

FASI DEL PROGETTO

che ha ottenuto il patrocinio del



Adesione:

I Club Soroptimist diffusi in tutto il Paese, che hanno aderito al progetto, contribuiscono a realizzarlo sull'intero territorio nazionale, informando le donne sui rischi cardiovascolari e sulle strategie per sconfiggerli.

Informazione sul territorio:

Le Socie dei Club sono impegnate a favorire incontri presso scuole, associazioni, comunità e a diffondere materiale informativo.

Organizzazione della "Camminata per il cuore":

In primavera è prevista una "camminata" con il coinvolgimento di altri Enti e Associazioni e con distribuzione di magliette oppure shopping con il logo dell'iniziativa, consegna di materiale informativo e offerta di servizi (misurazione pressione arteriosa, ecocuore, educazione alimentare, ecc.)



lo Scaffale del cuore

PRESSO IL REPARTO DI
CARDIOLOGIA DELL'OSPEDALE
ANNUNZIATA DI COSENZA

**"Il tempo per leggere,
come il tempo per amare,
dilatata il tempo per vivere"**

(Daniel Pennac)



Associazione Mogli Medici Italiani
SEZIONE DI COSENZA



DEPLIANT INFORMATIVO
NELL'AMBITO DEL PROGETTO NAZIONALE

SI parla di cuore

La patologia cardiovascolare nelle donne
Campagna di informazione
sulla salute e medicina di genere
ed in particolare sui rischi legati alle
malattie cardiovascolari nel sesso femminile

PERCHÉ IL NOSTRO CUORE PUÒ AMMALARSI?

Il cuore è un muscolo e, per pompare continuamente, ha bisogno di un apporto costante di sangue ricco di ossigeno. Questo compito è svolto dalle coronarie che, dopo la loro diramazione dall'arteria aorta, decorrono in grossi rami sulla superficie del cuore e si dividono alcune volte prima di addentrarsi nel muscolo cardiaco e portare sangue nelle zone più profonde. Quando le coronarie si restringono perché le loro pareti sono state danneggiate, il flusso di sangue si riduce ed il cuore non riesce a ricevere l'apporto di ossigeno di cui ha bisogno.

MEDICINA DI GENERE

Basi clinico scientifiche hanno evidenziato differenze significative tra uomo e donna per la diagnosi e cura delle malattie cardiache, ma ancora non è stato chiarito se tali discrasie siano imputabili a ragioni anatomiche o dipendano da comportamenti discriminanti la popolazione femminile. Un'errata percezione del rischio clinico ed una sintomatologia meno importante espongono il cuore delle donne a rischi non meno pericolosi rispetto a quelli che riguardano gli uomini. Tuttavia le donne pur sviluppando la malattia coronarica con circa dieci anni di ritardo rispetto agli uomini, quando succede avviene in maniera più grave.

COMPORAMENTI E STILI DI VITA PER PREVENIRE LE MALATTIE CARDIOVASCOLARI

• Controllo dei valori di colesterolo nel sangue

Mentre nell'uomo l'accumulo dei grassi che provoca la formazione di placche aterosclerotiche nei vasi (arterie) avviene in maniera costante già a partire dalla giovane età, nelle donne inizia nel periodo della menopausa. Questo è un vantaggio dovuto a quello "scudo protettivo" fornito dagli estrogeni, gli ormoni femminili. E' buona norma quindi per le donne controllare i livelli di colesterolo a partire dalla menopausa.

• Controllo della pressione arteriosa

Elevati valori di pressione arteriosa aumentano lo stress per le arterie coronarie e cerebrali. L'ipertensione è l'aumento dei valori della pressione del sangue al di sopra di 140 millimetri di mercurio per la massima (pressione sistolica) e di 90 per la minima (pressione diastolica). Le conseguenze dell'ipertensione sul cuore sono l'aterosclerosi coronarica e la cardiopatia ipertensiva. Ma altrettanto seri sono i rischi che corrono i vasi cerebrali (ictus). Se uno stile di vita adeguato non migliora sufficientemente i valori pressori, il medico potrà prescrivere in aggiunta il farmaco più adatto ad abbassare la pressione.

• Fumo

È stato chiaramente dimostrato che l'abitudine al fumo di sigaretta favorisce l'insorgenza delle malattie cardiovascolari e che i fumatori sono colpiti da infarto miocardico tre volte più spesso di coloro che non fumano. È sufficiente che una donna fumi 1/3

delle sigarette di un uomo per avere lo stesso impatto su cuore e vasi sanguigni. Ricordiamo inoltre alle mamme che i bambini esposti a fumo passivo sviluppano condizioni che aumentano il rischio per il cuore in età adulta.

• Correggere le abitudini alimentari e controllare il peso corporeo

Una sana alimentazione è sicuramente importante per la salute del cuore. L'obesità e valori di glicemia alti hanno sulle donne un impatto diverso rispetto all'uomo: si riscontra infatti una maggiore incidenza di sindrome metabolica nel sesso femminile e questo dato incrementa del 50% il rischio di malattia coronarica nelle donne. Qualche consiglio: ridurre l'uso dei grassi saturi, limitare l'uso del sale, consumare cereali, legumi, frutta e verdura, pesce e carni bianche, svolgere attività fisica con regolarità.

• Controllare lo stress e l'ansia

Lo stress e la depressione sono i grandi nemici della salute delle donne, anzi sono diventati i principali fattori di rischio emergenti per le malattie cardiovascolari. E' possibile imparare a evitare e/o ridurre l'esposizione a situazioni stressanti sia in ambito lavorativo che sociale e a controllare l'ansia e lo stress psicologico. Bisognerebbe assumere un atteggiamento "positivo" nei confronti della vita! Quando gli impegni sono troppi, individuare le cose da fare più importanti ed eliminare o rinviare le altre, chiedere aiuto agli altri, rilassarsi con la respirazione...