ADERENZA ALLO STILE DI VITA

RCR Cuggiono – Gorla Martina, Loda Veronica, Bagattini Milena

Per ottenere i migliori benefici dalla terapia e prevenire futuri eventi cardiaci, è fondamentale mantenere un corretto stile di vita:

- Regolare attività fisica
- Alimentazione corretta e controllata
- Aderenza alla terapia farmacologica
- Cessazione del fumo

ATTIVITA' FISICA NEL PAZIENTE CARDIOPATICO

Perchè fare attività fisica:

- Riduzione mortalità e morbilità
- Miglioramento tolleranza allo sforzo, dei sintomi di angina e di scompenso
- Miglioramento del profilo di rischio cardiovascolare (migliora l'asset lipidico, riduce il peso corporeo, abbassa la pressione)
- Permette un miglior controllo del diabete (il rischio di sviluppare diabete mellito è di molto superiore in uomini adulti sedentari e diminuisce con l'incremento della quantità di esercizio).
- Migliora la qualità di vita (autonomia funzionale con riduzione dipendenza e disabilità)
- Migliora lo stato psico-sociale
- Migliora la funzione respiratoria e la microcircolazione

↓

Lo stato di allenamento fisico va mantenuto possibilmente per tutta la vita.

Quanto spesso fare attività fisica?

- E' consigliabile praticare l'attività **almeno 3 – 4 volte alla settimana**.
- La durata dell'attività varia da un minimo di **20 minuti** ad un massimo di **60 minuti**.

Che intensità?

- Un esercizio anche se di moderata intensità, ma condotto con continuità e **regolarità**, è in grado di produrre effetti significativi.
- L'intensità dell'esercizio fisico deve essere graduale, adattata continuamente alla risposta allo sforzo.
- **Fc allenante** (calcolata da walking test)
- **Scala Borg e scala VAS**
- **Watt o velocità/pendenza**

Modalità:

Ogni seduta deve così essere suddivisa

- 5 minuti di riscaldamento
- 30-40 minuti di attività fisica intensa (con Fc allenante)
- 5 minuti di defaticamento

Al termine di ogni seduta è consigliabile eseguire uno stretching muscolare.

Quale attività fisica?

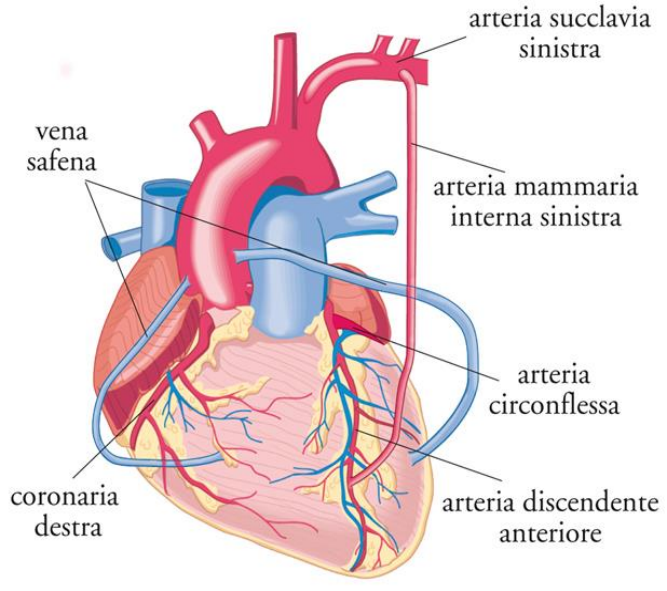
Il tipo di allenamento migliore è quello aerobico, ovvero:

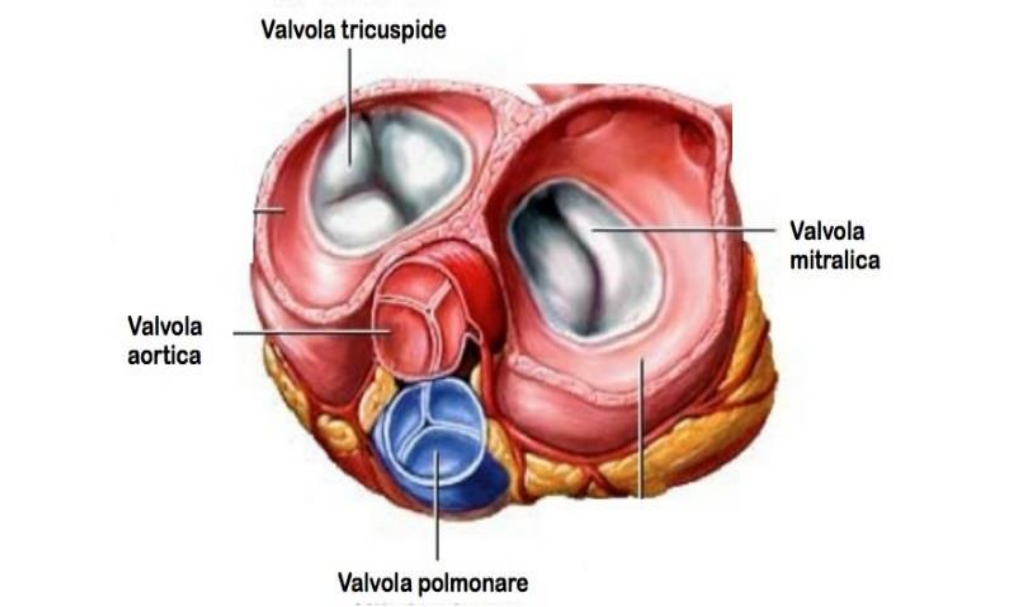
- CAMMINATA A PASSO VELOCE O CORSA
- ESERCIZI CALISTENICI E A CORPO LIBERO
- CYCLETTE O BICICLETTA
- BALLO
- SCI DI FONDO
- NUOTO

Parametri da controllare durante attività fisica

- **Patologia ischemica** (Bypass Aorto Coronarico, Angioplastica): FC allenante.

- **Patologia valvolare** (Sostituzione/plastica Valvola aortica, mitralica e tricuspide) e **sostituzione tratto aortico:** Pressione Arteriosa.





Come rilevare la frequenza cardiaca (fc)

Il metodo più semplice per rilevare la frequenza cardiaca durante l'attività fisica è utilizzare un cardiofrequenzimetro:

- Una fascia da posizionare sul petto, dopo averla bagnata leggermente
- Un orologio da polso con display sul quale compare il numero dei battiti

Un altro metodo è quello di misurare la frequenza tramite autorilevazione del polso in un minuto.

MANTENERE SEMPRE LA FREQUENZA ALLENANTE

6 Minute Walking Test

- E' un test di valutazione funzionale del cammino.
- E' semplice da somministrare, bel tollerato e in grado di riflettere il livello funzionale nelle attività della vita quotidiana.
- Utilizzato in pazienti affetti da malattie respiratorie e cardiovascolari per valutare l'efficacia dei trattamenti, lo stato funzionale del paziente, nonché come predittore di mortalità.
- Il fisioterapista rileva i parametri (Fc, PA, scala Borg e VAS, saturazione) prima e dopo il test.
- Il paziente deve percorrere la distanza indicata più volte possibile in 6 minuti.
- E' consentito fermarsi in caso di forte dispnea o sensazione di malessere.
- Se necassario, il paziente può utilizzare degli ausili (bastoni, walker).

Come rilevare la pressione arteriosa (PA)

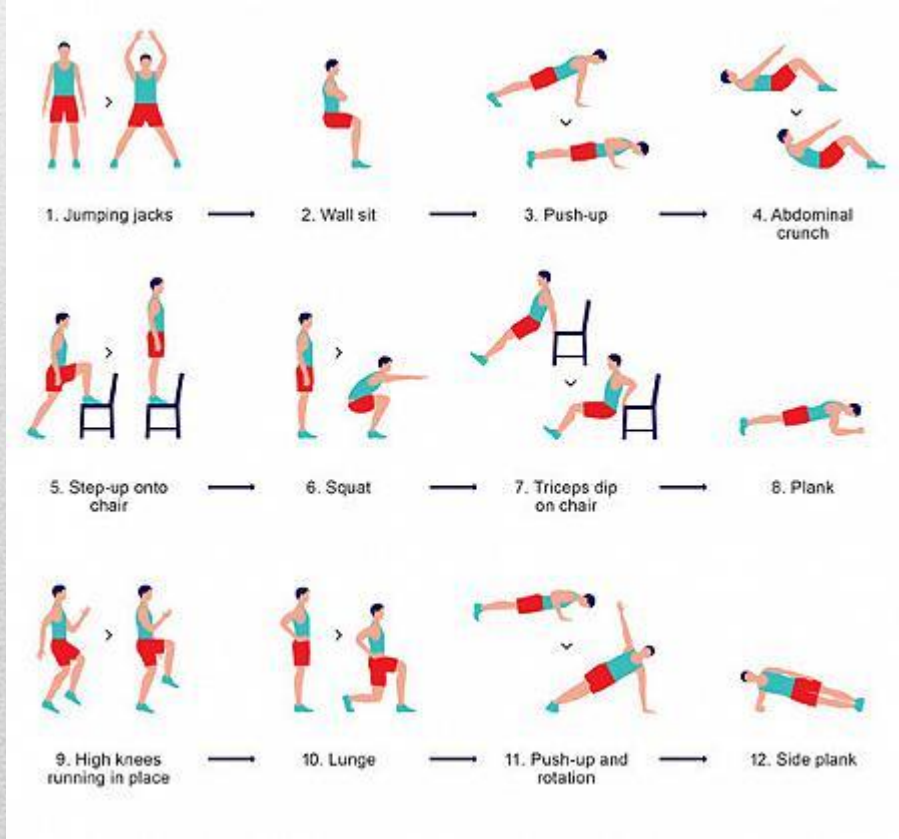
- Rilevazione manuale della pressione con fonendoscopio e sfigmomanometro (da parte di una seconda persona addestrata alla rilevazione)

- Rilevazione con sfigmomanometro digitale (rileva la pressione in automatico).

Esercizi calistenici e respiratori

Gli esercizi a corpo libero possono essere associati all'attività aerobica ed essere svolti in piedi o seduti.

Gli esercizi respiratori aiutano a regolare la frequenza cardiaca, la ventilazione polmonare e a rilassarsi.



Livello delle diverse **attività domestiche**

Molto Leggera	Leggera	Moderata	Pesante	Molto pesante
• Lavarsi, radersi, vestirsi • Lavorare alla scrivania • Spolverare • Cucire • Dipingere • Leggere	• Innaffiare il giardino • Lavare i pavimenti • Lavare i piatti • Cucinare • Guidare l'auto	• Rastrellare • Salire le scale • Portare pesi (7 - 15 kg) • Verniciare • Stirare • Rifare i letti • Lavare le finestre • Stendere il bucato • Lucidare i pavimenti	• Salire le scale a media velocità • Portare pesi (15 – 30 kg) • Battere i tappeti • Usare un rasaerba • Potare • Zappare o vangare	• Trasportare pesi al piano superiore • Portare pesi (30 – 45 kg) • Salire le scale rapidamente • Spalare la neve • Segare la legna

Livello delle diverse **attività lavorative**

Molto Leggera	**Leggera**	**Moderata**	**Pesante**	**Molto pesante**
• Lavoro d'ufficio • Lavoro da banco	• Assemblaggio • Riempire scaffali con pesi < 7kg	• Falegname • Imbianchino	• Idraulico • Carpentiere • Muratore, stuccatore • Panettiere • Camionista	• Lavoro in fonderia • Lavoro agricolo

Livello delle diverse **attività ricreative**

Molto Leggera	**Leggera**	**Moderata**	**Pesante**	**Molto pesante**
• Pescare • Giocare a biliardo • Giocare a carte • Vedere la TV	• Tirare con l'arco • Cavalcare (passo) • Giocare a bocce • Giocare a bowling	• Ballare • Cavalcare al trotto • Pallavolo • Giocare a tennis (doppio) • Escursionismo leggero • Giocare a golf	• Sci da discesa • Canoa • Pescare • Cavalcare al galoppo • Pattinaggio • Veleggiare • Giocare a tennis (singolo)	• Pallamano • Squash • Sci di fondo • Scherma • Basket (partita) • Calcio (partita) • Scalata in montagna

Livello delle diverse **attività fisiche**

Molto Leggera	**Leggera**	**Moderata**	**Pesante**	**Molto pesante**
• Camminare (3km/h) • Cyclette in scarico • Ginnastica dolce	• Camminare (4km/h) • Bicicletta (10km/h) • Esercizi a corpo libero moderati	• Camminare (5-6km/h) • Bicicletta (15km/h) • Nuoto a rana	• Jogging • Bicicletta (20km/h) • Nuoto a stile libero • Vogatore • Ginnastica aerobica sostenuta	• Corsa (più di 10km/h) • Bicicletta in salita • Saltare con la corda

CONSIGLI PRATICI PER LA VITA QUOTIDIANA

- Aumentare le attività dinamiche; ad esempio fare le scale anziché prendere l'ascensore, camminare anziché usare la macchina.
- Coinvolgere un amico o un famigliare per aumentare la motivazione e per trovare supporto psicologico.
- Individuare l'attività che più piace, così da non annoiarsi.
- Fare almeno 10000 passi al giorno (contapassi)

Le Vacanze...

LA MONTAGNA:

- Meglio non prendere la funivia
- Mantenersi ad una quota inferiore a 1500 metri
- Più si sale, più ridotta deve essere l'attività fisica
- Ascoltare il proprio corpo e i segnali che ci invia (respiro affannoso, cardiopalmo, sudorazione eccessiva,...)

IL MARE

- Evitare lunghe esposizioni al sole (soprattutto tra le 12 e le 16)
- Evitare di nuotare al largo o sott'acqua
- Entrare in acqua gradualmente per evitare lo shock termico
- Lasciar passare 2 ore dopo il pasto prima di entrare in acqua

L'AEREO:

- Non vi sono controindicazioni (a meno che il prendere l'aereo comporti uno stimolo emotivo eccessivo)

ALIMENTAZIONE

Obiettivo primario:

- Ripristino peso fisiologico
- Contenimento quota lipidica

Alimenti ricchi di grassi saturi

Alimenti ricchi di fibra

Bevande alcoliche e zuccheri semplici

Variare la scelta degli alimenti durante la settimana per avere un'alimentazione EQUILIBRATA.

LATTE E LATTICINI

- latte fresco parzialmente scremato o scremato
- yogurt magro

Evitare latte intero, panna, yogurt intero

UOVA

- cucinarlo alla coque, sodo o in camicia, al tegamino o come frittata
- usare pentole antiaderenti per limitare i condimenti
- **1 volta alla settimana**

Evitare uova al burro

FORMAGGI

- poco grassi non stagionati (es fiocchi di latte magro, mozzarella di vacca, certosino, quartirolo, ricotta di latte vaccino, scamorza, tomino magro)
- **1 volta alla settimana**

Evitare mascarpone, asiago, emmenthal, parmigiano, provolone, taleggio, pecorino, brie, gorgonzola

SALUMI E INSACCATI

- Prosciutto cotto o crudo, speck, bresaola
- Rimuovere il grasso
- **non più di 2 volte alla sett**

Evitare salame, salsiccia, coppa, mortadella, wurstel, pancetta

PESCE

- Cucinato alla griglia, lessato, al cartoccio, arrosto, al forno
- **consumare almeno 4 volte alla sett**

Evitare capitone, anguilla, gamberi, pesce sott'olio, fritto, molluschi e crostacei

CARNE

- scegliere parti più magre e prive di grasso visibile
- cucinata alla griglia, lessata, arrosto, al forno o in umido (meglio senza friggere i condimenti). Togliere la pelle del pollo dopo la cottura.

Evitare carni grasse di maiale, oca, agnello, frattaglie (fegato, animelle, trippa, cuore, cervello), carni conservate, impanate, fritte, carni insaccate (cotechino, salsiccia, zampone)

FARINACEI

- pane, grissini, fette biscottate, crackers se possibile di tipo integrale e privo di grassi animali (burro, lardo, strutto).

Evitare pane condito (all'olio, al latte), salatini confezionati, focacce, pizzette.

VERDURE

- concesse in genere tutte le verdure, crude o cotte in acqua, al vapore o al forno.
- devono essere assunte durante ciascun pasto, purchè condite con olio crudo e aromi naturali.
- riducono le calorie nell'alimentazione abituale e contribuiscono con le vitamine e gli antiossidanti in essa contenute a ridurre il rischio cardiovascolare.

LEGUMI

- fagioli, lenticchie, ceci, fave, piselli, soia
- possono essere assunti in sostituzione del secondo per 2 volte alla settimana.
- da limitare il loro consumo come contorno.

FRUTTA

- concessa tutta la frutta fresca di stagione
- meglio se consumata cruda e con la buccia
- limitare il consumo di uva, fichi,cachi, banana

Evitare frutta secca oleosa (noci, arachidi, nocciole). Concesse 2-3 noci al giorno.

DOLCIUMI

Evitare zucchero ed alimenti che lo contengono: dolci e dessert in genere, cioccolato, torte, gelati, caramelle, creme, dolci confezionati con burro, strutto, budini, sciroppi, biscotti farciti

L'ATTIVITA' SESSUALE

In seguito ad un infarto miocardico:

- ¼ dei pazienti non riprende l'attività sessuale
- ¼ dei pazienti non cambia la frequenza
- ½ dei pazienti riduce l'attività sessuale

La paura che l’attività sessuale possa creare problemi è molto diffusa, anche se nella maggior parte dei casi immotivata.

Le cause della non ripresa dell'attività sessuale sono:

- Perdita della libido
- Il timore da parte del partner
- Persistenza dei sintomi cardiaci
- Impotenza
- Depressione

Dopo l'evento cardiaco bisogna tenere presente:

- L'effetto dei farmaci
- I cambiamenti psico-sociali

- La paura di riprendere l'attività sessuale non è solo del paziente ma anche del partner (paura del dolore toracico, dell'infarto miocardio, della morte, di scarsa prestazione sessuale.)

- E' normale che il paziente e/o il partner siano preoccupati.
  In genere si ha paura dell'attacco di cuore durante il rapporto, anche se tale timore non è supportato da dati scientifici. Infatti, solo lo 0,6% delle morti improvvise del cardiopatico avviene durante un rapporto sessuale e solo se questo è effettuato con un altro partner (cioè non il partner abituale) e in un ambiente non abituale.

- In genere si ritiene che l'attività sessuale sia un'attività fisica pesante per un paziente che sta recuperando da una malattia importante come quella cardiaca.

Quando riprendere l'attività sessuale?

Si può essere sicuri di riprendere l'attività sessuale quando si è in grado di camminare velocemente o fare 2 piani di scale senza avere dispnea, sintomi di angina, anormalità nella frequenza cardiaca, nella pressione o nell'elettrocardiogramma.

Sottoporsi ad un programma di esercizio fisico costituisce senza dubbio un aiuto perché migliora la capacità funzionale del cuore.

Dopo l’evento cardiaco, prima di riprendere l’attività sessuale, bisogna aspettare 3-4 settimane.

Segnali di pericolo

- Sensazione di estrema fatica che persiste fino al giorno successivo
- Battito irregolare
- Capogiro
- Dolore toracico

VERO	FALSO
Fare l'amore aumenta i battiti cardiaci e la pressione. Durante un rapporto i battiti possono arrivare a 145 bpm e la pressione si può alzare anche di 50 unità; tuttavia è un cambiamento di breve durata e che nella maggior parte dei casi non danneggia il cuore. **Appena ci si sente meglio si può riprendere una normale vita sessuale.** Dopo la convalescenza, quando si sono recuperate le forze e ci si sente pronti, si può riprendere l'attività sessuale cercando anche rapporti completi. Di solito si può ricominciare a fare l'amore dopo 4 settimane dall'infarto e dopo 2/3 settimane da un intervento al cuore. **Per essere sicuri può essere utile un test da sforzo.** Se non ci si sente sicuri è meglio parlarne con il medico di riferimento o con un cardiologo che potranno prescrivere un test da sforzo.	**Un infarto o un intervento al cuore possono far diminuire il desiderio sessuale.** Non esistono ragioni fisiche che facciano calare il desiderio, anzi è normale che dopo la convalescenza si senta il bisogno di riavvicinarsi al sesso. Sono la paura che il sesso possa nuocere alla salute e la depressione che colpisce circa 2 cardiopatici su 10, a frenare il desiderio. **Se si hanno dolori al petto durante il rapporto, bisogna rinunciare al sesso per sempre.** Solo molto raramente il dolore al petto durante l'attività sessuale è un segnale di allarme. In genere si può evitare con una pastiglia di nitroglicerina da sciogliere sotto la lingua 15/20 minuti prima di fare sesso. Così si aiuta il lavoro del cuore, impedendo la comparsa dei sintomi.

VERO	FALSO
• **Ci sono sintomi che indicano un affaticamento del cuore durante un rapporto sessuale.** Durante l'attività sessuale è normale che il cuore batta più forte, che la respirazione sia più veloce e che la pelle si inumidisca; se però si prova una sensazione di pressione o di dolore alla mascella, al collo, al braccio, al petto, allo stomaco oppure si ha il fiatone o i battiti del cuore sono troppo rapidi ed irregolari, meglio parlarne con il medico, che consiglierà farmaci più adatti. • **Si può fare sesso "soft" già a pochi giorni dall'infarto o dall'intervento.** Accarezzarsi, baciarsi e toccarsi, senza arrivare ad un rapporto completo e senza avere l'orgasmo, richiede un dispendio minimo di energie. Si può quindi praticare sesso "soft" già quando si torna a casa dall'ospedale.	• **Chi soffre di cuore non può usare il viagra.** Chi prende farmaci vasodilatatori come la trinitina e i suoi derivati, non può ricorrere al viagra perchè rischia un abbassamento improvviso della pressione e un malore. Negli altri casi può essere assunto, basta che lo prescriva il medico!!! • **Se si soffre di cuore si può fare l'amore solo in certe posizioni.** Studi recenti hanno dimostrato che non ci sono posizioni vietate ma solo consigliabili.Fare l'amore sdraiati su un lato e guardando il partner oppure standogli alle spalle, per esempio, può risultare meno faticoso. Chi ha problemi di respirazione, invece, può sedersi su una sedia con il partner di fronte, appoggiando i piedi a terra.

VERO	FALSO
• **Il moto può aiutare a riprendere l'attività sessuale.** Un'attività fisica moderata da fare durante il giorno può aiutare a rimettersi in forma. In genere vanno benissimo le passeggiate, il nuoto, la bicicletta e la cyclette. • **I farmaci possono influenzare il desiderio e le prestazioni sessuali.** Molti medicinali necessari dopo un infarto o un intervento al cuore possono dare impotenza ed eiaculazione precoce nell'uomo e una minore lubrificazione vaginale con dolore durante i rapporti nella donna. Se si verifica un disturbo sessuale bisogna parlarne con il medico: spesso è sufficiente modificare le dosi del farmaco per risolvere il problema.	• **L'alcool può stimolare la voglia di fare l'amore.** Una piccola quantità di alcool come mezzo bicchiere di vino ai pasti, può aiutare a superare le tensioni ma gli alcolici possono anche favorire depressione e causare problemi di impotenza. • **Se il malato non ne vuole sapere del sesso, il partner deve solo aspettare.** Se il malato si rifiuta di fare l'amore, bisogna parlarne insieme, eventualmente anche con il medico, il cardiologo ed il sessuologo. Solo così si può ritrovare una sessualità felice.