

I consigli del dottor Sandro Mazzola, primario di Cardiocirurgia del San Matteo, ospite del programma "Qui salute" a Radio Ticino Pavia

# "Dieta mediterranea e attività fisica per mantenere il cuore sano"

Un corretto stile di vita e un'opportuna dieta alimentare possono prevenire l'insorgenza delle malattie cardiovascolari. Il dottor Sandro Mazzola, che dallo scorso 1 agosto è il nuovo primario di Cardiocirurgia del San Matteo di Pavia, ha affrontato il tema nell'ultima puntata di "Qui salute", il programma che va in onda ogni giovedì mattina alle 10 a Radio Ticino Pavia (Fm 91.8 - 100.5).

"Oggi tutti sanno - ha spiegato il dottor Mazzola - che una dieta a base di carni rosse, salumi, condimenti di origine animale come il burro e in generale alimenti che alterano il colesterolo, può comportare problemi per il cuore favorendo l'evoluzione di malattie cardiovascolari. Anche il diabete e l'ipertensione arteriosa, cioè la pressione alta, possono essere causa o concausa delle malattie cardiovascolari". Il cardiocirurgo del San Matteo ha fornito alcuni consigli utili. "Abbiamo la dieta mediterranea che studi internazionali hanno dimostrato essere la più completa e salutare. Seguire queste indicazioni rappresenta certamente un grande aiuto. E allora sì all'olio d'oliva, no al burro, sì al pesce tre volte a settimana e sì alle proteine dei legumi che mangiamo troppo di rado. Diminuire la



carne, soprattutto quella rossa, è fondamentale. Verdura e frutta ovviamente fanno bene; i dolci meno e devono essere limitati". La Cardiocirurgia del San Matteo è un centro d'eccellenza, in Italia e nel mondo. Ogni anno vengono effettuate al Policlinico di Pavia 1.200 coronarografie, 600 angioplastiche per trattamento dell'infarto miocardico, 500 interventi di by-pass coronarico per trattamento di esito di cardiopatie ischemiche. "La cardiopatia ischemica - ha spiegato il dottor Mazzola a Radio Ticino Pavia - colpisce soprattutto gli anziani, ma può coinvolgere anche persone più giovani in presenza di fattori di rischio come il fumo, una dieta ricca di grassi, una vita sedentaria o stressante e una predisposi-

zione genetica e familiare". Ma quanto influisce lo stress sull'infarto? "Ogni paziente reagisce in maniera diversa e comunque lo stress è uno stato metabolico che cambia a seconda delle persone e può predisporre eventualmente all'insorgenza di patologie legate al cuore. Ma non è sempre così per tutti". Tornando alla dieta, anche la quantità del cibo gioca un ruolo importante? "Certo - ha sottolineato il dottor Mazzola - E' bene alzarsi da tavola non completamente sazi. Anche l'attività fisica può aiutare a smaltire le calorie di troppo: basta anche un'ora di passeggiata al giorno a passo veloce, fare le scale invece di prendere l'ascensore, usare meno l'automobile e, per chi può, andare a lavorare a piedi". Quali altri strumenti abbia-

mo a disposizione per prevenire le malattie cardiovascolari? "Dopo i 40 anni, soprattutto se esiste una familiarità a contrarre queste patologie, i controlli medici possono segnalare precocemente le malattie: si tratta di visite cardiologiche con la prova da sforzo effettuata in un ambulatorio ospedaliero, oltre agli esami del sangue per tenere sotto controllo il colesterolo che è uno dei fattori di rischio". Quali sono le cure alle quali si ricorre oggi per contrastare l'infarto? "La tempestività della diagnosi comporta la possibilità di utilizzare farmaci che sciolgono i trombi, causa dell'occlusione delle arterie, ed impedire l'evoluzione dell'infarto con danni al cuore. Inoltre la coronarografia, cioè la radiografia delle coronarie, permette di visualizzare eventuali restringimenti delle arterie. Una volta diagnosticate le occlusioni, si può intervenire in diversi modi a seconda dei casi. Negli ultimi anni le tecniche utilizzate hanno ridotto i rischi e i giorni di degenza: molti ormai sanno che i restringimenti coronarici e persino l'infarto acuto possono essere trattati con l'inserimento di uno stent che mantiene aperta la coronaria. E' un intervento che comporta pochi giorni di ricovero".

A.Re.