
Cuore di donna

La salute al femminile è anche una questione di ritmo e pulsazioni. Abbi cura del tuo cuore



Le malattie cardiovascolari sono la prima causa di morte, anche in Svizzera, anche in Ticino. È così per entrambi i sessi. Anche le donne si ammalano di cuore, anche le donne sono colpite da arresto cardiaco e da infarto miocardico e purtroppo a causa di queste malattie muoiono con maggiore frequenza degli uomini.

Non sottovalutare i sintomi

Spesso i sintomi premonitori di un infarto vengono sottovalutati dalle donne stesse a causa di una differente soglia di sopportazione del dolore, che può condurle tardivamente a consultare il medico. A volte, poi, nella donna l'infarto si preannuncia con sintomi diversi rispetto al "tipico" (cioè molto maschile) dolore toracico irradiante. I sintomi dell'infarto più frequenti nella donna includono nausea, stanchezza, disturbi gastrici, dolore mandibolare, palpitazioni, dolore toracico.

Limita i fattori di rischio

È certo: ipertensione, colesterolo alto, stress, sovrappeso, diabete e fumo fanno male al cuore, nell'uomo e nella donna. Tuttavia, alcuni di questi fattori di rischio hanno un effetto più marcato sull'organismo femminile. Il diabete, per esempio, così come il fumo di sigaretta. E se la fumatrice prende anche la pillola contraccettiva, questo ha un effetto molto più negativo sulla salute del cuore. Anche lo stress eccessivo, la depressione e l'alcol danneggiano il cuore delle donne più di quello degli uomini.

Non trascurare la prevenzione

Uno stile di vita sano e cardioprotettivo comprende esercizio fisico regolare, dieta equilibrata, controllo dello stress e del peso corporeo, rinuncia al fumo e a un eccessivo consumo di alcol. È inoltre raccomandato un controllo regolare della pressione sanguigna, del colesterolo e della glicemia. Il consiglio più importante è quello di affrontare i fattori di rischio in modo preventivo, di sottoporsi a controlli medici regolari e, se sono prescritti dei medicinali, assumerli correttamente.

Cerca di volerti bene

Sì, un cuore felice batte più a lungo.