



Fondazione italiana per il cuore

allarme
per il **rosso**
cuore

Ufficio Stampa

Italpromo & Libardi Associati
Via del Commercio 36
00154 Roma, 06.57.29.98.24
fax 06.57.29.98.21-2
e-mail: d.robles@ing.it

PREVENZIONE CARDIOVASCOLARE: LE ULTIME NOVITÀ DEGLI STUDI SCIENTIFICI

Non è mai troppo tardi (per fare sport)

L'attività fisica logora chi non la fa. Ma quando i sedentari decidono di darsi una mossa, possono ottenere risultati addirittura migliori degli sportivi. L'incoraggiamento ai pigri di tutto il mondo arriva dallo studio Heritage, con il quale sono stati misurati gli effetti di un allenamento di circa 20 settimane su persone con vari livelli di colesterolo HDL e trigliceridi.

Gli autori dello studio, un gruppo di ricercatori americani, hanno valutato in che misura l'attività fisica possa aumentare i livelli di colesterolo HDL (quello buono) e diminuire i trigliceridi. Per saperlo, è stato messo "in moto" un gruppo di 200 uomini di età inferiore ai 65 anni. Tutti sani, ma tutti irriducibili sedentari. Nell'arco delle 21 settimane dello studio i poveretti sono stati sottoposti a 60 sessioni di training (da 1 a 4 sessioni la settimana), della durata di 50 minuti ciascuna. Risultato: i soggetti che stavano meno bene – che presentavano cioè livelli più bassi di colesterolo HDL – al termine delle sedute hanno ottenuto migliori risultati, con un maggior incremento del colesterolo HDL. Quindi, le variazioni del profilo lipidico indotte dall'allenamento sono risultate tanto maggiori, quanto meno favorevoli erano le condizioni lipidiche di partenza. Una ragione in più per iniziare a svolgere attività fisica, ricordando che "non è mai troppo tardi".

Il diabete in onda

Da circa quarant'anni si discute se la televisione faccia bene o male. Adesso gli apocalittici, i nemici giurati del tubo catodico, segnano un punto a loro favore: la TV fa male, e ci sono le prove. Un gruppo di ricercatori americani ha dimostrato che chi siede davanti alla TV più di 40 ore alla settimana (circa sei ore al giorno...) presenta un rischio di sviluppare il diabete circa tre volte superiore a chi il piccolo schermo lo guarda meno di un'ora alla settimana. E chi si "limita" a guardare la televisione tra le 20 e le 40 ore settimanali, presenta un rischio più che raddoppiato. La vastità dello studio, condotto su un gruppo di circa 40 mila uomini di età compresa tra i 40 e i 75 anni, per un periodo di 10 anni, deve indurre a non sottovalutare questi dati.

Attenti ai grassi "trans"

Gli acidi grassi "trans", presenti nelle margarine di vecchio stampo (non quelle più recenti, morbide e spalabili), sono ai primi posti nella lista dei nemici delle arterie.

Secondo uno studio recente, questi grassi sono perfino più dannosi degli acidi grassi saturi (i grassi di origine animale) nel compromettere l'endotelio, il rivestimento interno delle arterie, che rappresenta il punto di attacco dei principali fattori di rischio cardiovascolare. È proprio l'endotelio, infatti, secondo numerosi dati sperimentali, a non funzionare bene nei fumatori, negli ipertesi o nelle persone con alti livelli di colesterolo. La cattiva funzionalità dell'endotelio attiva una serie di processi che portano, nel tempo, alla formazione delle placche ateromasiche e agli eventi clinici che ne conseguono, come l'infarto. L'endotelio ha però un importante alleato: un altro tipo di grassi, quelli moninsaturi (assicurati dalla dieta mediterranea) che, secondo un altro studio, influenzano favorevolmente la funzione dell'endotelio nelle persone con elevati livelli di colesterolo.



Fondazione italiana per il cuore

allarme
per il **rosso**
cuore

Ufficio Stampa

Italpromo & Libardi Associati
Via del Commercio 36
00154 Roma, 06.57.29.98.24
fax 06.57.29.98.21-2
e-mail: d.robles@ing.it

Fumo: il rischio non è uguale per tutti

Fumatori non si nasce, si diventa. Ma alcuni fumatori partono sfavoriti. La causa è l'apolipoproteina E, una delle molecole proteiche che costituiscono le lipoproteine, i "veicoli" del colesterolo nel sangue. Seguendo per sei anni circa 3.000 persone, un gruppo di ricercatori inglesi ha scoperto che il fumo incrementa il rischio coronarico, in misura maggiore o minore, a seconda del tipo di apolipoproteina E.

Se le persone che non fumano presentano un rischio coronarico pari al 4 per cento in dieci anni, per le persone che fumano e hanno un assetto genetico denominato E4 tale rischio schizza al 13,5 per cento. Ma i fumatori con assetto genetico E2 o E3 rischiano di meno: circa la metà rispetto agli E4. La genetica però non è un destino: lo stesso studio dimostra che le persone con assetto E4, quelle cioè potenzialmente più a rischio, dopo aver abbandonato la sigaretta presentavano lo stesso rischio cardiovascolare di chi non aveva mai fumato in vita sua.