

**Alimentazione corretta, tanto movimento e niente fumo riducono dell'80% il rischio di essere colpiti da un trombo**  
**Una vita sedentaria non è amica del nostro cervello**

# Lo sport che batte l'ictus

## Massimo Selleri

Ogni 40 secondi nel mondo una persona è colpita da ictus. Tradotta dal latino la parola ictus significa colpo, e nel linguaggio del medico indica una perturbazione della circolazione del sangue nel cervello. L'ictus è diventata la prima causa di invalidità permanente.

Sono tre le regole da seguire per abbassare il rischio di ictus. La prima, e fondamentale, è fare attività fisica. Gli effetti protettivi di una regolare attività fisica sono di due tipi: cardiovascolari e metabolici.

### Attività fisica

Il movimento ha la capacità di abbassare la pressione arteriosa attraverso un complesso meccanismo ormonale, aumenta la vascolarizzazione capillare del tessuto cardiaco e rallenta l'invecchiamento dei tessuti che compongono i vasi sanguigni. Dal punto di vista metabolico, invece, non solo l'attività fisica ha un effetto dimagrante, ma ha anche la capacità di normalizzare il profilo lipidico, aumentando la concentrazione del colesterolo HDL nel sangue, e la glicemia, diminuendo le richieste di insulina e diventando un fattore protettivo nei confronti del diabete.

### Digestione

Come si sarà intuito, diabete, ipertensione e alte concentrazioni di colesterolo nel sangue, sono quadri patologici che predispongono all'ictus. Ecco perchè l'alimentazione svolge un ruolo fonda-

mentale nella sua prevenzione. Vanno evitati i cibi ricchi di grassi come fritti e formaggi. Durante la loro digestione, infatti, vanno in circolo sostanze che peggiorano il trasporto del colesterolo e favoriscono il suo deposito all'interno delle pareti vascolari. Sconsigliati anche salumi e più in generale le pietanze ricche di sale, in quanto il sodio presente ha l'effetto di alzare la pressione arteriosa. Sono, invece, consigliati vegetali a foglia verde, noci, fagioli e cereali integrali. Alimenti ricchi di magnesio, un minerale che come sottolineato da una recente studio del Karolinska Institute di Stoccolma, ha la capacità di prevenire le problematiche vascolari che sono alla base dell'ictus.

### Danni da fumo

La nicotina presente nelle sigarette ha l'effetto di restringere il lume dei vasi predisponendo il soggetto all'ipertensione. La pressione arteriosa è la forza con cui il nostro cuore spinge il sangue in tutti i distretti del nostro corpo e più il calibro del vaso è piccolo, maggiore è il lavoro che il muscolo cardiaco dovrà compiere per mantenere costante il flusso. Valori pressori superiori a quelli fisiologici e il lume ristretto dei vasi sono due fattori che predispongono all'insorgenza di un ictus e questa è la ragione per cui l'astensione dal fumo diventa un fattore protettivo.

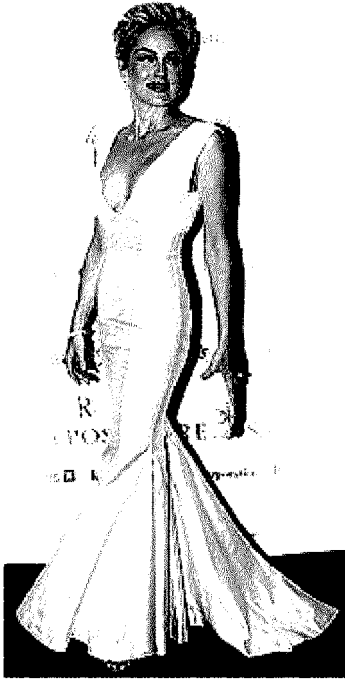
Come si è visto le tre regole hanno campi d'azione comune, ad

esempio agiscono tutte sul controllo della pressione arteriosa, ed è importante seguirle perchè solo il loro effetto combinato garantisce una prevenzione efficace.

## La genetica ci predispone Ma possiamo difenderci

Una ricerca internazionale cui ha preso parte anche l'equipe diretta da Eugenio Parati dell'Istituto Besta di Milano ha evidenziato come la mutazione di un gene presente nel braccio piccolo del cromosoma 7 è associato a rischio di ictus. La scoperta non spiega la frequenza con cui questo incidente vascolare si presenta, rafforza l'idea che questa malattia sia strettamente correlata a una cattiva alimentazione, ad una vita sedentaria e al fumo. In futuro però il numero di infarti cerebrali dovuti a stenosi o occlusione dei grossi vasi potrebbe essere ridotto proprio grazie ai risultati dello studio, pubblicati on line su Nature Genetics.





## SHARON STONE

La splendida attrice americana ha avuto un ictus e per questo fu operata alla testa al fine di rimuovere un ematoma, un coagulo di sangue che si era formato per la lesione di un'arteria cerebrale. Ora sta bene e si è perfettamente ripresa dal grave inconveniente



## GAETANO CURRERI

Il cantante Gaetano Curreri, tastierista leader degli stadio, durante un concerto fu colpito da un malore in seguito diagnosticato come ictus, la voce aveva cambiato timbro. Si è ristabilito completamente grazie a una terapia tempestiva

## ■ Cuore

### LA FIBRILLAZIONE ATRIALE ESPONE A RISCHI

La Atrial Fibrillation Association ha annunciato una collaborazione con Boston Scientific per aumentare la consapevolezza sul disturbo del ritmo cardiaco più comune, la fibrillazione atriale, principale causa cardiovascolare dell'ictus, che affligge più di 71 milioni di persone nel mondo. Una condizione associata a un rischio elevato di insufficienza cardiaca, disfunzione cognitiva, morte prematura. Boston Scientific ha anche presentato il sistema di chiusura dell'auricola sinistra Watchman che ha dimostrato grande efficacia nella prevenzione dell'ictus in pazienti con fibrillazione atriale prevenendo formazione di coaguli e conseguente rischio di ictus.

## ■ Farmaci

### LA CORSA AI NUOVI ANTICOAGULANTI

Secondo recenti stime, un caso di ictus su cinque è direttamente attribuibile alla fibrillazione atriale. Il 29 agosto l'Aifa ha disposto la rimborsabilità di farmaci come Dabigatran e Rivaroxaban. Sono anticoagulanti orali messi a punto per ridurre il rischio di ictus ischemico, il rischio di sanguinamenti intracranici, si prendono a dosi fisse senza complessi monitoraggi come avveniva in passato. Gli specialisti della Società italiana di angiologia e patologia vascolare (Siapav) hanno chiesto di poterli prescrivere nei casi di fibrillazione atriale, tromboembolismo, per la prevenzione di embolia polmonare e negli interventi all'anca.

## ■ Riabilitazione

### GRUPPI DI MUTUO-AIUTO SU FACEBOOK

Su Facebook è stato aperto un gruppo di mutuo aiuto con oltre mille iscritti (pazienti e loro familiari) alle prese con un ictus. Ideata da **Valerio Sarmati**, esperto in riabilitazione, con l'aiuto di Claudio Bottacchiari, ex paziente e oggi amministratore del gruppo, la community riunisce persone di tutte le età e di ogni parte d'Italia. Sono lunghi i tempi di recupero, i miglioramenti che si ottengono con enorme sforzo sono spesso minimi, con il rischio che il paziente scivoli in un vortice di depressione. In questi momenti le parole d'incitamento non bastano, ma la testimonianza di chi è riuscito a farcela a uscire da quella situazione assume un valore inestimabile.



## ■ Calcio

### UN AMICO NEL LATTE

La demineralizzazione è uno dei disturbi più frequenti nelle donne sopra i 60 anni. Le ossa mantengono la loro forma ma la struttura si indebolisce. Un bicchiere di latte è una preziosa riserva di calcio, la perdita di consistenza ossea tuttavia non è dovuta in questi soggetti alla dieta, ma al fatto che l'organismo perde la capacità di assimilare il calcio. Negli anziani, secondo il giudizio del medico, che deve valutare caso per caso, una classe di farmaci (bifosfonati) si dimostra utile a limitare le fratture ossee.



## ■ Complementi

### INTEGRATORI E VITAMINE

La vitamina D favorisce l'utilizzo del calcio favorendone l'assorbimento mentre la vitamina K interviene nell'incorporazione del calcio nelle ossa. A livello di articolazioni si distingue l'utilizzo di sostanze come il metil sulfonil metano (MSM), la glucosamina, la condroitina solfato (componenti normalmente presenti nell'organismo a livello delle cavità articolari) con un'importanza fondamentale per il benessere delle articolazioni. Tra le altre componenti l'estratto di artiglio del diavolo, lenitivo, la vitamina C che contribuisce alla formazione del collagene e il manganese che favorisce il trofismo dei connettivi come la cartilagine.