

Rosanna Lambertucci

Ha intervistato

Il Prof. GIAN FRANCO GENSINI

Cardiologo, Preside Facoltà Di Medicina E Chirurgia Univ. Di Firenze

Perché il cuore soffre (si affatica di più) se siamo in sovrappeso?

Ogni cambiamento dello stato fisiologico basale del corpo viene evidenziato da una variazione temporanea della frequenza cardiaca perché il cuore è impegnato a fornire sangue per ossigenare le cellule e per allontanare l'anidride carbonica e altre scorie dai tessuti umani.

E' salutare avere, a riposo, una frequenza cardiaca tra 50 – 60 battiti al minuto. Con questa frequenza il cuore batte in un giorno circa 70 – 80 mila volte. Quando si va sopra i 70 battiti al minuto, il cuore “corre” oltre a 100 mila battiti in una giornata.

Più è alto il battito cardiaco a riposo, più il cuore è impegnato; invecchia e degenera prima.

Ogni alterazione dello stato di salute e dello stato emotivo causa un aumento del numero delle pulsazioni. Con il passare degli anni il battito cardiaco aumenta. L'eccesso di peso corporeo, con accumulo di massa grassa, è una delle cause più importanti e più frequenti dell'aumento della frequenza cardiaca. Purtroppo sottovaluta in modo superficiale!

Per ogni chilo di grasso corporeo accumulato in eccesso, si formano 3 Km di nuovi capillari sanguigni.

Il grasso corporeo è un tessuto intensamente vascolarizzato, ricco di vasi sanguigni perché è il deposito della energia vitale da utilizzare prontamente in caso di necessità. Il grasso corporeo non è un tessuto inerte, non utile. Avere, quindi, un eccesso di grasso corporeo accumulato di 10 Kg, ad esempio, vuol dire possedere un “letto vascolare” più vasto, di circa 30 Km, in più rispetto al sistema circolatorio costituzionale, dove il sangue deve passare spinto avanti dal cuore! Questa condizione fa aumentare la frequenza cardiaca, la pressione arteriosa e il lavoro del cuore, portando a gravi malattie cardio-vascolari del cuore e dell'intero apparato circolatorio. Dimagrire vuol dire perdere massa grassa e con essa ridurre l'eccessivo letto vascolare, proteggendo il cuore. Dimagrire fa diminuire la frequenza cardiaca, la pressione arteriosa e il lavoro cardiaco. Provate per verificare quanto sia vera questa affermazione! Il peso forma è una sana scelta consapevole di medicina preventiva contro le malattie cardio-circolatorie, prima causa di morte in Italia.

Prof. Gensini, lei ha condotto con la sua equipe uno studio proprio sui benefici della dieta mediterranea...cosa avete scoperto?

Secondo un nostro recente studio pubblicato sul British Medical Journal ed effettuato analizzando circa 1.000.000 di persone di tutto il mondo abbiamo scoperto che la dieta mediterranea è in grado del nove per cento di mortalità complessiva in meno, pressappoco otto anni di vita in più, riduzione del 9% della mortalità per patologie cardiovascolari, del 6% di quella per cancro e del 13% dei casi di Parkinson e Alzheimer. Nessuno è per ora in grado di dire che cosa esattamente “funziona” nella dieta mediterranea. Tutto merito della frutta o del pane? Delle vitamine - e di quali vitamine - o dei minerali? La risposta non c'è, sappiamo solo che il mix mediterraneo funziona. E dico mix non a caso, perché quando si è provato a ricorrere a integratori, i risultati sono stati deludenti. Evidentemente nelle pastiglie dimentichiamo dei componenti degli alimenti che hanno rilevanza ma che sfuggono alla nostra conoscenza». L'unica certezza che abbiamo rispetto a un singolo nutriente, riguarda gli omega 3 contenuti nel pesce. Degli omega 3 conosciamo anche il meccanismo d'azione, sappiamo da tempo che sono un antiaritmico, un antiaggregante piastrinico (e, quindi, riducono la possibile formazione di coaguli nel sangue); controllano il livello dei lipidi, soprattutto dei trigliceridi; contribuiscono alla regolazione della pressione arteriosa dando elasticità alle pareti arteriose. Ma non Conta

solo la dieta. È importantissimo anche far movimento —pensate che gli abitanti di Pechino hanno un rischio di mortalità per incidenti cardiovascolari sei volte superiore rispetto ai cinesi che abitano in campagna. E non è la dieta, più o meno sempre la stessa, a fare la differenza, ma il poco moto che fanno i cinesi inurbati.

Quali sono i criteri da seguire a tavola per prevenire le malattie cardiovascolari ?

Pane, pasta, frutta, verdura, olio extra vergine di oliva e il tradizionale bicchiere di vino consumati a tavola in pasti regolari hanno consentito agli italiani, di conquistare il record della longevità con una vita media di 78,6 anni per gli uomini e di 84, 1anni per le donne, nettamente superiore alla media europea. Ma il futuro è preoccupante: stiamo attraversando un periodo di “Transizione nutrizionale”, in cui la società, sempre più’ sedentaria al crescere dell’urbanizzazione, sta cambiando il proprio modo di mangiare. Le abitudini alimentari dei nostri ragazzi si stanno sempre più avvicinando ai paesi del nord Europa con il consumo di cibi ricchi di grasso e zuccheri come le bibite gassate che a poco a poco stanno soppiantando frutta e verdura, aumenta così’ anche il numero di pasti consumati fuori casa e la quota di cibi non freschi.

I NUMERI DELLA SALUTE

0 :	Sigarette
3 :	Km al giorno
5:	porzioni di frutta e verdura
140 :	Pressione arteriosa sistolica
5:	mmol/L Colesterolo totale
3:	mmol/L Colesterolo LDL
0:	obesità