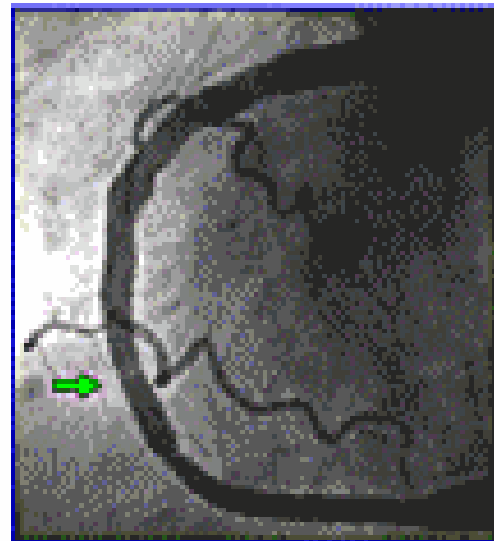


Stress, alimentazione ed effetti sul cuore

Francesco Marchi

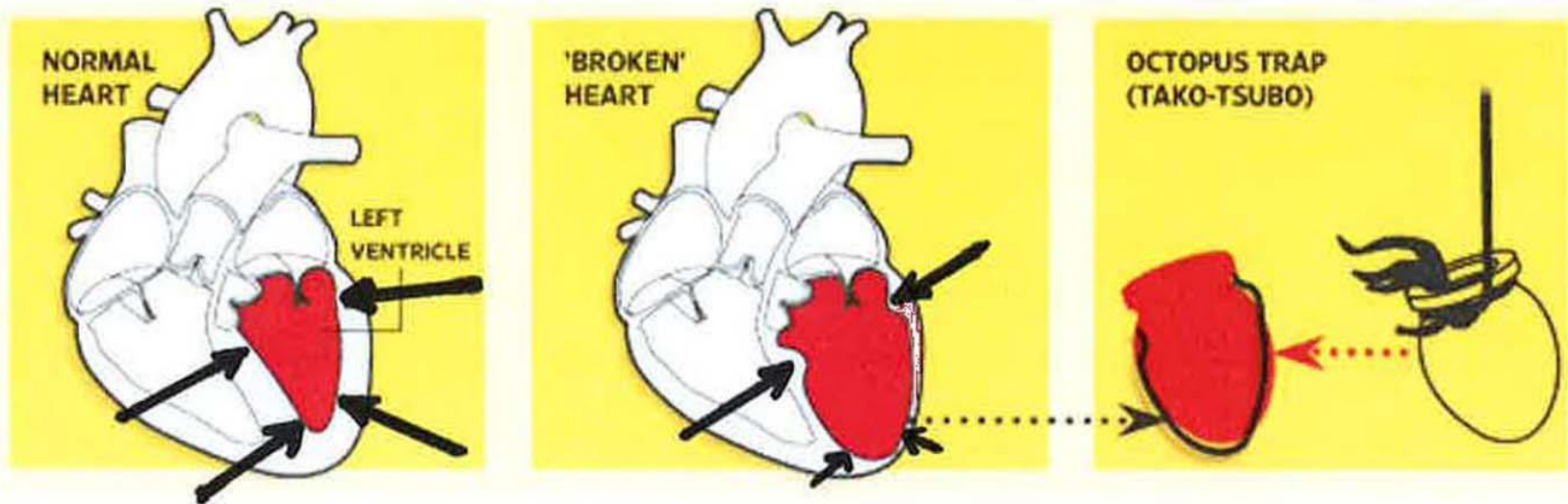


Coronarografia: coronaria destra occlusa (freccia) in corso di infarto miocardico acuto inferiore



Angioplastica coronarica con impianto di stent (freccia): la coronaria destra occlusa in corso di infarto miocardico acuto è stata completamente ricanalizzata

Tako tsubo



A sinistra: movimento rientrante normale di tutti i segmenti del ventricolo sinistro nella fase sistolica.

Regione mediana: mancanza di contrazione dei settori della metà e dell'apice del cuore nella cardiomiopatia di „Tako-Tsubo“.

A destra: trappola giapponese „Tako-Tsubo“ per polipi.

Altri sintomi dello stress

tachicardia, sudorazione mani, problemi sessuali

sintomi comportamentali alimentazione compulsiva
aumentato uso di alcolici
prepotenza con gli altri

sintomi emozionali nervosismo - ansia

sintomi cognitivi difficoltà a pensare in maniera chiara

Alcune norme per combattere lo stress

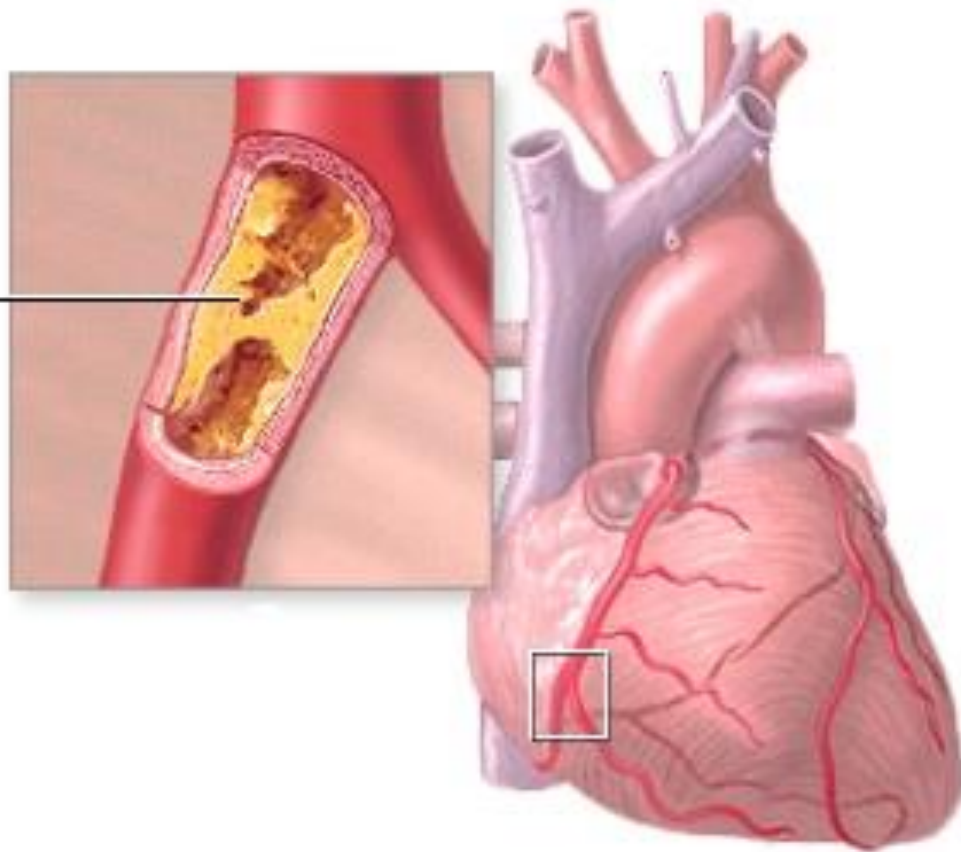
- Accetta ciò che ti preoccupa
- Vivi a comportamenti stagni
- Riposa ogni notte molte ore
- Fai ieri quello che faresti domani
- La perfezione non è di questo mondo

Nel 1916 De Lange, medico olandese che lavorava a Giacarta, osservò che gli infarti miocardici erano molto più frequenti negli olandesi che lavoravano a Giacarta che non negli indigeni

Nel 1951 furono confrontati i risultati di 10.000 autopsie di giapponesi con quelle di 10.000 autopsie di americani deceduti nel Minnesota.

La diffusione dell'aterosclerosi coronarica era molto maggiore negli americani rispetto ai giapponesi.

Plaque in
coronary
artery



Colesterolo: menzogne e realtà

M. De Lorgeril (CNR Francia 2012)

..... Il colesterolo è divenuto l'imputato numero uno nella prevenzione delle malattie cardiovascolari perché fa comodo a tutti. Gli interessi economici sono enormi soprattutto dopo l'arrivo delle statine. I farmaci anticolesterolo rappresentano uno dei più grandi affari del mercato mondiale.

M. De Lorgeril

Studio USA 1999 25.000 uomini

```
graph LR; A[Studio USA 1999 25.000 uomini] --> B[colesterolo > 240]; A --> C[colesterolo < 240];
```

colesterolo > 240

colesterolo < 240

Tra quelli con colesterolo < 240

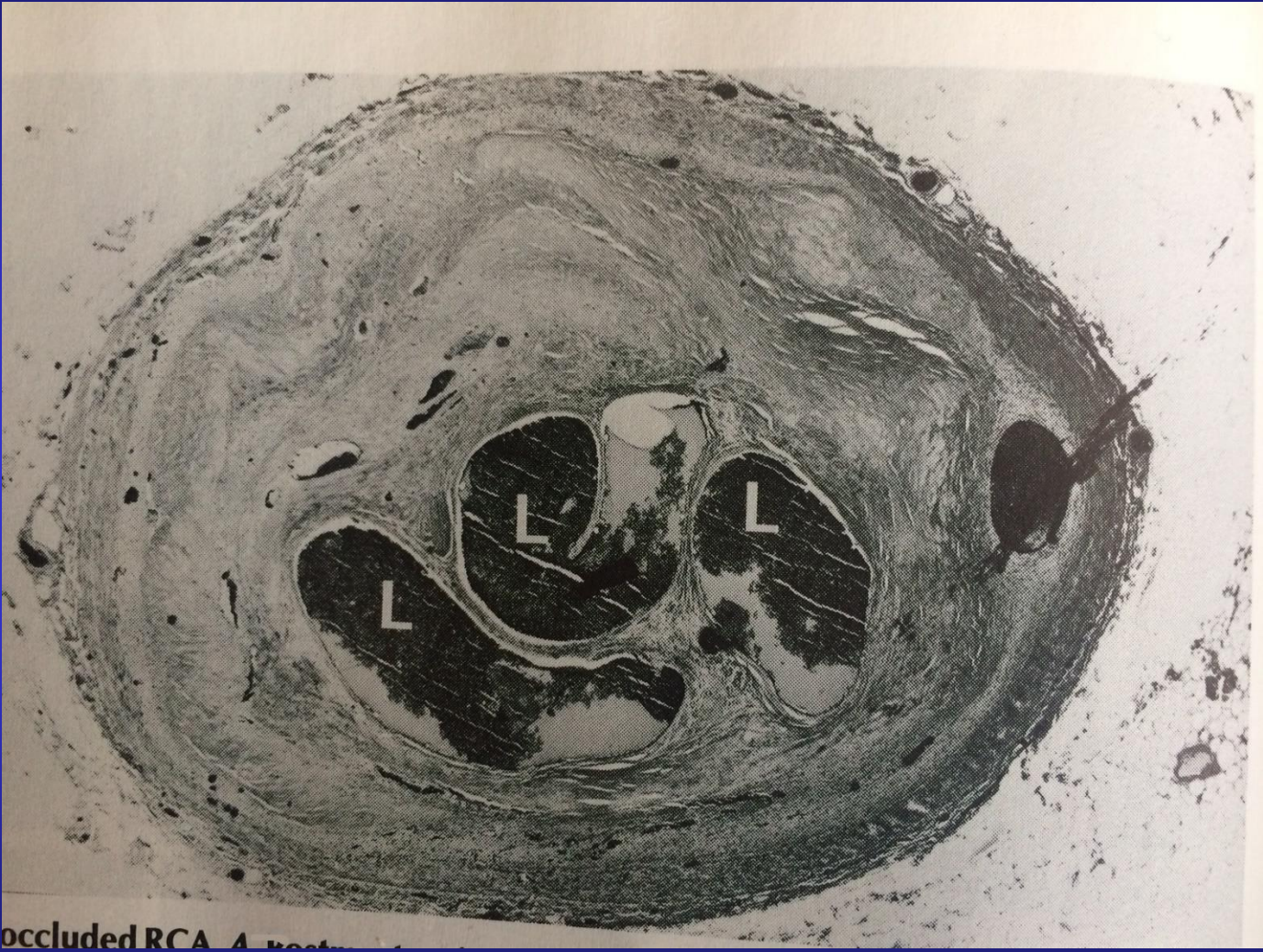
```
graph LR; D[Tra quelli con colesterolo < 240] --> E[sedentari]; D --> F[non sedentari];
```

sedentari

non sedentari

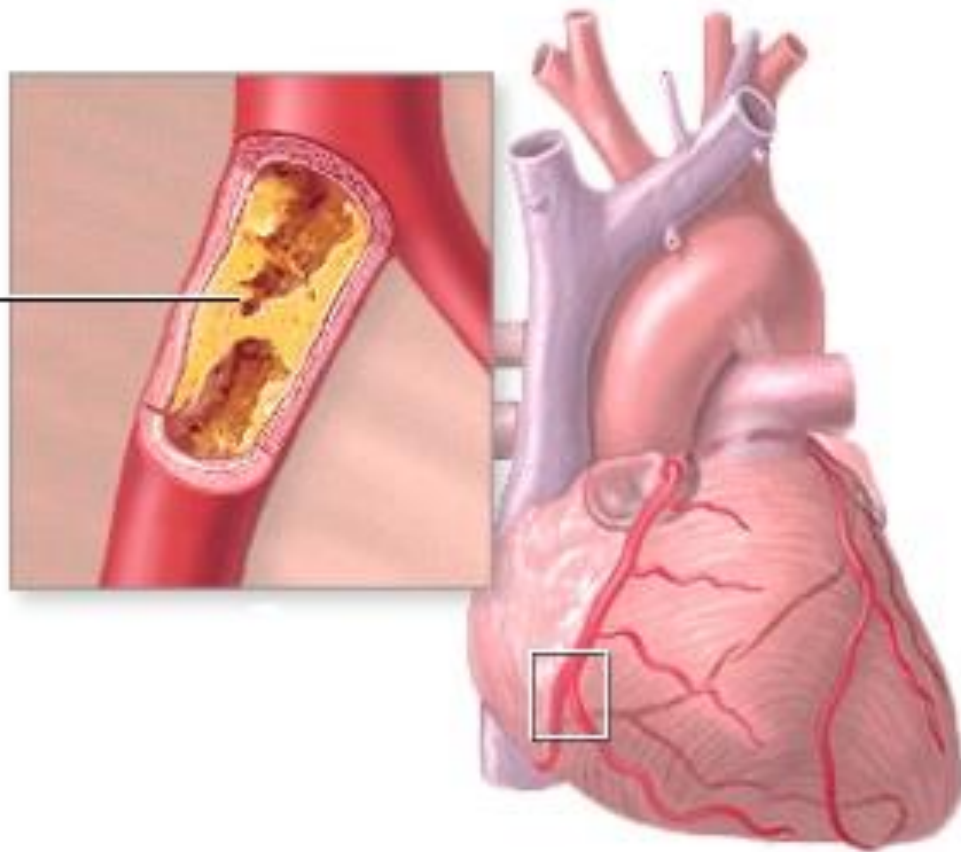
Dopo 10 anni mortalità cardiovascolare negli uomini sedentari molto superiore che in quelli con colesterolo > 240

In Canada non ci accanisce a portare in tutti i modi i livelli di colesterolo entro i limiti di normalità. Infatti si considera molto che il rapporto tra colesterolo ed aterosclerosi è molto diverso a secondo della età.



occluded RCA. A. Post...

Plaque in
coronary
artery



La Canadian Medical Association consiglia ovviamente di evitare cibi grassi, di consumare pane e pasta integrali, pesce, latte e yogurt sgrassati ma prescrive tassativamente ogni giorno una porzione di legumi (fagioli, ceci, lenticchie)

Olio di oliva (extravergine)

- Spremuta a freddo (temperatura pasta oliva in gramola non superiore a 27 gradi
- Acidità inferiore a 0,8

- acidi grassi saturi 13 %
- polinsaturi 11 %
- Monoinsaturi (acido oleico) 73 %

Acido oleico

riduzione colesterolo

contrazione cistifellea - immissione di acidi biliari
nell'intestino - migliore digestione

diminuzione di eventuale danno epatico (esperimento su
topi con follow up dei markers di danno epatico (Nutrition
and Metabolism 2010)

Protezione ossea (vitamina E)

Azione antinfiammatoria

Vino

Resvetralolo (fenolo presente nelle bucce degli acini dell'uva nera)

Paradosso francese: riduzione mortalità cardiovascolare, riduzione 50% tumori intestinali. (Leichester University)

Riduce colesterolo LDL

Riduce aggregazione piastrinica

Aspirina del terzo millennio (Queensland University)

Jama 2014: John Hopkins University Richard Sembra

783 abitanti del chianti (uomini e donne) seguiti dal 1998 al 2009. Il resvetralolo non previene i tumori intestinali. Gli effetti sul sistema cardiovascolare sono minori di quanto non si credesse in passato

Il vino è il più certo (senza paragoni)
efficace consolatore

Giacomo Leopardi