

L'Enciclopedia della Salute

N. 5 - Settembre 2009 - © Tutti i diritti riservati



Cardiologia



L'Ambulatorio specialistico

Il servizio di Cardiologia garantisce quegli accertamenti ambulatoriali indispensabili che danno la possibilità ai pazienti cardiopatici e/o ipertesi di essere seguiti periodicamente in collaborazione con i medici di famiglia. Questo ambulatorio fa da filtro per eventuali ricoveri ospedalieri, oltre a rappresentare un

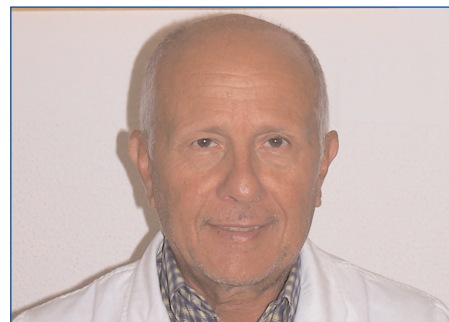
importante presidio ai fini della prevenzione delle malattie cardiovascolari sul territorio. Nell'ambulatorio di Cavarzere vengono effettuate visite cardiologiche, ecocardiogrammi, elettrocardiogrammi, holter. Si accede tramite impegnativa del proprio medico curante. Il servizio è attivo il mercoledì e il venerdì dalle ore 8.00 alle ore 12.00 e dalle 14.30 alle 17.30 presso l'ambulatorio n. 8 e 9.

La prevenzione per una buona salute del cuore

Anche il cuore invecchia. Per salvaguardarne il più possibile la salute, è importante prima di tutto rispettare corretti stili di vita, eliminando alcuni fattori di rischio come il fumo, l'alcol, l'obesità, l'ipercolesterolemia (alterazione dell'assetto lipidico) e il diabete. Il mal di cuore, comunque, può capitare anche per una questione di familiarità. Quando cioè un parente prossimo, come un genitore, uno zio o anche il nonno, ha presentato dei problemi cardiovascolari, è consigliabile optare per un check up periodico, costituito almeno da un elettrocardiogramma e una visita cardiologica. Per chi ha problemi di cuore è fondamentale condurre una vita regolare, evitando il più

possibile lo stress, ma anche la sedentarietà. Si consigliano passeggiate, piccole corse (a seconda della gravità in cui uno versa). Se si entra in un condominio, meglio scegliere le scale che l'ascensore. Se il negozio dove ci si deve recare non è poi tanto lontano, meglio rinunciare all'auto e preferire la bicicletta. Insomma, importante è il movimento. E importante è anche rispettare una corretta, non grassa, alimentazione. Questo, comunque, non si traduce in una totale rinuncia a tavola. Il cardiopatico può mangiare praticamente di tutto, ma sempre con attenzione nelle quantità, cercando di variare spesso i cibi, evitando i grassi e gli zuccheri in eccesso.

Dr. Giovanni Gazzaneo



Ha lavorato come assistente presso il reparto di Cardiologia dell'ospedale di Piove di Sacco (Pd) dal 1976 al 1984. Quindi è stato assistente nella Cardiologia dell'Ospedale Civile di Padova, quindi dal 1994 Aiuto e in seguito Dirigente di 1° livello con funzioni vicarie del Responsabile mantenute per gli anni 1997 e 1998. Dal 1999 al 2004 ha prestato servizio all'ospedale Sant'Antonio di Padova.

Il cardiopatico a tavola con Giorgio Calabrese

Per mangiar sano bisogna seguire la logica dell'alternanza

DI INES BRENTAN

"La carne rossa fa male? Bugia. La carne rossa è nemica del cuore? Altra bugia. Nessun cibo è dannoso per la nostra salute, l'importante è osservare la regola dell'alternanza". A invitare gli italiani a non cedere alla battaglia commerciale messa in atto negli States contro il consumo di carne rossa è Giorgio Calabrese, specialista in Scienza dell'Alimentazione, consulente scientifico del Ministero della Salute e di molte trasmissioni televisive della Rai. "Che ci dicano che la carne bruciata è cancerogena, ma non che, in generale, la carne fa male", rincara la dose Calabrese.

Quindi i cardiopatici possono stare tranquilli, la carne non è nemica del cuore?

Cerchiamo di sfatare questo concetto. Lo dico e continuerò a ripeterlo in tutte le trasmissioni in cui sarò ospite: la carne va mangiata come qualsiasi altro alimento. Detto ciò, quello che consiglio è di variare. Del resto siamo onnivori. Quando mangio la verdura, non significa che prediligo solo pomodori o solo la lattuga. Ci sono i carciofi, i finocchi, le carote, il radicchio, i fagioli, e tanto altro ancora. Lo stesso vale per la carne. C'è la carne di maiale, di manzo, di pollo, tacchino, coniglio, ci sono le uova. Insomma, la possibilità di scelta non manca!

Lei come fa?

Seguo la regola "Calabrese": cambio continuamente piatto. Se a pranzo ho mangiato carne rossa, la sera vado per le uova. Mangio carne due volte alla settimana, 150 grammi per volta e non di più. Poi dò spazio alle uova, al pesce, che fa molto bene. Quindi alla verdura, frutta, cereali e legumi. Alterno anche i formaggi, quelli freschi e stagionati.

Nel mio carrello della spesa cosa deve e non deve mai mancare?

Non esiste un cibo che fa male. Non le posso stilare un elenco delle cose buone e cattive. Potrei casomai farle degli esempi di tecniche di cucina che sono dannose alla salute come la frittura, ma non parlerei comunque del cibo in sé. Pertanto nel suo carrello metta pure la carne, rossa e bianca, ci metta il latte, lo yogurt, il formaggio, frutta e verdura, pane, meglio quello integrale. Se ha voglia di insaccati, li prenda pure. L'importante è sempre aver presente la logica dell'alternanza e in questo caso le suggerirei di evitare di farsi un paninazzo al prosciutto ogni giorno. Le farebbe male.



IL PROF. GIORGIO CALABRESE, LAUREATO IN MEDICINA E CHIRURGIA, SPECIALISTA IN SCIENZA DELL'ALIMENTAZIONE, È CONSULENTE SCIENTIFICO DEL MINISTERO DELLA SALUTE E DI MOLTE TRASMISSIONI RAI. È ANCHE CONSULENTE DIETOLOGO DELLA JUVENTUS.

Le malattie cardiovascolari più frequenti

Il servizio di Cardiologia è in grado di diagnosticare tutta la patologia cardiologica, indirizzando il paziente ai centri più idonei nel caso fossero necessarie valutazioni più approfondite o in caso di ospedalizzazione. Nel caso di urgenze, inoltre, alla Cittadella sono ubicate le ambulanze del 118, pronte a trasportare immediatamente il paziente all'ospedale più vicino. Tra le patologie cardiovascolari più importanti si segnalano:

L'ipertensione arteriosa o pressione alta. Si parla di ipertensione arteriosa quando c'è un aumento anormale della pressione arteriosa. Di norma, si preferisce, nell'adulto, una pressione arteriosa inferiore a 140/90 mmHg, dove il primo numero (140) indica la "massima" e il secondo numero (90) indica la "minima".

La cardiopatia ischemica è una malattia causata da un ridotto apporto di sangue al cuore per l'ostruzione o il restringimento dei vasi che nutrono il muscolo cardiaco. Le due forme principali di questa patologia sono: l'angina pectoris e l'infarto del miocardio.

Le cardiomiopatie si distinguono in Cardiomiopatie dilatative e Cardiomiopatie ipertrofiche. Nel primo caso succede che il cuore si dilata in maniera abnorme, mentre, nel secondo caso, che il cuore presenta un ispessimento esagerato delle sue pareti.

Le alterazioni del ritmo cardiaco o aritmie sono alterazioni del ritmo cardiaco. Le più comuni aritmie sono la fibrillazione atriale e l'extrasistolia ventricolare.

Lo scompenso cardiaco è una condizione che si ha quando il cuore, e in particolare il ventricolo sinistro, perde la sua normale capacità di pompare sangue per mantenere le funzioni vitali dell'organismo e, quindi, lavora con sempre minore efficienza.

I vizi valvolari sono caratterizzati da una serie di meccanismi che determinano l'impossibilità da parte delle valvole di svolgere efficientemente il loro compito alterando, così, l'intero ciclo cardiaco.

A ottobre sarà distribuita la nuova scheda dell'Enciclopedia della Salute, dedicata all'ipertensione arteriosa e alla cardiopatia ischemica

Cittadella Socio Sanitaria di Cavarzere

Via Nazario Sauro 35 – 30014 Cavarzere (VE) Tel. 0426 316111 - Fax 0426 316445