

## Trombosi e patologie del cuore: i fattori di rischio, le misure preventive

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

La trombosi è una malattia sottostimata e sottovalutata. Le donne, in particolare, credono che la minaccia più grave per la loro salute sia il tumore della mammella e che le malattie vascolari da trombosi siano un pericolo trascurabile o secondario. In realtà, è molto più probabile che una donna vada incontro a una trombosi delle arterie coronarie, che irrorano il cuore, che non a un tumore della mammella. Anche la mortalità è ben diversa: le malattie cardiovascolari sono la prima causa di morte in Italia, mentre il tumore della mammella è ben lontano, addirittura in decima posizione.

Il dato evidenzia come la percezione emotiva dei rischi sia del tutto svincolata dal loro peso reale. Le malattie da trombosi colpiscono il doppio dei tumori, in entrambi i sessi. La buona notizia è che possono essere evitate, almeno in un caso su tre, in uomini e donne. E comunque posticipate, di anni e decenni. Conversando con le mie pazienti, ho notato però che le idee sulla trombosi sono vaghissime.

Che cos'è dunque questa malattia, così temibile e così sconosciuta? E' caratterizzata dalla comparsa di un trombo, un grumo di sangue all'interno di un vaso sanguigno. Può essere arteriosa o venosa. I trombi arteriosi compaiono di più dove i vasi sanguigni sono lesi dall'accumulo di placche di colesterolo al di sotto dell'endotelio, la parete cellulare, viva e dinamica, che riveste la parte interna dei vasi. Queste placche riducono l'elasticità delle pareti vasali e le irrigidiscono, causando l'arteriosclerosi; aumentano le resistenze dei vasi periferici, contribuendo all'ipertensione. I trombi venosi colpiscono soprattutto gli arti inferiori, specialmente se affetti da varici. Possono causare trombosi venosa profonda o superficiale, con tromboflebite, se c'è un'aggravante infettiva e/o infiammatoria.

Perché compare il trombo? Tre sono i fattori di rischio principali. Lesioni dell'endotelio, anzitutto. Basta un minimo danno da accumulo di colesterolo e queste cellule endoteliali si irritano molto: da un lato liberano sostanze che fanno contrarre il vaso, richiamano piastrine, che aderiscono alla lesione e predispongono ai trombi; dall'altro riducono la produzione di fattori che mantengono fluido il sangue (anticoagulanti) e aumentano la produzione di fattori pro-coagulanti. Il secondo fattore è la stasi venosa: ecco perché l'immobilità, o la minore mobilità, predispongono alle trombosi, mentre il camminare veloci ogni giorno, almeno 45 minuti, è un formidabile fattore di protezione. Il terzo fattore è l'ipercoagulabilità del sangue, che può dipendere da fattori genetici o acquisiti.

Qual è il punto? «E' la trombosi, arteriosa o venosa, che causa ictus, infarto del miocardio ed embolia polmonare. Queste malattie vascolari sono causate da una squadra di complici, non da un solo killer», sostiene la dottoressa Lidia Rota Vender, Presidente della "Associazione per la lotta alla trombosi e alle malattie cardiovascolari" (ALT). «Identificare tutti i componenti della gang permetterà, a uomini e donne, di ridurre molto la probabilità di andare incontro a malattie cardiovascolari evitabili. La prevenzione richiede attenzione, informazione, scelte e

perseveranza».

Molto ben detto! In pratica, amiche e amici lettori, rivalutate con attenzione la vostra salute cardiovascolare, parlandone bene con il medico di famiglia, il cardiologo di fiducia e/o con l'ematologo, se avete fattori di rischio per la ipercoagulabilità. Cercate di acquisire bene le informazioni sul vostro profilo di rischio, per agire attivamente e da protagonisti sui fattori predisponenti modificabili. Riducete i livelli di colesterolo e altri lipidi con opportuna attività fisica, alimentazione adeguata e farmaci appropriati. Evitate il fumo e riducete l'alcol. Impegnatevi a mantenere la glicemia a livelli normali, perché il diabete mal controllato è uno dei leader della gang che uccide il cuore. Non siate passivi, dicendo «Ho il diabete», con lo stesso tono, da dato di fatto immodificabile, con cui direste «Ho gli occhi blu». Con un atteggiamento più attento e attivo, con le giuste scelte negli stili di vita e la perseveranza nel rispettarli nel tempo, quegli stessi geni, che predispongono al diabete, si manifesteranno a venti, sessanta o ottant'anni (dipende da voi!). con un impatto molto diverso sulla salute e sull'aspettativa di vita. Approfittate dell'estate per recuperare il peso forma, con tonica massa magra: vi sentirete più sani e più felici. E la gang che uccide il cuore resterà disarmata!