie e ipercolesterolemia in particolare che portano ad un aumento del rischio cardiovascolare e che possono essere prevenute con una corretta alimentazio-

ne - afferma Volpe - La dieta è un vero e proprio intervento di prevenzioni di eventi cardiovascolari e il corretto stile di vita è una forma di prescrizione". Chiarito questo, quando si avvicinano le ferie estive "bisogna sempre ricordare che andare in vacanza non significa che anche le nostre malattie vanno in ferie", sottolinea Volpe. È bene dunque conoscere le istruzioni per l'uso e rispettare alcune semplici regole, per godersi appieno i benefici dell'estate, senza rischiare di finire in pronto soccorso. "Il caldo ha un impatto importante sull'apparato cardiocircolatorio - prosegue Volpe - perché determina vasodilatazione, fa lavorare di più il cuore, provoca sudorazione e perdita di liquidi, esponendo così al rischio di disidratazione. E anche nelle persone non affette da malattie di cuore, possono verificarsi disturbi collegati all'ipotensione (caduta della pressione arteriosa), con comparsa di sintomi quali vertigini, palpitazioni, senso di mancamento, necessità di assumere la posizione sdraiata". Ecco dunque alcuni semplici consigli, dedicati alle persone con malattie di cuore e agli ipertesi, ma validi un po' per tutti, per stare alla larga dai problemi e godersi appieno l'estate.



Diffidate dagli alimenti troppo lavorati e ricchi di conservanti e occhio alla "trappola" dell'affumicato. Non tutti sanno, infatti, che il processo di affumicamento prevede un preventivo trattamento della materia prima con sale e zucchero

I Paesi "amici del cuore"

Per chi vuole portare il cuore in vacanza, ci sono alcuni Paesi particolarmente indicati grazie alla natura sana, genuina e diversificata della loro cucina. "Grecia, Spagna, Portogallo e sicuramente l'Italia - spiega Volpe - Nei Paesi mediterranei la dieta è estremamente varia, abbiamo a disposizione frutta, verdura, derivati dei cereali che riempiono la tavola. Cosa che invece non avviene nel Nord Europa, dove questi alimenti non fanno parte della cultura alimentare e, laddove presenti, sono di importazione". Questo problema è ancora più sentito negli Stati Uniti, dove "è un grande classico tornare dopo 15 giorni di vacanza con almeno un paio di chilogrammi di peso in più rispetto alla partenza e 10 punti in più di colesterolo - commenta Volpe - Ciò avviene perché nel Nord America la dieta è basata soprattutto su carni, spesso manipolate in modo da essere particolarmente saporite, su fritti, su patate e salse, e questo vale un po' anche per Francia e Germania".

Cosa fare quando le ferie ci conducono verso tavole "poco sane"?

Potrà sembrare un cliché ma la verità è che "sarebbe meglio cercare ristoranti italiani perché noi siamo quelli che tra i fattori di rischio abbiamo meno problemi con l'alimentazione - afferma Volpe - Noi siamo i meno obesi, abbiamo meno ipercolesterolemia e abbiamo meno diabete rispetto agli altri Paesi. E in alcune aree come il Salento e della Sardegna c'è un numero minore di malattie cardiovascolari di origine alimentare". Laddove questo non è possibile bisogna cercare di favorire comunque un'alimentazione mediterranea: fibre, verdura, frutta, pesce, carne bianca, cereali. Diffidate dagli alimenti troppo lavorati e ricchi di conservanti e occhio alla "trappola" dell'affumicato. Non tutti sanno, infatti, che il processo di affumicamento prevede un preventivo trattamento della materia prima con sale e zucchero. Dopodiché, se l'affumicatura non viene eseguita ad hoc è possibile che si depositino sulle materie prime sostanze cancerogene come il benzopirene. "Questi cibi vengono





L'aria in montagna è caratterizzata da una ridotta 'pressione parziale' d'ossigeno e questo induce il cuore ad un lavoro maggiore, perché tende a compensare questa ridotta ossigenazione con un aumento della frequenza dei battiti cardiaci (tachicardia) e con l'aumento della pressione

abbondantemente salati per favorirne la conservazione e tra l'altro alcune volte vengono usate strategie anche per arricchirli di grassi", commenta Volpe.

Il bagno al mare

Quando l'acqua è molto fredda i pazienti affetti da ipertensione o scompenso cardiaco dovrebbero prestare maggiore attenzione perché lo sbalzo improvviso di temperatura verso il basso determina un repentino aumento dell'attività "adrenergica" e dunque della frequenza cardiaca e del carico di lavoro del cuore. Esporsi a lungo al sole per poi tuffarsi in acque fredde, al mare, come al lago o in piscina, può provocare una congestione, soprattutto nei soggetti che prendono farmaci. Un accorgimento fondamentale è dunque quello di entrare in acqua gradualmente, evitando comunque di esporsi al sole, nelle ore più calde della

giornata. In casa, un ragionevole uso dell'aria condizionata, soprattutto nelle ore più calde, può andare bene.

In montagna

L'aria in montagna è caratterizzata da una ridotta 'pressione parziale' d'ossigeno e questo induce il cuore ad un lavoro maggiore, perché tende a compensare questa ridotta ossigenazione con un aumento della frequenza dei battiti cardiaci (tachicardia) e con l'aumento della pressione. Di conseguenza possono verificarsi crisi ipertensive negli ipertesi, episodi di angina pectoris o sindromi coronariche acute nei soggetti con cardiopatia ischemica. Infine negli scompensati, la terapia che era sufficiente a livello del mare, può non esserlo più oltre i 1.000 metri. Di conseguenza, le raccomandazioni principali che vanno fatte ai cardiopatici che si accingono a recarsi

L'alimentazione in montagna, soprattutto nei primi giorni, deve essere più leggera per evitare che il cuore debba lavorare due volte, sia per l'alta quota che per un'alimentazione troppo ricca

in vacanza in montagna è di informare il medico della destinazione scelta per le vacanze, adeguando opportunamente la terapia; evitare le quote troppo alte, al di sopra dei 1.500 metri; raggiungere la destinazione in quota progressivamente, magari facendo una sosta di 1-2 ore durante la strada che porta verso la località prescelta. È necessario inoltre accostarsi all'attività fisica con gradualità, una volta arrivati alla meta. Nei primi giorni non conviene farsi prendere troppo dall'entusiasmo lanciandosi in passeggiate o gite in bicicletta estenuanti; bisogna dar tempo all'organismo e al cuore di adattarsi alle nuove condizioni climatiche e di quota, facendo un'attività fisica molto moderata nelle prime 48 ore, per poi aumentarla gradualmente nei giorni successivi. L'alimentazione in montagna, soprattutto nei primi giorni, deve essere più leggera, per evitare che a cosa si aggiunga cosa, cioè che il cuore debba lavorare due volte, sia per l'alta quota che per un'alimentazione troppo ricca.

Attenti alla disidratazione

Se si è al mare o comunque al caldo, è fondamentale curare l'idratazione. È bene bere almeno 1,5 -2 litri al giorno (a meno che il medico non lo sconsigli, per la pre-

senza di alcune patologie), possibilmente utilizzando bevande non gassate ma ricche di elettroliti o vitamine, come spremute d'arancia o limonata. Tra i cibi, meglio preferire quelli con un alto contenuto di acqua e facilmente digeribili, quindi verdura, frutta, fibre e carboidrati, pesce; vanno invece evitati cibi ricchi di grassi animali e i condimenti troppo pesanti. Da evitare, soprattutto nelle ore più calde, le bevande alcoliche. Molto importante è saper riconoscere i campanelli d'allarme della disidratazione per prendere subito provvedimenti. I sintomi ai quali prestare attenzione sono comparsa di mal di testa, vertigini che insorgono soprattutto quando ci si alza in piedi, sentirsi 'rallentati' o molto stanchi, bocca secca, contrazione della diuresi o urine molto concentrate (scure e scarse).

Se si soffre di pressione bassa

Le persone con tendenza alla pressione bassa devono stare ancora più attente a non esporsi al caldo perché questo può esasperare ulteriormente la loro suscettibilità alle crisi ipotensive. Il consiglio principale è quello di stare in luoghi freschi o all'ombra, uscire nelle ore meno calde della giornata, evitare di passare repentinamente dal freddo al caldo (ad esempio passare da un ambiente con aria condizionata per uscire nelle ore più calde della giornata), idratarsi adeguatamente.

L'attività fisica

Rimane il fatto che l'attività fisica, se praticata nel modo giusto, fa bene al cuore stesso tanto da diventare "materia di prescrizione" - spiega Volpe - In genere, per chi è cardiopatico è consigliabile praticare attività aerobica per 30/40 minuti almeno 3 volte a settimana. Se c'è sovrappeso, diabete o ipertensione si tara l'esercizio, dalla camminata veloce al nuoto fino alla bicicletta". Una possibile forma di incentivazione può essere il cardiofrequenzimetro con il contapassi: "misurare i chilometri, il consumo calorico e la frequenza cardiaca rappresenta un valido stimolo per i pazienti. In chi è cardiopatico è consigliabile non superare i 120 battiti al minuto".

