

Lunedì 23 ottobre 2017

Un percorso di CardioWellness per la salute del cuore, e non solo

di Fabrizio Vaghi
Dietista ASDD
Servizio di cardiologia riabilitativa
e preventiva

La missione del Cardiocentro Ticino non è solamente quella di garantire cure acute, ma anche di sostenere la salute della popolazione ticinese tramite progetti e percorsi di prevenzione. La nostra presenza alla manifestazione "Ticino vegetariano", in programma a Lugano sabato 28 e domenica 29 ottobre, è un esempio del nostro impegno in questa direzione, un impegno tuttavia ben più strutturato e continuo della sporadica partecipazione a un evento fieristico.

In particolare, nel reparto di Cardiologia Riabilitativa e Preventiva, è attivo da inizio anno un percorso di prevenzione secondaria, cioè pensato esplicitamente per le persone che hanno subito un evento cardiovascolare, avente la finalità di sostenere queste persone in un cammino di lungo periodo sui temi della salute. Il percorso, non medicalizzato, ha coinvolto finora 42 partecipanti che frequentano gli spazi del servizio a cadenza bi-settimanale, in fasce orarie che consentono anche la compatibilità con gli abituali orari di lavoro. Le tematiche trattate durante questo percorso sono molteplici e non coinvolgono soltanto l'esercizio fisico: si tratta infatti di un progetto personalizzato sulle necessità della singola persona, nel quale si consolidano concetti già precedentemente trattati e dove si approfondiscono delle tecniche di ritorno alla calma, distensione muscolare ed esercizi di respirazio-

ne; si monitorizza la composizione corporea attraverso un esame specifico e dei parametri ematici non di routine al fine di motivare la persona ad avere un approccio ad una nutrizione antinfiammatoria.

Gli assistiti discutono inoltre obiettivi personalizzati da raggiungere nei successivi tre mesi del percorso, e si affrontano diversi momenti motivazionali a cadenza settimanale.

I punti cardine del percorso sono così definibili:

- training fisico: obiettivo è quello di dedicare tutti i giorni tempo e spazio ad un corretto esercizio fisico, puntando su attività aerobiche della durata di almeno 20 minuti. In reparto, dopo aver svolto un test cardiopolmonare o da sforzo, il lavoro viene personalizzato assegnando ad ogni persona un range di frequenza cardiaca, che permette le migliori risposte cardiovascolari, respiratorie e metaboliche, da raggiungere tramite un carico costante o attraverso interval training;

- training emozionale: finalità del percorso è sensibilizzare alla gestione delle emozioni ed ai corretti tempi di recupero. Imparare a dedicare pochi minuti di pausa (chiamata convalenza giornaliera) tramite una tecnica fatta propria, è fortemente modulante, per esempio, nei confronti del cortisolo, ormone dello stress;
- training nutrizionale: consumando almeno tre pasti al giorno, il nostro corpo viene a contatto con il cibo per oltre mille volte nell'arco di un anno. Una struttura giornaliera protettiva, antinfiammatoria, avente una base quantitativa predominante a vantag-



Una sessione di training fisico presso il servizio di cardiologia riabilitativa e preventiva del Cardiocentro Ticino.

gio di cibi vegetali (verdura, frutta, ortaggi), mantenendo il piacere gustativo del cibo e della convivialità, rappresenta un'ulteriore vantaggio salutare;

- training nutraceutico: in alcuni contesti, ad esempio anche a causa di concomitanti terapia farmacologiche, vi è la necessità di consigliare dei nutraceutici, ovvero delle integra-

zioni nutrizionali che possono riguardare micronutrienti, vitamine, antiossidanti. Questi elementi possono andare a colmare delle carenze oppure migliorare alcuni parametri. Come si può ben capire, quindi, i concetti proposti devono aver solide basi quotidiane. L'investimento richiesto dal nostro corpo per rimanere in equilibrio richiede attenzioni giornaliere.

In altre parole non si tratta semplicemente di prevenire la malattia: si supera il concetto di prevenzione parlando di salute e di tutti quei concetti che possono creare un contesto di benessere, con l'ulteriore scopo di coinvolgere il più possibile le persone vicine in modo da creare sane e solide abitudini familiari.

Istituto Associato
all'Università di Zurigo



Universität
Zürich ^{UZH}



CARDIOCENTRO TICINO