

I nostri esperti rispondono...

*Due mesi fa sono stata colpita da un **infarto**. Adesso sto meglio e il mio medico mi ha detto di stare tranquilla. Ma quali sono i consigli comportamentali e alimentari da adottare per mantenere in forma il mio cuore?*

Enza - Mantova



Risponde:

Prof. Luigi Chiariello

Direttore Cattedra di Cardiochirurgia

Università degli studi di Roma Tor Vergata

È opportuno che lei, oltre a riprendere sotto controllo cardiologico una pronta e graduale attività fisica (passeggiata di 30 minuti al dì), osservi anche alcune norme igienico-dietetiche e attui una idonea terapia, per la prevenzione (cosiddetta secondaria) dell'evoluzione della malattia coronarica. In breve sintesi le consiglio di **cessare di fumare** (se è fumatrice), di mantenere la pressione sanguigna inferiore a 130/80mmHg evitando **cibi salati** e eventualmente assumendo farmaci, di mantenere livelli di colesterolo (specie quello "cattivo", LDL, inferiore a 100 mg/dl) e trigliceridi nei limiti fisiologici con **dieta povera di grassi di origine animale** e/o con farmaci, di evitare il sovrappeso, di curare adeguatamente il diabete se ne è affetta, di eseguire una terapia fluidificante del sangue (antiaggregante) possibilmente con l'aspirinetta (se non ha disturbi gastrici) o con altro farmaco.

Sono, queste, norme in effetti quasi sempre di facile attuazione, ma utilissime e molto efficaci a ridurre enormemente il rischio di future recidive e/o complicazioni cardiovascolari.