



**La cardiologa
Julija Klimusina.**
(Vincenzo
Cammarata)

Cuore di donna

Salute Quello che si dovrebbe sapere sulle malattie cardiovascolari, in una conferenza organizzata da Forum Elle, giovedì 6 febbraio

Maria Grazia Buletti

Il cuore è la principale pompa del nostro organismo ed è responsabile dell'apporto di una sufficiente quantità di sangue, dunque ossigeno, a tutti gli organi. Ogni giorno il nostro muscolo cardiaco batte senza sosta da 50 a 90 volte al minuto. Ciò significa circa 100mila volte al giorno e più di 3 miliardi di volte in circa 80 anni di vita. Un vero «atleta», che però potrebbe ammalarsi e quindi non essere più in grado di adempiere questo compito vitale, con la conseguenza di un'insufficiente irrorazione sanguigna di polmoni, cervello, reni, fegato, intestino, eccetera. E se la cardiomiopatia si protrae nel tempo, il cuore si altera in modo permanente mettendo a rischio la vita stessa della persona.

Secondo la Società Svizzera di Cardiologia, nel nostro Paese si contano annualmente circa 30mila infarti e le malattie cardiovascolari rappresentano la più frequente causa di morte. «Distinguiamo le malattie cardiovascolari in due grandi famiglie: quelle che colpiscono primariamente il muscolo cardiaco e quelle più frequenti, inerenti le arterie cardiache che nutrono il musco-

lo stesso, il quale di conseguenza, non ricevendo sufficiente apporto sanguigno, si può ammalare», esordisce la cardiologa Fmh Julija Klimusina che ci riassume i principali fattori di rischio delle malattie cardiocircolatorie: «Predisposizione genetica, ipertensione, diabete, fumo, iperlipidemia (*ndr*: colesterolo alto), alimentazione e stile di vita possono intaccare arterie coronarie e cuore e avere conseguenze gravi o infauste».

Non tutti sono coscienti però del fatto che il cuore della donna manifesta i sintomi delle malattie cardiache in modo diverso rispetto a quello maschile: «Di fatto, in Svizzera le malattie cardiocircolatorie rappresentano la maggiore causa di mortalità femminile: nel 2010 le morti femminili dovute a una malattia cardiovascolare rappresentavano il 37,2 per cento, mentre quelle dovute a un tumore erano il 23,3 per cento; mentre il rapporto fra donna e uomo parla del 37,2 per cento di mortalità femminile rispetto al 32,8 per cento di quella maschile».

Il cuore della donna è diverso da quello maschile? E soprattutto: l'infarto è davvero un problema solo maschile? I dati statistici dimostrano il contrario.

Come si manifesta quindi nelle donne e come comportarsi in una situazione d'emergenza? Al fine di far comprendere la prevenzione efficace delle malattie cardiovascolari – anche e soprattutto nella donna che spesso ne sottovaluta i sintomi – e per fornire le risposte a queste domande specifiche, giovedì 6 febbraio (alle 20.15, Scuola Club Migros, a Lugano in via Pretorio 15) la dottoressa Julija Klimusina proporrà la serata informativa «Donna & Cuore, quello che le donne dovrebbero sapere sulle malattie cardiovascolari».

Organizzata da Forum Elle di Migros Ticino in collaborazione con la Fondazione Svizzera di Cardiologia, questa conferenza ha lo scopo di informare il pubblico femminile sul tema delle malattie cardiocircolatorie, proprio perché la donna stessa spesso tende a sottovalutare una sintomatologia che potrebbe presentarsi atipica rispetto a quella dell'infarto acuto.

«Stanchezza generale, sudorazione, dolore addominale superiore o alla schiena, nausea, vomito o svenimento spesso lasciano pensare ad altre cause che la donna interpreta quasi sempre come segnale di affaticamento da lavoro o dallo stress del proprio ruolo. Di con-

seguenza la donna arriva all'ospedale in ritardo per rapporto all'uomo», asserisce la dottoressa Klimusina, spiegando che nel caso dell'infarto acuto «il tempo vale il muscolo salvato: più si perde tempo e peggiore sarà la prognosi».

Inoltre, i fattori di rischio nella donna aumentano al di sopra dei 45 anni: «Durante la menopausa diminuiscono gli estrogeni (*ndr*: ormoni femminili che fungono pure da protezione per il muscolo cardiaco), può aumentare il colesterolo, mentre ipertensione arteriosa, diabete e stile di vita possono essere determinanti insieme al fatto che la donna tende ad attribuire i sintomi della malattia a tutto fuorché al cuore». Dunque, a breve come a lungo termine alle cardiomiopatie sono nettamente superiori nella donna rispetto all'uomo. A titolo preventivo si può fare parecchio: «Età e fattori ereditari sono fattori di rischio non influenzabili, ma possiamo agire molto su tutti gli altri fattori cosiddetti influenzabili come il tabagismo, l'ipertensione arteriosa, il diabete, l'obesità e quant'altro».

Senza sottovalutare che la donna giovane corre un rischio maggiore per tutta una serie di motivi: «Prima della

menopausa, la combinazione della pillola anticoncezionale con il tabagismo può notevolmente aumentare il rischio degli eventi cardiovascolari», mette in guardia la cardiologa che ricorda pure come si sottovaluta la possibilità che una giovane donna possa avere qualcosa al cuore; un atteggiamento che va sostanzialmente riveduto.

L'universo femminile può fare tanto per mantenere un cuore sano e per prevenire l'insorgere di una malattia così infausta come la cardiopatia ischemica: «Essere bene informate, un sano stile di vita, che comprenda un'alimentazione bilanciata e un'attività fisica regolare, e il non sottovalutare i sintomi sono già una buona prevenzione che può salvare la vita», conclude la dottoressa Julija Klimusina che, lo ricordiamo, sarà a disposizione del pubblico per la conferenza «Donna & Cuore» organizzata da Forum Elle Ticino insieme alla Fondazione Svizzera di Cardiologia.

Informazione

L'appuntamento è per giovedì 6 febbraio, alle 20.15, Scuola Club Migros, a Lugano in via Pretorio 15. L'entrata è libera.