

Un Cuore giovane a tutte le età!

**Proteggiamo la Salute
in una società che invecchia**



Se si mantiene uno stile di vita sano e si pratica una regolare attività fisica, i cambiamenti associati all' invecchiamento sono meno marcati e si può non solo aggiungere anni alla vita, ma soprattutto vita agli anni!

Associazione ADRIANO

www.associazioneadriano.it



Con l'aumentare dell'età il cuore e i vasi sanguigni possono diventare meno pronti a reagire allo sforzo e ad altri stimoli e possono essere più esposti allo sviluppo di malattie.

Se si mantiene uno stile di vita sano e si pratica una regolare attività fisica, i cambiamenti associati all'invecchiamento sono meno marcati e si può non solo aggiungere anni alla vita, ma soprattutto vita agli anni!

Un Cuore giovane a tutte le età!

Testi a cura di Giovanni Pulignano e Donatella Del Sindaco

Evoluzione del concetto di Salute nella società che invecchia

I progressi della Medicina e dello stile di vita hanno migliorato le condizioni di salute: si vive meglio e più a lungo e l'Italia è il paese più longevo del mondo.

Questo progresso però, ha prodotto un numero crescente di anziani: alcuni ancora indipendenti e pieni di vitalità, altri con problemi cronici.

La promozione della salute e la prevenzione della dipendenza sono quindi gli obiettivi prioritari della società che invecchia.

I provvedimenti per conseguirli comprendono:

- 1) la strutturazione in rete dei servizi
- 2) l'approccio globale ai bisogni sanitari e sociali.
- 3) la continuità assistenziale

L'obiettivo principale non è solo il prolungamento della vita, quanto il mantenimento della migliore qualità possibile:

non solo aggiungere anni alla vita ma soprattutto vita agli anni!

Sia nella propria casa che in ospedale, l'anziano deve essere assistito rispettandone la fragilità, la complessità clinica e l'eventuale limitazione funzionale.



Il nucleo dell'assistenza alla salute delle persone anziane, non è quindi solo la "cura", ma anche il "prendersi cura".

L'anziano e le Malattie cardiovascolari

Le malattie cardiovascolari come l'infarto o l'ictus cerebrale sono in continuo aumento e oltre la metà dei soggetti ultrasessantacinquenni ne è affetto.

Esse rappresentano la principale causa di morte nei paesi industrializzati, dove causano circa la metà dei decessi.

Le malattie cardiovascolari rappresentano anche una importante causa di disabilità, in particolare con le principali sequele cliniche: lo scompenso cardiaco e gli esiti dell'ictus cerebrale.

L'impatto di queste malattie sul grado di autonomia e sulla qualità della vita dei pazienti anziani è notevole e comporta costi elevati sia in termini umani che economici.

La Vecchiaia non è una malattia!

L'invecchiamento non è una malattia ma un processo che rende gli individui sani più "fragili". La *fragilità* riduce le difese di fronte alle malattie e agli eventi stressanti.



L'invecchiamento è quindi un fenomeno multifattoriale a cui concorrono in eguale misura fattori biologici, stile di vita e fattori sociali ed economici.

Per questo motivo non tutti invecchiano allo stesso modo: esiste l'invecchiamento di successo e l'invecchiamento gravato da dipendenza e malattie.

La prevenzione è possibile anche nell'anziano e considerare le malattie dell'anziano come conseguenza dall'età e non suscettibili di cure efficaci è soltanto un pregiudizio.

Ma il cuore invecchia?

Con l'avanzare dell'età il muscolo cardiaco conserva la sua forza per pompare il sangue nelle arterie ma è più rigido (si rilascia con più difficoltà) e le sue pareti tendono a ispessirsi.

Il battito cardiaco tende a rallentare e risponde meno agli stimoli neurovegetativi.

Le valvole del cuore e le arterie, in particolare l'aorta, tendono a diventare più rigide e meno elastiche.

Nell'insieme queste modificazioni non hanno un significato di malattia, ma rendono l'apparato cardiovascolare meno pronto a reagire allo sforzo fisico e a stimoli vari, e possono predisporre allo sviluppo di malattie.

Se si mantiene uno stile di vita sano e si pratica una regolare attività fisica i cambiamenti associati all'invecchiamento sono meno marcati.

Quali sono i fattori di rischio cardiovascolare negli anziani?

Anche nella popolazione anziana la comparsa delle malattie cardiovascolari è facilitata dal rischio cardiovascolare globale: quest'ultimo è generato dalla presenza di fattori predisponenti: **i fattori di rischio cardiovascolare.**

Il rischio cresce in modo esponenziale se sono presenti contemporaneamente più fattori. Il tuo medico ti può aiutare a calcolare il tuo rischio cardiovascolare globale.

Pressione arteriosa: Circa i 2/3 degli italiani sopra i 65 anni soffre di ipertensione arteriosa (pressione superiore a 140/90 mmHg).

In passato si pensava che l'aumento della pressione con l'età fosse un fatto naturale e che gli anziani non dovessero curarsi. Per questo motivo, purtroppo, ancora oggi non tutti gli ipertesi si curano.

L'ipertensione rappresenta una importante causa predisponente all'ictus cerebrale e alla demenza, così come per le malattie del cuore.

Controlla regolarmente la pressione arteriosa! Se hai la pressione alta consulta il tuo medico per modificare lo stile di vita e, se necessario, iniziare una cura.

Se già assumi farmaci, assicurati che i valori di pressione siano sempre sotto controllo.

Dislipidemia: Valori elevati di colesterolo (maggiori di 200 mg/dl) e trigliceridi (maggiori di 150 mg/dl) sono associati ad un rischio aumentato di malattie cardiovascolari. Il colesterolo, se in eccesso, si accumula sotto forma di placche nella parete dei vasi sanguigni (arterie) che diventano più rigidi e possono restringersi: questo processo si chiama **aterosclerosi**.

Queste placche possono rompersi e formare sulla loro superficie un coagulo di sangue (il trombo) che può chiudere completamente l'arteria.

Se si chiude una arteria del cuore (coronaria), si genera un infarto cardiaco. Se chiude un'arteria del cervello si provoca un ictus cerebrale.

Attenzione però, in età molto avanzata il colesterolo non deve essere troppo basso.

Fumo di sigaretta: Il fumo è responsabile di aumentare il rischio di morte per malattie cardiache, ictus cerebrale, broncopatie e cancro. Purtroppo, anche se con l'avanzare dell'età la quota di fumatori si riduce, molti anziani continuano a fumare.

Non dimenticare:

- a) Smetti di fumare, non è mai troppo tardi!
- b) Chiedi al tuo medico il modo di smettere
- c) Chiedi aiuto e collaborazione ai familiari
- d) Evita il fumo passivo.

Sedentarietà: Un terzo degli uomini e quasi la metà delle donne non svolge alcuna attività fisica durante il tempo libero e questa quota si riduce drasticamente con l'avanzare dell'età.

Diabete: Il diabete (glicemia superiore a 126 mg/dl), l'iperglicemia (glicemia compresa fra 110 e 125 mg/dl) e la Sindrome metabolica sono molto frequenti in età avanzata.

La Sindrome Metabolica è definita come la presenza nella stessa persona di 3 o più delle seguenti condizioni:

- 1) obesità centrale (circonferenza vita superiore a 102 cm negli uomini e 88 cm nelle donne),
- 2) glicemia superiore a 110 mg/dl,
- 3) trigliceridemia superiore a 150 mg/dl,

4) colesterolo HDL inferiore a 40 mg/dl negli uomini o a 50 mg/dl nelle donne,

5) pressione arteriosa superiore a 130/85 mmHg.

Tutte queste condizioni rappresentano una condizione di elevato rischio cardiovascolare.

Se sei diabetico o hai la sindrome metabolica ricorda:

a) la glicemia a digiuno deve avvicinarsi alla normalità

b) l'emoglobina glicata deve essere inferiore al 7%.

c) mantieni un peso corporeo ideale e adotta uno stile di vita attivo

d) mantieni sotto controllo pressione arteriosa e livelli di colesterolemia.

Sovrappeso e Obesità: In alcuni paesi industrializzati l'obesità è diventata una vera e propria epidemia: ormai una persona su tre è in sovrappeso o è obesa.

L'aumento del peso appare correlato alle malattie cardiovascolari, al diabete e si associa alla cosiddetta Sindrome metabolica.

In età molto avanzata, tuttavia, una eccessiva riduzione del peso può essere controproducente e associarsi ad una minore longevità.

L'Anziano e le malattie cardiovascolari

Cardiopatia ischemica: l'attacco cardiaco

L'angina di petto e l'infarto colpiscono il 7% circa della popolazione a tutte le età.

Nell'anziano, tuttavia, le manifestazioni cliniche tendono ad essere più gravi, e le cure, pur se ugualmente efficaci sono accompagnate spesso da effetti collaterali.

La causa è più spesso l'aterosclerosi delle arterie del cuore – le coronarie – che possono restringersi per formazione di placche che ostacolano il flusso del sangue e che a loro volta di possono rompere e determinare la



formazione di un trombo.

Un ruolo importante è rappresentato quindi dalla prevenzione verso i principali fattori di rischio.

Le cure sono tanto più efficaci quanto più precoce è la loro attuazione.

Se senti:

- 1) **dolore, bruciore o una forte pressione sul petto estesi o meno alle braccia**
- 2) **sudorazione, malessere, nausea o affanno improvviso**

Non perdere tempo! **Chiama il 118!!** Nel Pronto Soccorso dell'ospedale, la visita, l'elettrocardiogramma e analisi del sangue consentiranno al medico di confermare la diagnosi e instaurare la terapia più adatta.

Questa si basa su farmaci che sciolgono i trombi nelle coronarie o su procedure come l'*angioplastica*, che consiste nella dilatazione del restringimento con un catetere dotato di palloncino, seguita dal posizionamento di uno *stent*: un dispositivo metallico che mantiene aperta l'arteria.

Dopo la fase acuta, il principale problema è rappresentato dallo **scompenso cardiaco**: sono importanti le cure mediche e la riabilitazione.

Scompenso cardiaco: l'epidemia del terzo millennio

Lo scompenso cardiaco è una patologia tipica degli anziani e interessa un ottuagenario su 10.

Origina quando il muscolo del cuore è indebolito e non riesce a pompare con sufficiente forza il sangue. Il sangue affluisce con difficoltà ai tessuti e agli organi che non ricevono abbastanza ossigeno e sostanze nutrienti.

L'indebolimento del muscolo cardiaco è legato a numerose cause come l'infarto e l'ipertensione, ma anche disfunzioni del muscolo e delle valvole cardiache, aritmie e infezioni.

I sintomi principali sono:

- **affanno a riposo o dopo uno sforzo**
- **gonfiore alle caviglie, per accumulo di liquidi**
- **stanchezza**
- **aumento o diminuzione di peso ingiustificati**
- **palpitazioni**
- **senso di vertigine o di confusione**

• **pressione bassa (negli stadi avanzati).**

La diagnosi di scompenso cardiaco è confermata da analisi quali elettrocardiogramma, radiografia del torace, ecocardiogramma ed esami del sangue.

Anche se la malattia è grave, migliorando lo stile di vita, prendendo i farmaci prescritti dal medico (ACE-inibitori, beta-bloccanti, diuretici, sartani, inibitori dell'aldosterone) o sottoponendosi a specifici interventi chirurgici o impianto di pacemaker e defibrillatori impiantabili, è possibile vivere bene e tranquilli.

Poiché, in generale, i fattori di rischio dello scompenso cardiaco sono gli stessi dell'infarto, le regole di prevenzione sono identiche.

Lo scompenso cardiaco comporta limitazioni di tipo sociale (riduzione delle capacità di svolgere le attività quotidiane e deterioramento della qualità di vita) e implicazioni economiche legate ai frequenti ricoveri in ospedale (è la causa più frequente) e al consumo di farmaci.

Mantieni giovane il tuo cuore!

La salute del cuore e delle arterie dipende, in parte, dallo stile di vita che adottiamo tutti i giorni.

Esistono stili di vita e comportamenti che tutti gli individui possono seguire per raggiungere e mantenere una condizione di benessere generale e cardiovascolare e aumentare l'aspettativa e la qualità di vita.

Questi obiettivi possono essere raggiunti in modo più agevole se lo stile di vita corretto viene adottato precocemente, ma è stato dimostrato che un certo beneficio può essere raggiunto a qualsiasi età.

Segui questi pochi consigli per vivere più a lungo e più felice:

I punti fondamentali di una corretta alimentazione sono:

1. **aumentare il consumo di frutta, vegetali, cereali e legumi**
2. **ridurre il consumo di grassi saturi e del colesterolo**
3. **scegliere cibi che contengano i nutrienti essenziali**
4. **controllare le calorie introdotte**

Impara a mangiare per mantenere giovane il cuore!

Una alimentazione adeguata e corretta permettere di ridurre il rischio cardiovascolare e di invecchiare in buona salute. Non sempre però l'anziano si nutre in modo adeguato, a volte perché manca la voglia o si è soli, a volte per problemi di salute o economici.



E' fondamentale assicurare un adeguato apporto di tutti i nutrienti essenziali che si ottiene introducendo nella dieta tutti i tipi di alimenti.

E' importante tenere sotto controllo il numero e l'entità delle porzioni in

modo da moderare l'apporto calorico. Diversi studi hanno dimostrato che la **restrizione calorica** rallenta il processo di invecchiamento, allunga l'aspettativa di vita e migliora lo stato complessivo di salute.

E' però importante anche che sia assicurato l'apporto di costituenti essenziali, quali proteine, vitamine e minerali per evitare la malnutrizione e la perdita di massa muscolare (*sarcopenia*).

Preferisci i cibi della **tradizione mediterranea**: legumi, cereali, pasta e olio di oliva.

Aumenta il consumo di **pesce** (due volte la settimana) per il suo contenuto di grassi "buoni" come gli omega-3.

Ricorda: gli integratori a base di vitamine e minerali (folato, vitamina B12, vitamina D, vitamina C, selenio, ferro e zinco) sono utili ma non possono essere considerati sostitutivi di una dieta bilanciata.

Il **sale** in eccesso può provocare aumento della pressione e ritenzione di liquidi. Le persone anziane possono avere una riduzione del gusto e salare troppo i cibi. Usalo con moderazione e leggi attentamente le etichette sulle confezioni dei cibi: scegli cibi a basso contenuto. Molti cibi precotti o preconfezionati e dadi da brodo sono ricchi di sale.



Introduci una quantità sufficiente di **fibra** nella tua dieta, ti aiuterà a controllare l'apporto di calorie e ad evitare la stipsi.

Un bicchiere di **buon vino** (meglio se rosso) migliora la qualità del pasto e può avere un ruolo protettivo sulla circolazione. Infatti un consumo moderato di alcol si associa ad una vita più lunga rispetto ai soggetti astemi o "forti" bevitori. Il vino sembra ridurre il rischio cardiovascolare attraverso un aumento del colesterolo-HDL (quello buono), migliorando la fluidità del sangue e mediante sostanze antiossidanti.

Ma attento! Un consumo eccessivo può essere tossico per il cuore, il fegato e l'apparato digerente. L'alcol può interferire col funzionamento dei farmaci e alterare i tuoi riflessi e il tono muscolare, favorendo cadute e incidenti.



Ricorda! Il consiglio di bere molta acqua vale solo per le persone in buona salute. Un eccesso di acqua può essere pericoloso per i malati di scompenso cardiaco.

Combatti la sedentarietà!

Non si è mai troppo anziani per non trarre beneficio da un'attività fisica regolare.

La riduzione della capacità fisica correlata all'età non è dovuta solo al processo fisiologico dell'invecchiamento ma anche alla diminuzione delle attività fisiche quotidiane.

Un cuore allenato è un cuore che si mantiene giovane, che fa vivere meglio la quotidianità e si accompagna ad un umore positivo, condizione che contribuisce a vivere più a lungo.

I sedentari, infatti, si ammalano di più.

Una buona capacità fisica si basa sia sul tonico e tono dei muscoli che sulla mobilità articolare, ed è condizione indispensabile per il mantenimento dell'autosufficienza.



Evita la sedentarietà e mantieniti in movimento, sia nella vita quotidiana che con esercizi da eseguire regolarmente.

Le passeggiate, il nuoto e la bicicletta (o la cyclette) per 30 minuti, da 3 a 6 volte alla settimana sono utili ma devi seguire uno schema preciso e non stancarti.

In casa esegui semplici esercizi, alternando periodi di movimento e di riposo e accompagnando ogni movimento con una respirazione

profonda e tranquilla. L'esercizio deve prevedere anche fasi di estensione articolare, con esercizi di flessibilità, e stretching

La scelta di un programma di esercizio fisico si deve basare sulle caratteristiche del singolo individuo. Parlane col tuo medico per farti consigliare un programma di esercizi personalizzato.

muscolare. Mantieni una corretta posizione.

Ma attento! Se hai una bassa capacità funzionale o sei portatore di patologie inizia l'attività fisica solo dopo una valutazione medica. Evita gli esercizi che provocano affanno, dolore o vertigini.

I vantaggi dell'esercizio fisico

- può contribuire a ridurre la pressione
- "allena" il cuore, che riduce la propria frequenza sia a riposo che sotto sforzo
- favorisce il mantenimento del peso corporeo ideale
- nel diabetico migliora il metabolismo
- è in grado di ridurre il colesterolo
- può rendere il sangue più fluido

- nei pazienti con infarto o scompenso cardiaco determina un miglioramento della frequenza cardiaca e dei sintomi
- migliora il tono dell'umore sia nel paziente ansioso che depresso e aiuta a smettere di fumare
- favorisce la socializzazione.

Pesati regolarmente!

Il calo di peso che si osserva in alcune persone anziane dipende principalmente da un inadeguato apporto di nutrienti e di energie, a sua volta favorito dalle modificazioni del gusto e dell'olfatto, dalle anomalie della dentizione e dall'isolamento sociale, dalla depressione e anche da eventuali trattamenti farmacologici.

Prendi l'abitudine di pesarti regolarmente, non solo per controllare l'accumulo di "grassi" ma anche quello di liquidi. Un rapido aumento del peso può significare una ritenzione di liquidi e dovresti consultare il tuo medico. Lo stesso vale se perdi peso in modo ingiustificato.

Mantieniti attivo tra la gente!

Non tutte le persone anziane smettono di lavorare, se il tuo lavoro non prevede sforzi pesanti potresti essere in grado di continuare.

Se non lavori mantieniti attivo dedicandoti a interessi personali, alla famiglia, agli amici e, se puoi, ad aiutare gli altri nel Volontariato.

Conserva interesse per la vita, continua a leggere e tenerti informato di quello che accade.

Non restare troppo tempo da solo davanti al televisore. Combatti la solitudine frequentando il Centro Anziani, la Parrocchia, Corsi e Scuole per la terza età.

Continua a occuparti delle faccende domestiche e ai tuoi passatempo preferiti.

La solitudine, l'ansia e la depressione sono molto frequenti nelle persone anziane e nei cardiopatici.



Non rinunciare agli affetti e ai rapporti intimi!

La vita affettiva ha una dimensione rilevante per l'uomo di tutte le età, compresa quella avanzata.

Invecchiare non significa rinunciare ai sentimenti e ad una serena e appagante attività sessuale, anche se hai problemi di cuore o di circolazione.

Se ti senti ansioso o hai dei dubbi, rifiuta i pregiudizi e le paure e parlane tranquillamente con il tuo medico ed il tuo partner.

Riduci lo stress!

Lo stress definisce una condizione di disagio caratterizzata da una sensazione soggettiva di pressione, tensione e fatica. Numerosi studi hanno dimostrato la relazione tra stress e malattie cardiovascolari. Affronta con maggiore serenità e buon senso i tuoi rapporti personali e lavorativi.

Attento alle cadute!

Sono molti gli anziani – in particolare quelli con problemi cardiovascolari - che cadono e riportano lesioni come ferite e fratture. Le cadute lasciano anche insicurezza e depressione. Si può cadere perché si inciampa o perché si hanno giramenti di testa o le gambe sono deboli. Per la prevenzione bastano semplici accorgimenti:

1. fai regolare esercizio fisico,
2. non ti alzare velocemente dal letto
3. accendi la luce prima di alzarti
4. indossa scarpe con soles non scivolose
5. non salire su sedie o sgabelli
6. limita l'assunzione di alcool e di farmaci.



Rendi più sicura la tua casa, illuminando i percorsi, usando luci notturne, poltrone o sedie con braccioli, eliminando tappeti o fili elettrici sul pavimento. Se necessario installa nel bagno appositi corrimano e tappetini di gomma antiscivolo nella vasca e utilizza ausili adeguati per camminare. Per strada presta attenzione quando cammini su superfici irregolari, attraversi la

strada, sali e scendi dai mezzi pubblici e usi scale, rampe e scale mobili.

Prendi i farmaci secondo la prescrizione del tuo medico!

I farmaci sono necessari per curare la pressione alta o controllare i sintomi delle malattie del cuore. **Non assumere farmaci senza il consiglio del tuo medico.** Fatti uno schema chiaro con una tabella che indica a che ora e in quale quantità devi assumere i farmaci. Segui con attenzione le prescrizioni.

Non sospendere i farmaci senza motivo, i sintomi potrebbero tornare o aggravarsi. Consulta prima il tuo medico.

Spesso farmaci somministrati per altre malattie, come gli antidolorifici, o prodotti da banco come i lassativi, possono interferire con i farmaci per il cuore. Consulta il medico o il farmacista per informarti sui possibili effetti collaterali.

Cosa fare quando arriva l'inverno?

Con il freddo e l'umido molti anziani – in particolare i malati di cuore- vengono ricoverati per infezioni respiratorie acute.

Se arriva la febbre alta e respiri con difficoltà non perdere tempo e chiama il tuo medico.

Cura l'abbigliamento ed evita una eccessiva esposizione al freddo uscendo di casa nelle ore più calde (tarda mattinata e primo pomeriggio).

Il freddo eccessivo può scatenare le crisi di angina.

Ricorda di prevenire le infezioni respiratorie ricorrendo alla **vaccinazione influenzale.**

Cura l'alimentazione con piatti caldi ma evita quelli "pesanti" troppo salati e ricchi di grassi.

Cosa fare quando arriva l'estate?

Con il caldo afoso e l'umidità accentuata molti anziani vengono ricoverati per **disidratazione** (perdita di liquidi).

I segni sono: sete intensa, ipotensione arteriosa, riduzione dell'elasticità della pelle, secchezza della bocca e forte riduzione della quantità di urine e, talora, febbre, stanchezza, sonnolenza o confusione mentale.

La disidratazione è frequente nell'anziano perchè il riflesso della sete è ridotto e il vecchio è meno pronto a compensare la carenza di acqua aumentando l'assunzione di liquidi.

- *Segui questi semplici consigli:*
 - se assumi diuretici o farmaci per lo scompenso cardiaco o l'ipertensione, sarà necessario un aggiornamento delle dosi (sotto stretto controllo del medico)
 - se ti è stato consigliato di limitare l'apporto di acqua e di sale sarà necessario aumentarne la quantità per bilanciare le perdite
 - in caso di abbondante sudorazione e uso di diuretici reintegra la perdita di **potassio** con l'alimentazione
 - esci di casa e svolgi l'esercizio fisico nelle ore fresche della giornata, come al mattino
 - usa il ventilatore in modo indiretto, mai direttamente. Meglio un moderato uso del climatizzatore.
 - evita pasti abbondanti e "pesanti". Fraziona i pasti con spuntini e merende leggere.
 - evita gli alcolici
 - aumenta l'assunzione di frutta, di verdura e cibi liquidi (minestre e frullati), evitando grassi, formaggi secchi e fermentati e salumi.
 - bevi una quantità di liquidi necessaria in base alla corporatura, all'attività fisica e alle condizioni cliniche. Nelle giornate più calde potrebbero essere necessari 1,5-2 litri o più di liquidi, distribuiti durante tutta la giornata .
-
- *Per i conviventi:* Se l'anziano non è autosufficiente, i liquidi e i cibi vanno offerti **attivamente**, e non lasciati alla sua discrezione: in questo modo sarà possibile prevenire la disidratazione.

Ricorda! Se hai dubbi, consulta il tuo Medico. I consigli di questo opuscolo non possono sostituire il parere di uno specialista della salute.