

mensile n° 7 - luglio 2011

www.ok-salute.it

€ 2,50 RCS Periodici

CONSULENZA SCIENTIFICA FONDAZIONE UMBERTO VERONESI

ok

LA SALUTE PRIMA DI TUTTO

hai gli amici giusti?
mettiti alla prova con il test dell'ascolto

sgonfiati in 7 giorni
la dieta che puoi seguire anche in spiaggia

le confessioni di
Roberto Vecchioni
Melissa Satta
Carlo Verdone
Sarah Maestri

ginnastica mentale
Bartezzaghi firma cruciverba e giochi

ALESSIO BONI
perché una frattura al piede mi ha insegnato a vivere

diventa ottimista
le tecniche per imparare a vedere il bicchiere mezzo pieno

22
ESERCIZI FACILI
PER RASSODARE
LA PANCIA
IN UN MESE

LA CARICA DEI SUPERCIBI

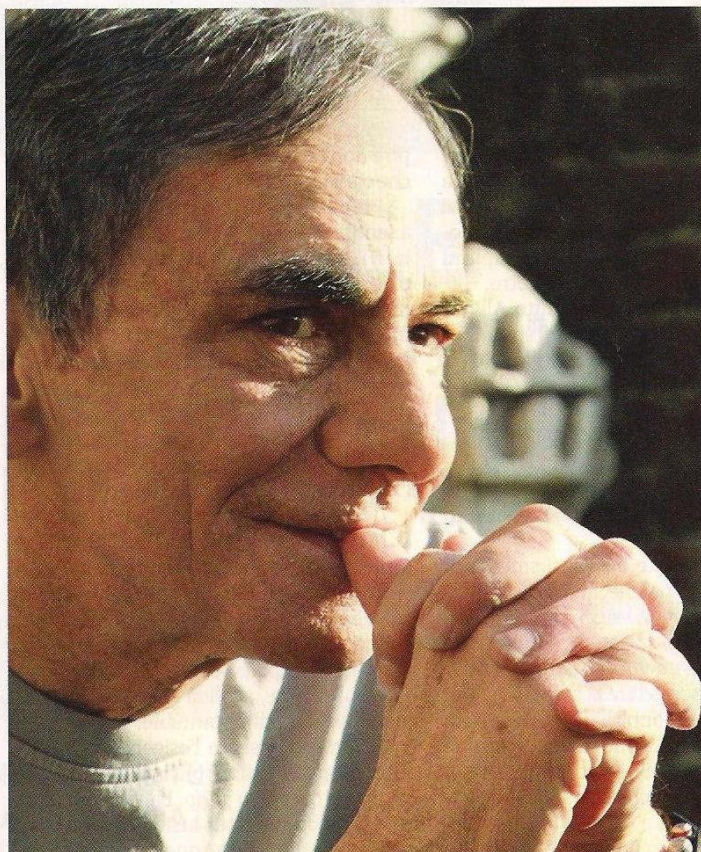
Arrivano yogurt, latte, uova e biscotti che ti curano mentre li mangi



anch'io

ROBERTO VECCHIONI

Il mio dialogo con Dio dopo l'infarto



Confessione raccolta da **Maria Cristina Giongo**
Foto di **Elisabetta Consolandi**

E all'improvviso un tuffo al cuore. Una lama nel petto, il respiro mozzato. La corsa all'ospedale Cannizzaro di Catania. Poi la diagnosi: ischemia cardiaca. Sono in tournée in Sicilia e il mondo mi crolla addosso. È successo parecchi anni fa, ma gli stessi brividi freddi che ho sentito quel giorno li provo oggi, quando torno a raccontare questa storia. Perché ripercorro quei momenti? Perché la vita, se lo vuoi, ti dà le chance per imparare, per cercare di superare i tuoi limiti. Anche quando il limite è la malattia.

Quella dell'infarto è un'esperienza che segna il mio fisico, ma anche la mia anima, la mia testa. E io non voglio dimenticarla. Mi ha insegnato tanto e mi piacerebbe che qualcuna delle cose che ho imparato passasse anche a voi che leggete la storia.

MI SENTIVO INFALLIBILE, IL CUORE MI HA TRADITO

Allora: ho 45 anni e sono un kamikaze. Mangio, bevo, fumo, mi stresso troppo. Non ascolto chi mi dice: «Roberto, fermati, ne va della tua salute». Niente da fare. Mi sento infallibile, invincibile, insuperabile. Però il cuore sta già male: la mia vita sentimentale non va come dovrebbe.

Tiro avanti senza accorgermi che sto esagerando, che sto chiedendo troppo al mio corpo. Fino a quel giorno, fino al ricovero d'urgenza in pronto soccorso. L'ischemia viene presa in tempo, in ospedale mi curano bene.

Il peggio (oggi dico il meglio) deve ancora venire. I medici mi dimettono presto, ma mi prescrivono di diventare un altro Roberto, un nuovo Roberto. Attenzione al cibo e all'alcol,

VINCITORE ALL'ULTIMO SANREMO

con Chiamami ancora amore, Roberto Vecchioni, 67 anni, ha dedicato alla sua città, Milano, la celeberrima Luci a San Siro. Professore per 37 anni di latino e greco nei licei, tiene corsi universitari.

I sintomi dell'ischemia cardiaca

Focus di Alessandro Capucci*, professore ordinario di malattie dell'apparato cardiovascolare all'Università Politecnica delle Marche di Ancona

L'ischemia cardiaca indica una riduzione della quantità di sangue e ossigeno che arriva al cuore, dovuta al restringimento di oltre il 70% di una coronaria. La conseguenza più grave è l'infarto.

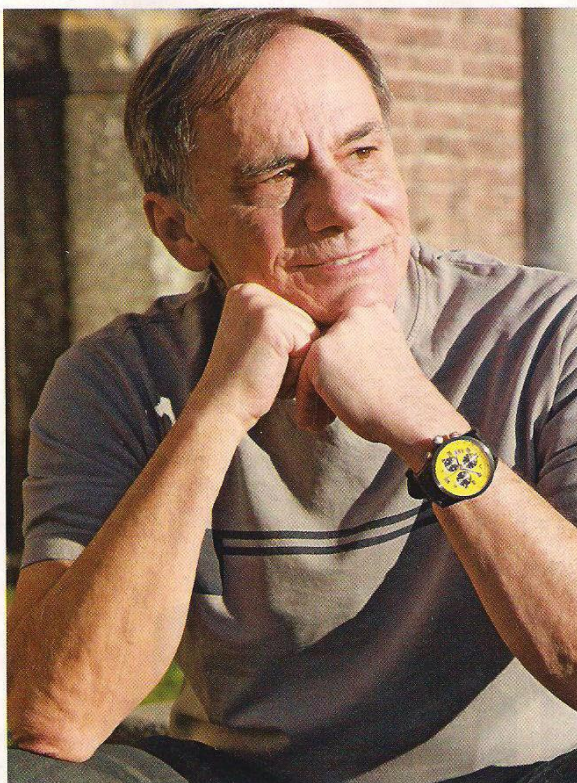
Le cause: la principale è l'aterosclerosi, ossia la formazione di placca all'interno dei vasi sanguigni. Tra i fattori che la favoriscono, ipercolesterolemia, ipertensione, fumo, diabete, obesità, ritmi di vita frenetici e carenza di sonno.

I segnali. Il sintomo più classico di ischemia cardiaca è un forte dolore al petto, dietro allo sterno, che si diffonde a tutto il torace e che spesso è accompagnato da difficoltà a respirare, fino ad arrivare a svenimento e sudorazione. Se il dolore dura pochi minuti si parla di angina pectoris, se perdura per un intervallo di tempo che va dai 15 ai 30 minuti si tratta di infarto del miocardio. Si possono verificare anche ischemie silenti, prive di dolore, ma accompagnate da sudorazione, pallore o astenia.

La diagnosi. Quando il cardiologo sospetta l'ischemia in base alla descrizione dei sintomi, può prescrivere esami di approfondimento come l'elettrocardiogramma sotto sforzo, l'ecocardiogramma e la coronarografia. Se il paziente va al pronto soccorso perché ha una crisi di dolore al petto, si fa subito un elettrocardiogramma, cui si aggiunge un esame del sangue specifico se si reputa sia in atto un infarto.

La cura. In base alla gravità, l'ischemia cardiaca si può trattare: con i farmaci, diversi a seconda della causa del restringimento del vaso; con un'angioplastica, ovvero la dilatazione della coronaria tramite un palloncino gonfiabile, seguita spesso dal posizionamento di uno stent, sorta di gabbietta metallica per mantenere il lume del vaso dilatato; con un bypass coronarico, che consiste nell'inserimento di un ponte fra l'aorta e l'arteria coronaria, in modo da aggirare l'ostruzione.

 Puoi scrivere ad **alessandro.capucci@ok.rcs.it**, riceverai una risposta privata via mail.



LA PRIMOGENITA

di Vecchioni, Francesca, è nata 35 anni fa dal matrimonio con la psicologa Irene Bozzi. Dalle seconde nozze con la scrittrice Daria Colombo, Vecchioni ha avuto, Carolina, 27 anni, Arrigo, 24, ed Edoardo, 18. Il Professore è anche un poeta e uno scrittore prolifico: il suo ultimo romanzo è Scacco a Dio, scritto per Einaudi nel 2009 (di quest'anno la nuova edizione).

poco stress, fumo zero, medicine tutti i giorni, seguire uno stile di vita sano. Un consiglio? No, un diktat. E io mi sento strano, fuori posto, guarito nel corpo ma a disagio.

Comincia a crescermi dentro la paura. La paura che non sarei più stato quello di prima. La paura che il male possa tornare da un momento all'altro, cogliermi nel sonno, rapirmi il cuore e non riportarmelo più indietro.

Decido che ho bisogno di un aiuto. All'inizio mi pesa, poi con maggiore serenità **comincio a frequentare lo studio di uno psicoanalista. Uno che di anime e cuori ne dovrebbe sapere. E il suo aiuto è come un miele che addolcisce il petto, che lenisce le ferite.** Le parole mi fanno bene più delle medicine che ho cominciato ad assumere.

Dopo poche sedute ho quasi smesso di fumare. Dico quasi perché, in realtà, ho abolito le sigarette ma non i sigari toscani. Oggi bevo poco alcol e mi sottopongo a check up completi periodicamente. Mi sono convinto che anche se mi tocca fare la coronarografia con regolarità, per controllare che le arterie siano sempre pulite, sono ancora padrone della mia esistenza. Sì, sono sempre io, il Vecchioni battagliero che non si arrende davanti a niente.

Passano gli anni. Prendo le medicine contro l'ipertensione. C'è un'unica pecca nella mia condotta da homo novus. La dieta. Quella anticolesterolo da manuale non riesco a seguirla. Non ce la faccio a star dietro a un regime troppo restrittivo, perché sono una buona forchetta e mangio con gusto.

Ecco, sto attento a non eccedere: un giorno i vizi, il giorno dopo la regola.

Per molto tempo vivo in pace col mio corpo e non mi preoccupo delle leggere aritmie che ogni tanto avverto.

Fino a quando, siamo nel 2003, comincio a sentire dolori continui al petto e a una spalla. È il caso di farmi visitare. Mi prescrivono una lunga serie di esami clinici, dai quali risulta evidente che si deve operare al polmone. C'è qualcosa, un corpo estraneo, una macchia, che non può stare lì dove l'hanno trovata. Dalla biopsia, per fortuna, sembra non sia niente di maligno, ma comunque va eliminato. Decidono di levarmi 12 centimetri di polmone. Sono crollato come dopo l'ischemia? No, ho imparato la lezione.

IL MIO CAMMINO SPIRITUALE

Chiuso con l'intervento, parto per l'Africa. Sto molti mesi a contatto con la povertà, con i bambini che non hanno niente se non la loro vita. È come compiere un altro passo in quel lungo percorso che è l'accettazione di sé e, insieme, la sfida dei propri limiti. È anche un cammino spirituale.

È il 2009, io sento l'esigenza di buttare fuori le mie riflessioni più intime e così scrivo un libro, *Scacco a Dio*. La vita mi ha presentato il conto tutto insieme, io mi sono posto delle domande e quelle pagine sono la mia risposta.

Mi sono ritrovato di nuovo pronto a lottare. «Dobbiamo difendere questa umanità anche se restasse un solo uomo», ho cantato a Sanremo. E ho vinto.

Roberto Vecchioni