

Cardiopatìa e sport: le precauzioni



INDICE

Esercizio fisico e salute del cuore

L'attività fisica regolare fa molto bene al nostro cuore: lo rende **più forte**, **riduce i livelli elevati di pressione arteriosa (ipertensione)**, **di colesterolo (ipercolesterolemia)** e di **glicemia (iperglicemia)**, aiuta a mantenere **un corretto peso corporeo** ed è stato scientificamente dimostrato che **migliora l'umore e lo spirito**.

- L'**aterosclerosi** (malattia che porta a un progressivo ispessimento delle pareti dei vasi sanguigni e a una loro graduale ostruzione, dovuta soprattutto al **deposito di grassi**) è uno dei **principali problemi cardiaci in tutto il mondo**. Questa patologia è anche una delle **principali cause di eventi cardiaci durante la pratica sportiva** nelle persone con più di trentacinque anni.
- L'esercizio fisico aiuta a prevenire la malattia aterosclerotica e, nel complesso, **i benefici dell'attività fisica regolare superano il rischio di eventi cardiaci**, anche in persone con **coronaropatia**. Ciò nonostante, bisogna sapere come muoversi in modo sicuro.

Quale attività fisica per i cardiopatici?

Il consiglio, se si soffre di cuore, è di **prediligere l'attività aerobica** (passeggiate, giri in bicicletta, nuoto a bassa intensità, cyclette, ecc.), cercando di **non superare mai la frequenza cardiaca massima** che il cardiologo ci ha consigliato durante l'ECG sotto sforzo. Anche l'**esercizio fisico di resistenza** (attività **anaerobica**) è importante, perché rafforza i muscoli e aiuta a svolgere le attività quotidiane con meno fatica (es. portare le borse della spesa, le confezioni d'acqua pesanti, ecc.), tuttavia, può essere **davvero impegnativo per il cuore**.

- Pertanto, è consigliabile **non superare le 8-10 ripetizioni** dell'esercizio anaerobico, con un recupero di almeno **2 minuti tra una serie e l'altra**, iniziando dapprima senza i pesi e poi aggiungendo gradualmente piccoli pesi ogni volta, ma **senza mai superare il limite oltre il quale la ripetizione dell'esercizio diventa faticosa**.

- È sempre meglio fare più ripetizioni, brevi e intervallate, con un peso leggero o senza pesi, piuttosto che poche ripetizioni ma con pesi pesanti. In ogni caso, è sempre meglio consultare un medico specialista prima di cominciare a fare qualsiasi serie di esercizi.

Chi soffre di cuore non può fare sport?

È ormai noto da secoli che **l'attività fisica** regala **numerosi benefici** al nostro organismo e che **garantisca anche la salute del cuore**. Già nel IV secolo prima di Cristo, infatti, Ippocrate scriveva: *“Se si riuscisse a dare a ciascuno la giusta dose di nutrimento ed esercizio fisico avremmo trovato la strada per la salute”*. Tuttavia, l'attività fisica, specialmente se intensa, è in grado di scatenare problemi cardiaci soprattutto **in chi già soffre di cuore**, come una **coronaropatia**, cioè una **malattia dei vasi** che portano sangue e ossigeno al cuore.

- Quindi, **chi ha problemi cardiaci non può fare sport? Assolutamente no!** L'attività fisica **deve** essere praticata, ma bisogna avere alcune accortezze. Continua a leggere l'articolo per sapere quali.

Dieta per ottimizzare le tue performance

Per avere muscoli forti, tonici e migliorare sempre di più il tuo allenamento quotidiano non devi soltanto essere costante nella pratica, ma occorre anche seguire **un'equilibrata alimentazione** e, soprattutto, assumere le giuste quantità di **proteine**, in particolare di **aminoacidi ramificati**. Questi ultimi hanno una funzione molto importante: accelerano la riparazione delle microlesioni muscolari prodotte dall'esercizio (comunemente ma erroneamente detto “acido lattico”), stimolano l'aumento della massa muscolare, rallentano l'invecchiamento dei muscoli e riducono l'appannamento mentale da affaticamento. Un alimento che contiene buone quantità di aminoacidi ramificati è Grana Padano DOP. Questo formaggio è **naturalmente privo dello zucchero del latte**, pertanto può essere consumato in tranquillità – nelle giuste quantità e frequenze – **dagli intolleranti al lattosio**, inoltre, tra i formaggi comunemente consumati, apporta **la maggiore quantità di calcio**, minerale indispensabile per la salute delle ossa, soprattutto dopo i 50 anni. Grana Padano DOP contiene tante **proteine ad alto valore biologico** (inclusi i 9 aminoacidi essenziali e i già citati ramificati, quali **valina, isoleucina e leucina**), ma anche **vitamina B2 e B12, vitamina A** e minerali **antiossidanti come zinco e selenio**.

- Puoi utilizzare un cucchiaino di Grana Padano DOP grattugiato anche tutti i giorni per condire i primi piatti, le minestre e i passati di verdure **al posto del sale**.

Cardiopatici e sport: come iniziare l'esercizio

Per preparare il corpo e il cuore all'attività fisica occorrono:

- 1. 10-15 minuti di esercizi di riscaldamento e stretching** (allungamento dei muscoli), indispensabili per preparare i muscoli, tra cui anche il cuore, all'attività fisica. In alternativa, bisogna scaldare almeno le braccia facendo dei movimenti rotatori.
- 2. Lentezza e gradualità nei movimenti**. È bene partire dalle attività aerobiche, come fare una passeggiata al parco o un giro in bicicletta. All'inizio, non bisogna avere fretta, bisogna andare piano, poi si può aumentare man mano il ritmo della camminata o della pedalata per 3 minuti.
- 3. Obiettivi realistici e raggiungibili**. Darsi degli obiettivi per intraprendere l'attività fisica va bene, ma non bisogna mai esagerare. Se fissi degli obiettivi troppo difficili e non li raggiungi, potresti sentirti scoraggiato/a e perdere la voglia di allenarti in futuro. La prima volta, ad esempio, puoi camminare o pedalare lentamente per 10-15 minuti, poi puoi accelerare un po' il passo per altri 1-2 minuti. L'obiettivo minimo è raggiungere 30 minuti al giorno di camminata a velocità moderata per almeno 3 giorni a settimana e, **quando si è ben allenati**, si può pedalare, camminare a ritmo sostenuto o fare jogging anche per 6 ore a settimana, sempre ascoltando i segnali che il corpo ti manda.
- 4. Autocontrollo. Occorre smettere gradualmente di camminare o pedalare**. Non fermarti in modo brusco, non sederti subito, impiega almeno 3 minuti per ridurre la velocità del tuo andamento a un ritmo normale. Dai tempo al tuo corpo di defaticare e raffreddarsi e al tuo cuore di ridurre le pulsazioni.
- 5. Compagnia**. Le prime volte, cammina o pedala con qualcuno oppure non allontanarti troppo da casa, cosicché non ti risulti troppo difficile rientrare.
- 6. Costanza**. Il consiglio è di ripetere l'allenamento almeno 3 volte a settimana, o di più se te la senti. Non è importante solo quanta attività fisica fai, ma anche quante volte la fai.

Precauzioni durante l'attività fisica

Sono tanti i fattori che possono influire sulla capacità di fare esercizio, inclusi gli eventuali farmaci che si assumono, perciò: non avere fretta!

- **Evita di svolgere attività fisica nelle ore più calde della giornata** e fai attenzione anche a ciò che indossi: con troppi strati addosso rischi di avere troppo caldo durante l'attività fisica e può essere pericoloso. Indossa vestiti e scarpe comode, se vai in bici indossa anche il casco.
- **Se fuori fa freddo, chiedi al tuo medico se sia opportuno che tu faccia attività fisica all'aperto.** Se il medico te lo concede, copri bene naso e bocca quando esci. Ricorda però che **quando fa freddo non è consigliabile fare sforzi fisici**, come spalare la neve.
- **Attenzione al respiro.** Se, mentre fai attività fisica, hai il fiatone tanto da non riuscire più a parlare o a canticchiare, significa che hai superato il tuo livello moderato di intensità (**talk test**). In questo caso, rallenta e non fare sforzi eccessivi.
- **Prenditi delle pause prima di stancarti troppo.** Se ti senti troppo stanco/a, hai mancanza di fiato o dolore al petto, **fermati subito e, se non passa, chiama aiuto.**

Prima di iniziare l'attività fisica

Prima di cominciare a fare esercizio fisico è fondamentale consultare un medico o, se sono già presenti problemi cardiaci, un **cardiologo dello sport**. Potrebbe infatti essere necessario eseguire dei test, come l'elettrocardiogramma (ECG) **con prova da sforzo**, per capire quanta e quale tipo di attività fisica è possibile fare.

- Chi ha un problema alle **coronarie** (vasi che portano sangue e nutrienti al cuore) oppure ha da poco risolto il problema con un intervento chirurgico (bypass aorto-coronarico) o non chirurgico (coronarografia con angioplastica), prima di cominciare a praticare attività sportiva in autonomia, è bene che intraprenda l'attività fisica all'interno di un **programma di riabilitazione cardiaca**, che prevede una **prescrizione personalizzata e individuale dell'esercizio fisico da svolgere**.
- La cosa importante è **non avere fretta di riprendere**: ognuno ha i suoi tempi, che dipendono dalla propria storia cardiaca e dallo stato di salute generale di cuore e corpo. Una minima quantità di esercizio, inoltre, è sempre meglio che non allenarsi affatto!

COLLABORAZIONE SCIENTIFICA

Dott.ssa Silvia Castelletti

Cardiologo presso l'Istituto Auxologico Italiano IRCCS Milano.

BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE

[2020 ESC Guidelines on sports cardiology and exercise in patients with cardiovascular disease.](#)

[Pelliccia A, Sharma S, Gati S, Bäck M, Börjesson M, Caselli S, Collet JP, Corrado D, Drezner JA, Halle M, Hansen D, Heidbuchel H, Myers J, Niebauer J, Papadakis M, Piepoli MF, Prescott E, Roos-Hesselink JW, Graham Stuart A, Taylor RS, Thompson PD, Tiberi M, Vanhees L, Wilhelm M: ESC Scientific Document Group. Eur Heart J. 2021 Jan 1;42\(1\):17-96. doi: 10.1093/eurheartj/ehaa605.](#)

[Brief recommendations for participation in leisure time or competitive sports in athletes-patients with coronary artery disease: Summary of a Position Statement from the Sports Cardiology Section of the European Association of Preventive Cardiology \(EAPC\).](#)

[Börjesson M, Dellborg M, Niebauer J, LaGerche A, Schmied C, Solberg EE, Halle M, Adami PE, Biffi A, Carré F, Caselli S, Papadakis M, Pressler A, Rasmussen H, Serratos L, Sharma S, van Buuren F, Pelliccia A. Eur J Prev Cardiol. 2020 May;27\(7\):770-776. doi: 10.1177/2047487319876186](#)

Recommendations for participation in leisure-time physical activity and competitive sports of patients with arrhythmias and potentially arrhythmogenic conditions. Part 2: ventricular arrhythmias, channelopathies, and implantable defibrillators.

*Heidbuchel H, Arbelo E, D'Ascenzi F, Borjesson M, Boveda S, Castelletti S, Miljoen H, Mont L, Niebauer J, Papadakis M, Pelliccia A, Saenen J, Sanz de la Garza M, Schwartz PJ, Sharma S, Zeppenfeld K, Corrado D. *Europace*. 2021 Jan 27;23(1):147-148. doi: 10.1093/europace/eaab106.*

2021 ESC Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice

*Visseren FLJ, et al. *Eur Heart J*. 2021 Sep 7;42(34):3227-3337. doi:10.1093/eurheartj/ehab484*

AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.