

# LA GUIDA ALLA SALUTE DEL CUORE



# INDICE

**IL CUORE IN SALUTE IN 8 MOSSE**

4

**IL CUORE AL CENTRO**

5

**LA PRESSIONE ARTERIOSA:  
UN CAMPANELLO D'ALLARME**

5

COME SI MISURA LA PRESSIONE?  
QUANDO SI MISURA LA PRESSIONE

**QUANDO IL CUORE È AFFATICATO**

7

**PRENDERSI CURA DEL CUORE**

7

ADOTTA UNA DIETA SANA  
FAI ATTIVITÀ FISICA  
NON FUMARE  
FAI ATTENZIONE AL SONNO  
COMBATTI LO STRESS  
CONOSCI IL TUO CUORE

**COME STA IL TUO CUORE?**

10

IL CARDIOLOGO: IL TUO AMICO DEL CUORE  
ESAMI DIAGNOSTICI

**DOVE SIAMO**

**COME PRENOTARE**

# GUIDA ALLA SALUTE DEL CUORE

Nella vita, in media, il nostro cuore **batte tre miliardi di volte**.

È quanto risulta da una ricerca dell'Università di Oxford, che rivela inoltre quando avviene il primo di questa lunghissima serie di battiti: all'incirca 16 giorni dopo il concepimento.

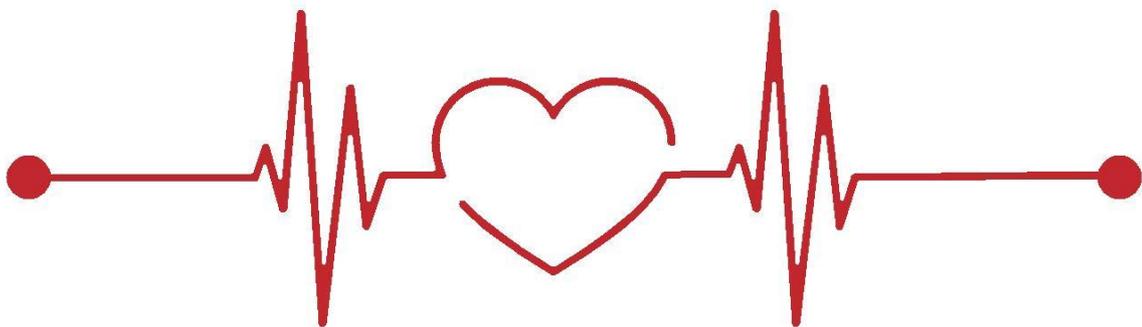
Riesci a immaginare di poter fare uno sforzo ininterrottamente per così tanto tempo letteralmente per tutta la vita?

Per nostra fortuna il cuore **è un muscolo involontario**, svolge cioè la sua attività di contrazione e rilassamento spontaneamente, in maniera del tutto indipendente dalla nostra volontà.

Questo non significa però che possiamo trascurar il cuore ha bisogno che ce ne prendiamo cura per perfetta forma. Anzi, trattandosi del muscolo più importante del corpo, quello senza

il quale non è possibile sopravvivere - merita attenzioni particolari.

Abbiamo pensato di pubblicare una serie di consigli per aiutarti a prenderti cura della salute del cuore.



**3.000.000.000 DI BATTITI**

nella vita media di una persona

# IL CUORE IN SALUTE IN 8 MOSSE

## 1 ADOTTA UNA DIETA SANA

**5g**  **RIDUCI IL SALE**  
Non superare i 5 grammi al giorno

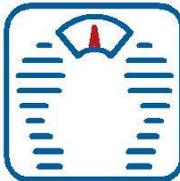
 **MANGIA FRUTTA E VERDURA**  
5 porzioni al giorno

 **RIDUCI IL CONSUMO DI GRASSI**  
Soprattutto di origine animale o prodotti alimentari industriali

 **BEVI MOLTA ACQUA**  
8 bicchieri al giorno

## 2 ATTIVITÀ FISICA CAMMINA 30 MINUTI AL GIORNO O FAI LE SCALE



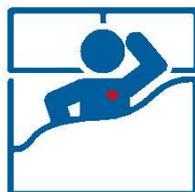
 **3**  
**MANTIENI UN PESO ADEGUATO** 

 **4**  
**NON FUMARE** 

## **5** **RIDUCI GLI ALCOLICI**

  
**1 BICCHIERE DI VINO O BIRRA AL GIORNO**

## **6** **FAI ATTENZIONE AL SONNO**

 **UN SONNO RISTORATORE FA BENE ANCHE AL CUORE**

## **7** **COMBATTI LO STRESS CRONICO**



## **8** **CONOSCI IL TUO CUORE**

  
**DALLA STORIA DELLA TUA FAMIGLIA AL CONTROLLO CLINICO**

## IL CUORE AL CENTRO

Il cuore è l'organo principale dell'**apparato circolatorio**: il suo compito è quello di dilatarsi e contrarsi ininterrottamente per pompare il sangue lungo i vasi e fare in modo che giunga in tutte le parti del corpo. Il attraverso il sistema venoso, quello dal cuore verso il resto del corpo attraverso il sistema arterioso.

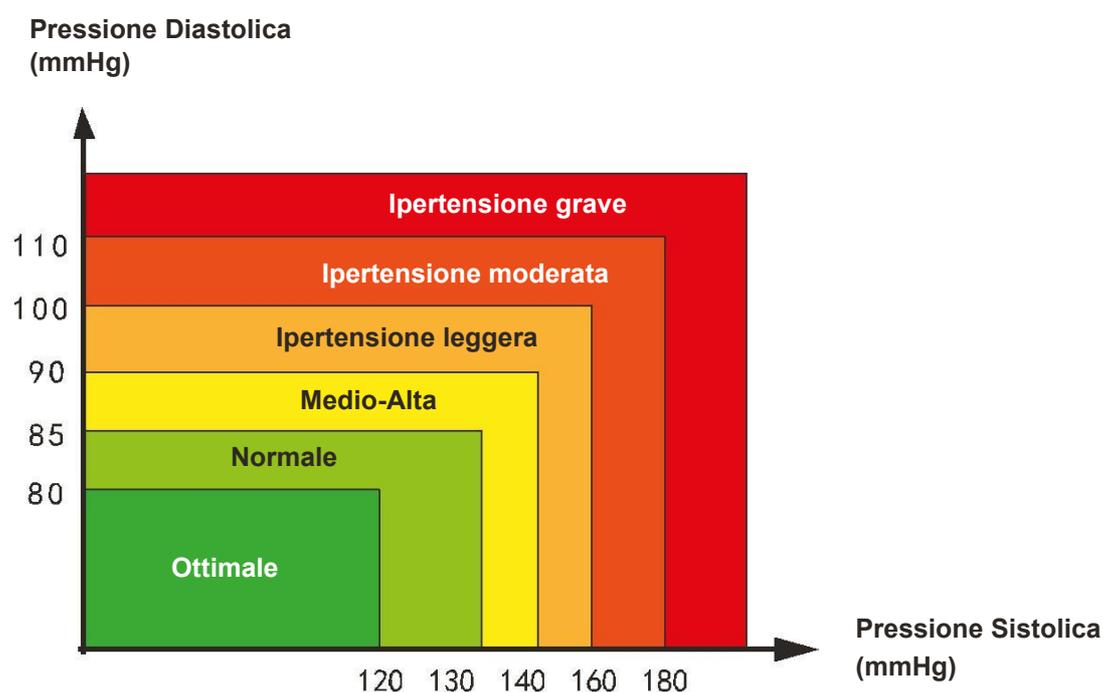
Quando misuriamo la pressione, stiamo valutando la forza esercitata dal cuore per sospingere il sangue nei vasi. **La pressione dà importanti informazioni sullo stato di salute dell'organismo.**

## LA PRESSIONE ARTERIOSA: UN CAMPANELLO D'ALLARME

La pressione viene detta **arteriosa** se riguarda la circolazione del sangue nelle arterie, **venosa** se nelle vene. Quando il medico "misura la" è la pressione arteriosa del circolo sistemico: **i valori ricavati possono dirci molte cose sulla salute del cuore e, più in generale, dell'organismo.**

La pressione non è un valore costante, ma cambi cardiaco e l'altro e in corrispondenza di momenti particolari (come il risveglio), attività (ad esempio uno sforzo) o condizioni esterne (per esempio la temperatura o l'altitudine).

Ci sono però **valori di riferimento** all'interno dei quali si pu persona abbia una pressione nella norma, o elevata. In quest'ultimo caso, il sistema cardiovascolare può essere sottoposto a uno sfor periodo, possono essere danneggiati.



## COME SI MISURA LA PRESSIONE?

Oggi esistono numerose apparecchiature elettroniche, ad alta precisione, che consentono di misurare la pressione con accuratezza, a casa propria.

Ma come si leggono i valori che risultano dalla misurazione?

La pressione arteriosa si misura in millimetri di mercurio (mmHg).

**I valori normali di questo parametro, quando misurato a casa, sono:**



**< 135 mmHg**

**per la pressione arteriosa sistolica**

detta comunemente massima, che corrisponde alla massima pressione esercitata dal sangue nelle arterie a ogni contrazione (sistole) del cuore.

**< 85 mmHg**

**per la pressione arteriosa diastolica,**

detta minima, che corrisponde alla minima pressione esercitata dal sangue nelle arterie e si verifico di riposo del cuore (diastole).

Da questi valori è possibile ricavare numerose informazioni importanti per stimare l'età biologica e lo stato di salute di cuore e arterie.

## QUANDO SI MISURA LA PRESSIONE

Si consiglia non misurare la pressione arteriosa subito dopo il risveglio.

Se i valori di pressione arteriosa massima e minima misurati in ambulatorio sono superiori rispettivamente a 140 e 90 mmHg si parla di ipertensione - la cosiddetta pressione alta.

L'ipertensione è il principale fattore di rischio per patologie cardiovascolari, neurologiche e renali importanti. Nei soggetti ipertesi c'è infatti un maggiore rischio di essere affetti da

- **Ictus cerebrale;**
- **infarto miocardico;**
- **scompenso cardiaco;**
- **insufficienza renale;**
- **perdita di memoria e demenza**  
(con l'avanzare dell'età).

È una condizione molto diffusa tra gli adulti, ma sta diffondendo sempre di più anche nelle fasce popolazione più giovani, inclusi i bambini, soprattutto

a causa del peso eccessivo: l'ipertensione è infatti una **condizione frequente nei bambini in sovrappeso e obesi.**

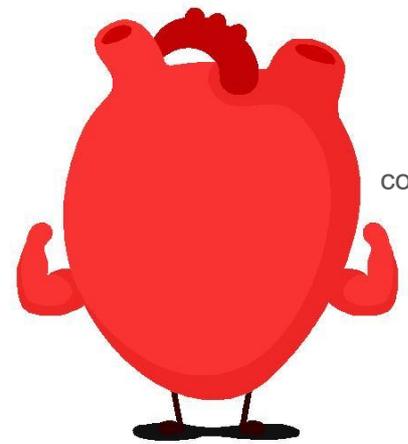


## QUANDO IL CUORE È AFFATICATO

**Il cuore non è un muscolo instancabile:** condizioni sfavorevoli come ipertensione, cardiopatie, difetti del cuore presenti alla nascita e abitudini nocive quali l'alcol e il fumo, a lungo andare possono affaticarlo importanti per tutto l'organismo.

Quando il cuore non riesce a soddisfare le esigenze dell'organismo si parla di condizione che riguarda circa 14 milioni di persone in Europa, che riduce notevolmente la qualità

**Per questo motivo è importante avere cura del proprio cuore e tenerlo "in forma"** proprio come un qualsiasi altro muscolo.



conseguen  
cardiac  
vita di

## PRENDERSI CURA DEL CUORE

Stabilito che è di fondamentale importanza mantenere il proprio cuore in buono stato di salute, vediamo alcuni accorgimenti che possono essere presi, giorno dopo giorno.

### ADOTTA UNA DIETA SANA

È proprio vero che **siamo quello che mangiamo**, e la qualità e quantità degli alimenti incide moltissimo sullo stato di salute dell'organismo in generale e del cuore in particolare.

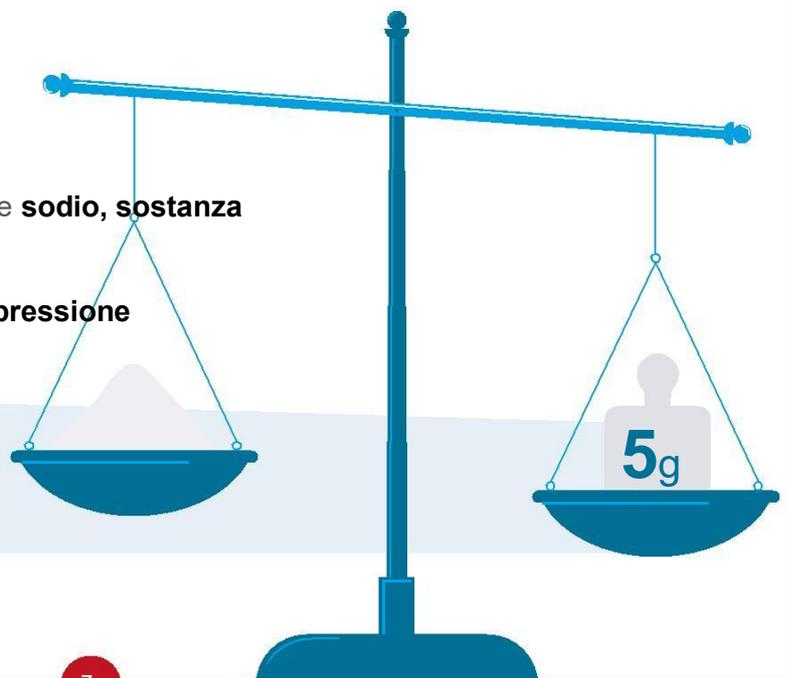
**Ecco alcuni accorgimenti che possono essere presi ogni giorno:**

#### 1. RIDUCI IL SALE

Il sale non è un alimento cattivo, anzi: **quello iodato** in particolare è un valido alleato della **tiroide** (soprattutto in gravidanza e allattamento).

Ma assunto in quantità eccessiva può essere pericoloso in quanto contiene **sodio, sostanza pericolosa** per la salute del nostro cuore perché **influisce negativamente sulla pressione arteriosa**.

Secondo gli specialisti, il consumo giornaliero di sale di un adulto non dovrebbe superare i 5 grammi.

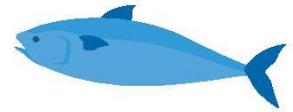


## 2. RIDUCI IL CONSUMO DI GRASSI

Non tutti i grassi sono nemici del cuore, di alcuni abbiamo invece bisogno per mantenerlo in buono stato di salute.

**Ma non tutti i grassi sono uguali:**

- **i grassi insaturi** si trovano generalmente allo stato liquido, sono contenuti nella maggior parte dei casi nei vegetali e nel pesce: sono utili perché contrastano l'invecchiamento cellulare;
- **i grassi saturi**, di origine animale - burro, strutto, parti grasse della carne - si trovano allo stato solido e vanno assunti con moderazione;
- **i grassi idrogenati** invece sono grassi **attr** un processo chimico (es. la margarina) e sono contenuti in molti prodotti alimentari industriali: non andrebbero assunti perché favoriscono l'insorgere di malattie cardiovascolari.



## 3. MANGIA FRUTTA E VERDURA

Frutta e verdura sono povere di grassi nocivi e ricche di sostanze importanti per il benessere dell'organismo, come vitamine e antiossidanti. Gli esperti consigliano di mangiare 5 porzioni di frutta e verdura ogni giorno.



## 4. TIENITI IDRATATO

**L'acqua è vita ed è fondamentale** per tutte le funzioni del nostro organismo: un corretto apporto di liquidi aiuta a mantenere il sangue fluido e rende p cuore. Occorre invece limitare l'uso di alcol, accontentandosi di un bicchiere al giorno.

# FAI ATTIVITÀ FISICA

## 1. CAMMINA MEZZ'ORA AL GIORNO

Lo abbiamo già detto: il cuore è un muscolo che va tenuto allenato.

L'attività fisica, anche moderata, è un ottimo Si consiglia di praticare esercizio fisico ogni

Va bene anche una semplice camminata a passo svelto: **il "walking" ha molti benefici per.** L'attività **il cuore** fisica svolge un effetto di rischio cardiovascolare, come ipertensione, diabete,

ipercolesterolemia, il sovrappeso e l'obesità.



## 2. MANTIENI UN PESO ADEGUATO

Anche il peso corporeo gioca un ruolo fondamentale quando si tratta della salute del cuore: **ogni 5 kg di peso in eccesso persi infatti, si riduce la pressione arteriosa sistolica** da 2 a 10 mmHg.





## NON FUMARE

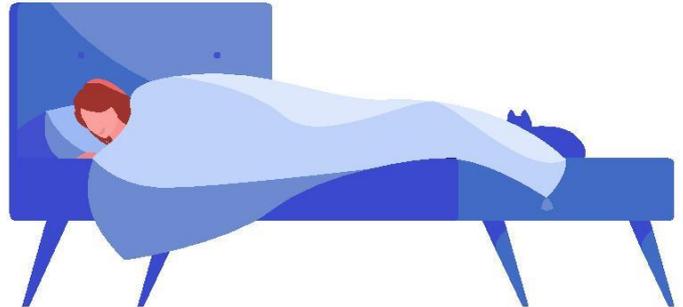
**Il fumo fa male, punto.**

Oltre ad avere effetti molto gravi sui sulla **pressione sanguigna e sul cuore**, aumentando il rischio di **ictus** e di **infarto**.

## FAI ATTENZIONE AL SONNO

Un sonno sano, **fa bene anche al cuore**.

Nuovi studi hanno dimostrato la relazione tra apnea ostruttiva del sonno (OSA) e malattie cardiovascolari, in particolare con l'ipertensione arteriosa resistente.



**durante il sonno la pressione si abbassa** e se ne può beneficiare dopoun pisolino pomeridiano.

Importante il rapporto tra sonno e cuore

**peranche gli effetti dei cardiovascolari** diversi disturbi del sonno.

## COMBATTI LO STRESS

Lo stress fa in modo che il livello di cortisolo, un ormone che ha funzioni molto importanti nel nostro organismo, resti alto anche alla fine della **stress giornata cronica**, chi caso di ha i livelli di cortisolo alti alla sera corra maggiori rischi di **sviluppare forme di arteriosclerosi legate all'ipertensione**, che aumentano a loro volta il **rischio cardiovascolare**.



## CONOSCI IL TUO CUORE

La tua storia personale e familiare (anamnesi) è importante per conoscere il tuo cuore. La presenza di eventuali condizioni ereditarie, come le aritmie genetiche che possono infatti causare **morte improvvisa**, vanno conosciute e tenute sotto controllo ed è quindi fondamentale lavorare sul corretto inquadramento diagnostico e sull'impostazione di strategie terapeutiche per allontanare il rischio.

## COME STA IL TUO CUORE?

La base del percorso diagnostico della salute del cuore è la visita specialistica cardiologica. Per valutare la condizione del cuore oggi gli specialisti possono avvalersi di moltissimi esami, alcuni semplici, altri anche molto complessi, in grado di studiare nel dettaglio l'anatomia e la **funzionalità del muscolo cardiaco**.

## IL CARDIOLOGO: IL TUO AMICO DEL CUORE

In presenza dei **sintomi** che interessano il torace tra cui do ma anche debolezza e sincopi, che possono indicare la presenza di patologie cardio-vascolari, il medico di famiglia può prescrivere

La visita cardiologica è una visita specialistica in cui il medico cardiologo valuta la salute del cuore: serve a capire qual è l'origine dei sintomi indicati sopra. La visita cardiologica è indicata ovviamente anche nell'ambito del follow-up di patologie cardiache.

Come prima cosa, il cardiologo parla col paziente per ricostruirne l'**anamnesi**, cioè la raccolta dettagliata delle notizie che lo riguardano; poi ausculta il cuore e misura la pressione arteriosa.

## ESAMI DIAGNOSTICI

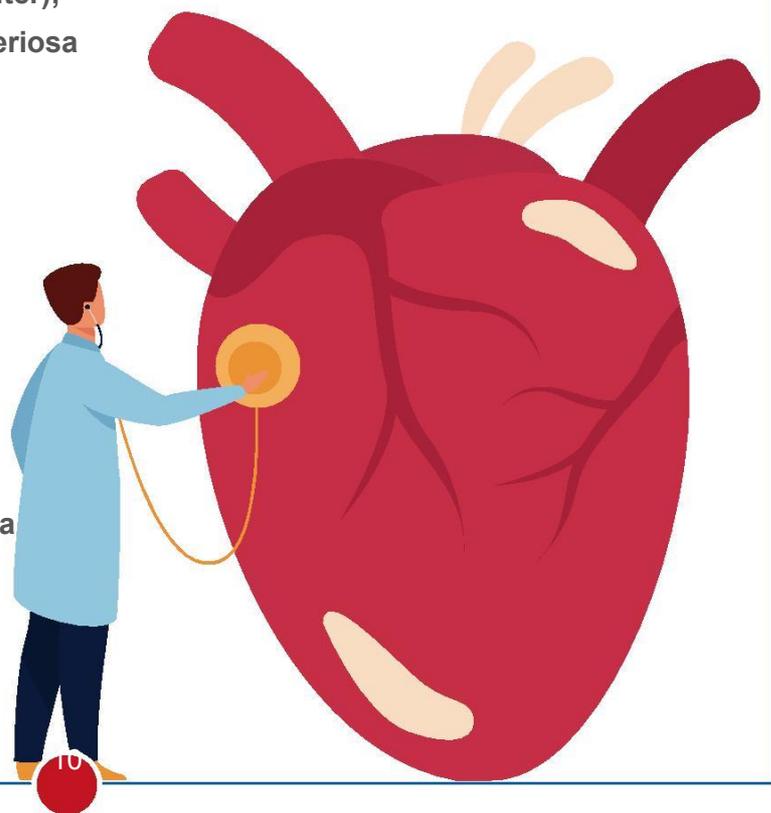
Il paziente viene sottoposto ad **elettrocardiogramma (ECG)**, uno degli esami diagnostici di base: l'elettrocardiogramma serve per **misurare la frequenza cardiaca**, alla ricerca di **eventuali aritmie**, **luigiargenziano** disquilibri. **onweb** elettrolitici, **di** turbe della conduzione.

Oltre a questo possiamo esame, praticare un approfondimento

- **elettrocardiogramma dinamico (Holter);**
- **monitoraggio della pressione arteriosa 24 ore;**
- **ecocardiogramma (ECO);**
- **test da sforzo;**

Oppure prescrivere altri esami quali:

**Risonanza magnetica cardiaca;**  
**Scintigrafia miocardica;**  
**TAC coronarica;**  
**Cateterismo cardiaco e/o coronarografia**



## DOVE SIAMO

### In Pignataro Maggiore

alla via J. F. Kennedy, Parco Primavera 80 – Scala B . Int 1

L'accesso ai servizi è possibile in forma privatistica oppure con copertura assicurativa, con le assicurazioni indicate sul sito [www.luigiargenziano.onweb.it](http://www.luigiargenziano.onweb.it)

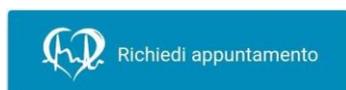
## COME PRENOTARE



**Puoi prenotare un consulto o gli esami diagnostici presso direttamente dal link**

<https://luigiargenziano.onweb.it>

**clickando sul seguente pulsante che troverai nella pagina del link.**



puoi inquadrare il seguente QR code con il tuo smartphone



Oppure con messaggio Wahtsapp  
al n. 3291253228 indicando la tipologia di prestazione che si desidera prenotare

Oppure chiamare al n. tel 3291253.228 il mercoledì, giovedì e sabato dalla 15:00 alle 19:00

PRENDITI CURA  
DEL TUO CUORE