

## **Intervista al cuore malato delle donne**

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

«So che è molto irritato, Signor Cuore. Vuole dirci perché?». «Insista, cara, insista, perché il messaggio non passa. Io sono qui lacero-contuso, sofferente, con i miei poveri vasellini pieni di placche, e loro, le sue amiche donne, cosa fanno? Si preoccupano di tutto, tranne che di me. Se hanno una ruga, tragedia. Se hanno la cellulite, apriti cielo. Se hanno un brufolo, sembra che caschi il mondo. Mettono cuoricini amorosi dappertutto, ma di me, che li ispiro, chi si cura? Hanno idee medioevali, le sue amiche donne. Continuano a pensare che l'infarto sia cosa da uomini, che l'ictus sia una sventura dei vecchi maschi, si preoccupano solo del tumore alla mammella. Capisco che abbiano paura di un tumore, per carità, ma perché non entra loro in testa che io sono il loro organo più prezioso e vulnerabile, quindici volte di più del loro amato seno? E che se schiatta io non ci sono più chances di vita? Come se non bastasse, siccome a me non pensano, copiano il peggio dei maschi. Fumano sempre di più. Mangiano schifezze. Mettono su chili e mi riempiono le pareti di placche gialle di colesterolo. La maggioranza non fa un passo. Sedentarie fino alla noia. Così mi fanno infiammare dappertutto. Poi sono stressatissime, e io mi becco almeno dieci strizzate di adrenalina al giorno. Gli unici amici che ho sono gli estrogeni. E quando li perdono, con la menopausa, mica si preoccupano di darmi l'unico ormone che mi tiene in forma! Macché. Il mio amico cervello, che mi vuol bene, di segnali gliene manda moltissimi: le vampate, le sudorazioni, l'insonnia... Io rincaro la dose battendo come un matto di notte, vado anche a 140, soprattutto se a cena hanno bevuto, vino o alcolici. E loro niente. Non mi badano. Sì, lo so che ne ha già parlato! "Repetita iuvant", lo dicevano duemila anni fa. Dunque, insista. Ho fiducia perché, dopo anni di battaglie a favore degli ormoni, le cose stanno cambiando. Ho visto che sempre più medici sono favorevoli. Soprattutto certe brave cardiologhe, che a me ci tengono davvero, sante creature! Bisogna ripetere i punti fondamentali. L'aiuto: 1. L'ipertensione è molto più frequente nelle donne, rispetto agli uomini, soprattutto dopo la menopausa, se non fanno cure ormonali, che invece mi aiuterebbero a tenerla bassa. E dunque che vadano tutte a misurarsi la pressione, subito. Se è alta, anzi mossa, tipo 130/85, prenderla sul serio! Intanto camminare tutti i giorni veloci e allegre, che mi fa benissimo. Poi buttare via il grasso, con una bella dieta disintossicante. E togliere il fumo: 20 sigarette al giorno aumentano di quasi 6 volte il rischio che mi venga un infarto, capito?! In più il fumo anticipa di due anni la menopausa, così vado in tilt ancora prima, e aumenta l'aggregazione delle piastrine, così rischio più trombi. Come si fa ad accendere ancora un sigaretta, sapendo che a ogni tirata mi viene una strizzata di coronarie? Masochismo puro! Glielo dica che è meglio ascoltare il medico, se dà una pastiglietta per tenere giusta la pressione, prendendola con costanza. Sì, certo, ha ragione, dovrebbero chiedere gli ormoni, che mi tengono giovane e pimpante. Quanto mi mancano, quando arriva la menopausa che mi fa dannare! 2. Il grasso in più non è una questione estetica, come credono le donne. E' una questione di vita o di morte, doppia per loro (59,4%) rispetto agli uomini (31,3%). Quando a causa del peso, e di come mangiano male, con troppi dolci, ferme come le sfingi, si trovano anche il diabete e il colesterolo alle stelle ("sindrome metabolica"), io so già che la mia vita diventa sempre più corta. E loro non mi badano. Eppure il peso giusto è facile da sapere:

altezza vera, misurata adesso, meno 110. Tipo 160 cm, meno 110 = 50 chili. Quante donne dovrebbero rimettersi in forma? La maggioranza! Oppure che facciano la differenza tra quanto pesavano a 18 anni e adesso: più è grande, più io sono sull'orlo del baratro! 3. Attente al diabete, signore! Rischio più infarti, più ictus, più claudicatio, quella difficoltà a camminare con crampi, perché l'ossigeno non passa nelle arterie malate. Se m'è venuto un infarto, ma la signora ha il diabete, resto stecchito di più, anche dopo l'intervento alle coronarie. 4. Attente ai trigliceridi, che sono miei nemici giurati molto più nelle donne. Al punto che mi fanno venire l'infarto nel 37% delle donne, contro il 14% degli uomini. 5. Se in gravidanza hanno avuto la pressione alta, o il diabete, o un prematuro, a 50 anni sono già in allarme rosso... Dunque pensatemi, signore. E curatemi per tempo, se volete star vive!».