

Servizio della giornalista Maria Grazia Buletti (video di Vincenzo Cammarata).

La prevenzione nel cuore

Progetto Cuorema - La chiave per il controllo delle malattie cardio-vascolari

/ 29.04.2019
di Maria Grazia Buletti

«A maggio dello scorso anno abbiamo offerto alla popolazione la possibilità di sottoporsi a uno screening completo del sistema cardiovascolare: due giornate che hanno segnato l'inizio di un percorso di cura e riabilitazione: il *Progetto Cuorema* di cui oggi possiamo trarre le prime considerazioni». La dottoressa Tania Odello ci riceve all'Ospedale Malcantonese di Castelrotto dove nella funzione di specialista in Cardiologia sta portando avanti il progetto di prevenzione alle malattie cardiovascolari, patrocinato dalla Fondazione Svizzera di Cardiologia e dalla Lega Polmonare Ticinese. «Nell'ambito dello screening, nel nostro nuovo ambulatorio di cardiologia, eseguiamo una visita cardiologica con elettrocardiogramma, ECG sec. Holter delle 24 ore, test da sforzo ed ecocardiogramma: preludio a un eventuale percorso di medicina preventiva mirato alla lotta delle malattie cardiovascolari e polmonari».

Un'iniziativa che va vieppiù espandendosi, in parallelo alla sensibilizzazione della popolazione sui pericoli di queste patologie riguardanti cuore e vasi sanguigni: «Sono quelle con il più alto rischio di mortalità e non solo, perché sono altamente invalidanti nella quotidianità della vita sociale e professionale». L'importanza di richiamare l'attenzione delle persone su questo importante tema è confermata dai numeri, perché ci viene spiegato che ci troviamo dinanzi a un aumento delle patologie cardiopolmonari, senza dimenticare che una grande percentuale di esse è riconducibile a un gruppo circoscritto di fattori rischio imputabili a uno stile di vita non consono. Ce lo conferma la nostra interlocutrice: «Abbiamo osservato che, al giorno d'oggi, le patologie cardiovascolari colpiscono maggiormente la popolazione giovane. Questo a causa dell'igiene di vita che, rispetto a un tempo, va deteriorandosi: si vive molto peggio, si mangia peggio, spesso è peggiore la qualità del cibo che comporta un maggiore apporto di zuccheri e grassi. Inoltre, avanza la sedentarietà e chi pratica attività fisica lo fa per forza di causa maggiore in luoghi chiusi come le palestre, talvolta sottoponendosi a sforzi non adeguati e antepoendo l'estetica alla salute».

Però qualcosa si può fare per invertire questa pericolosa tendenza e proprio in quest'ambito è nato il *Percorso Cuorema*: «Si tratta di un percorso di rieducazione e riabilitazione cardiovascolare e ci rivolgiamo a persone con problematiche cardiache già note, come pure a chi desidera conoscere il proprio stato di salute cardiovascolare, ma soprattutto vuole preservarlo». Il concetto di prevenzione è il fulcro attorno al quale ruota tutto il discorso: «Un problema cardiovascolare individuato sul nascere permette di correre ai ripari correggendo ciò che bisogna per riacquisire e mantenere la salute». È dimostrato che proprio nel caso delle patologie cardiovascolari la prevenzione può salvare

la vita. Una vita che si è allungata e, per questo, merita una maggiore cura nel tempo: «La speranza di vita oggi è aumentata di molto, ma non è migliorata la qualità per rapporto ai fattori di stress. Quest'ultimo è fra l'altro uno dei fattori di rischio importanti, soprattutto e anche per la donna che spesso sottovaluta i campanelli d'allarme».

Importanti anche informazione e sensibilizzazione come spunti di riflessione, in un ambito di interdisciplinarietà della presa in carico di un paziente: «Cardiologo, pneumologo, dietista, fisioterapisti, sono alcune delle figure professionali che saranno coinvolte lungo il percorso di recupero».

Al paziente va insegnato in primis uno stile di vita sano, e poi va accompagnato lungo quei piccoli cambiamenti che fanno la differenza: «Una costante e adeguata attività fisica non necessariamente significa andare in palestra tutti i santi giorni, ma imparare a praticare una corretta e adeguata attività in base alle proprie capacità e quadro clinico; molte volte sarebbe sufficiente imparare a camminare con regolarità».

La cardiologa aggiunge al movimento un'altra forma rieducativa fondamentale: «Lungo il percorso, si impara ad alimentarsi in modo sano, senza dover rinunciare a tutto». E stigmatizza il fumo: «Ci sono pazienti che per fortuna riescono a smettere di fumare, perché ne comprendono la nocività e apprezzano di essere riusciti ad eliminare uno dei grossi fattori di rischio per lo sviluppo di malattie cardiovascolari».

Dopo lo screening, chi segue un percorso riabilitativo e di cura cardiovascolare è accompagnato nell'arco di circa tre mesi nella fase cosiddetta terapeutica, dopodiché la cardiologa resta in contatto col paziente e due volte al mese si accerta se tutto procede per il meglio: «La responsabilizzazione della persona va sostenuta anche dopo la fase della terapia, aiutandola a mantenere nel tempo i risultati ottenuti a favore della propria salute».

Insieme alla specialista, incontriamo la signora Angela Koutantis che ha aderito alla giornata di screening e, in seguito ai risultati, ha seguito un percorso di cura e riabilitativo di cui va fiera, consapevole del fatto che altrimenti sarebbe potuto succedere l'inevitabile, ci racconta. Un percorso terapeutico che implica il «cambiamento della *forma mentis*» del paziente, come dice la dottoressa Odello: «I cambiamenti indotti dal percorso divengono parte integrante della quotidianità. Questo comporta anche altri benefici perché, ad esempio, permette di togliere l'assunzione di alcuni farmaci assunti in precedenza, eliminando quindi pure i relativi effetti collaterali».

Il *progetto Cuorema* ha ottenuto di recente il riconoscimento della Swiss Working Group for Cardiovascular Prevention Rehabilitation and Sports Cardiology (SPCRS) e guarda al futuro: «Il progetto sarà implementato nell'ambito riabilitativo, i pazienti godranno di un sostegno più completo che comprenderà incontri multidisciplinari, incontri informativi sempre individualizzati. E prenderà il via il *Progetto Cuorema Donna* che punterà i riflettori sul mondo femminile per rapporto sempre alle patologie cardiovascolari».