



QUESTIONI DI CUORE: PICCOLE COSE CHE AIUTANO A STARE MEGLIO



La diagnosi di una patologia cardiaca come la fibrillazione atriale (FA) rappresenta un'opportunità importante per valutare cambiamenti nello stile di vita a supporto del piano terapeutico raccomandato dal medico. Pochi cambiamenti semplici possono fare una differenza enorme, non solo per la salute del proprio cuore, ma anche per la forma fisica e il benessere a livello generale.¹

Mantenere un peso adeguato e seguire una dieta sana

Una sana alimentazione aiuta non solo a proteggere il cuore, può migliorare anche la pressione sanguigna e i livelli di colesterolo, riducendo il rischio di diabete di tipo 2 e di altre patologie.

- **Perdere peso nel caso in cui ce ne sia bisogno:** chiedere aiuto al proprio medico per trovare un percorso adatto alla propria persona e per conoscere che tipo di supporto può essere disponibile.
- **Attenzione a cosa si mangia:**

Evitare o limitare quanto segue:

- ⊗ Cibi ultra-processati solitamente ricchi di additivi e con scarso valore nutrizionale (ad esempio fast food e snack confezionati)
- ⊗ Carni rosse e processate
- ⊗ Prodotti a base di cereali raffinati (ad esempio pane bianco e pasta)
- ⊗ Latticini ad alto contenuto di grassi
- ⊗ Alimenti ricchi di grassi saturi e idrogenati (ad esempio cibi fritti e prodotti da forno)
- ⊗ Alimenti ad alto contenuto di sale, ad esempio piatti pronti e snack salati
- ⊗ Alimenti ricchi di zuccheri quali snack dolci e alcuni cereali per la colazione

Scegliere invece abitudini sane:

- ✓ Mangiare più frutta e verdura; puntare ad almeno cinque porzioni al giorno
- ✓ Prepararsi pasti semplici da zero, evitando additivi o livelli elevati di sale/zucchero
- ✓ Passare a:
 - Proteine magre (ad esempio carni bianche, pesce, tofu e legumi)
 - Pane, pasta e riso integrali
 - Alimenti ad alto contenuto di grassi sani (ad esempio avocado, olio d'oliva, noci e altri semi e radici)

➤ **Attenzione a cosa si mangia:**

- **Ridurre o eliminare l'alcol:** è un fattore di rischio significativo per le malattie cardiache, le patologie epatiche e molti tipi di cancro, nonché per problemi di salute mentale, quali depressione.² In alcuni pazienti può anche essere un fattore scatenante di episodi di fibrillazione atriale (FA).^{3,4}
- **Caffeina:** sebbene sia improbabile che la caffeina causi fibrillazione atriale, in alcune persone può provocare palpitazioni.⁵ Valutare con il proprio medico se passare alle bevande decaffeinatate potrebbe essere la soluzione giusta per il proprio caso specifico.
- **Evitare bevande zuccherate e bibite gassate e bere molta acqua:** mantenersi idratati può avere molti benefici per la salute, ad esempio aiuta a tenere sotto controllo la pressione sanguigna.⁶



**QUESTIONI DI CUORE:
PICCOLE COSE CHE AIUTANO
A STARE MEGLIO**



Avere una vita attiva

Inserire una regolare attività fisica nella propria vita può aiutare davvero il proprio cuore e il proprio benessere fisico generale. Può inoltre ridurre i livelli di stress e migliorare l'umore.

Rivolgersi al medico di famiglia o al cardiologo per individuare il livello di attività fisica più adatto al proprio stato di salute.

- **Cominciare dalle piccole cose:** Provare a fare più passi e a muoversi di più nella quotidianità, ad esempio fare le scale anziché prendere l'ascensore e fare una passeggiata durante la pausa pranzo.
- **Eseguire esercizi di intensità moderata:** Provare attività che si possono svolgere facilmente, come camminare, nuotare o andare in bicicletta. L'obiettivo è raggiungere almeno 150 minuti di questo tipo di esercizio a settimana.⁷
- **Pianificare un intrattenimento attivo:** Anziché andare al cinema o al ristorante, darsi appuntamento con i propri amici per una passeggiata, un giro in bicicletta, una partita a bowling o per pattinare sul ghiaccio.

Smettere di fumare, anche sigarette elettroniche

Si tratta di uno dei cambiamenti più importanti che si possono apportare per il proprio cuore. La buona notizia è che anche chi fuma da molto tempo, una volta smesso, potrà osservare miglioramenti rapidi a livello cardiaco e di salute generale.

- **Parlarne con il medico:** chiedere informazioni sui sostituti della nicotina che possono aiutare a smettere e su altri tipi di supporto che potrebbero essere disponibili.
- **Evitare i fattori scatenanti:** individuare ed evitare situazioni o attività che fanno venire voglia di accendersi una sigaretta.
- **Tenersi impegnati e attivi:** svolgere attività fisiche e positive per distrarsi dal desiderio di nicotina e migliorare l'umore.

Gestire i propri livelli di stress

Lo stress non gestito può far ricadere rapidamente in abitudini malsane, è quindi necessario non lasciarsi sopraffare.

- **Trovare sfoghi positivi:** dedicarsi ad attività che riducano lo stress, ad esempio camminare, meditare, fare yoga o scrivere un diario.
- **Curare le relazioni sociali:** trascorrere del tempo con la famiglia e gli amici che possono essere d'aiuto.
- **Cercare un aiuto professionale:** se lo stress diventa insopportabile, parlarne con il medico per una consulenza o una terapia.

Comprendere i valori di riferimento della propria salute

Nel contesto del proprio piano terapeutico, probabilmente vengono effettuati controlli regolari della pressione sanguigna ed esami del sangue per monitorare il colesterolo e altri marcatori importanti. Tenere sempre nota dei risultati dei test e chiederne il significato al proprio medico. Chiedere a quali obiettivi bisognerebbe puntare e come fare per migliorare.

Bibliografia:

1. Mølgaard I, Drossart I, Dwight J, et al. ESC Clinical Practice Guidelines for the Management of Atrial Fibrillation: What Patients Need to Know. <https://www.escardio.org/Guidelines/guidelines-for-patients>. Consultato a ottobre 2024.
2. WHO Alcohol factsheet. Disponibile sul sito: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/alcohol>. Consultato a luglio 2024.
3. Dora Csengeri, Ngoc-Anh Sprünker, Augusto Di Castelnuovo, et al. Alcohol consumption, cardiac biomarkers, and risk of atrial fibrillation and adverse outcomes. *Eur Heart J.* 2021;42(12):1170-1177. doi: 10.1093/eurheartj/ehaa953
4. Jiang H, Mei X, Jiang Y, et al. Alcohol consumption and atrial fibrillation risk: An updated dose-response meta-analysis of over 10 million participants. *Front Cardiovasc Med.* 2022;9:979982. doi: 10.3389/fcvm.2022.979982.
5. Hindricks G, Potpara T, Nikolaos Dagres N, et al. 2020 ESC Guidelines for the diagnosis and management of atrial fibrillation developed in collaboration with the European Association of Cardio-Thoracic Surgery (EACTS). *Eur Heart J.* 2021;42:373-498. doi: 10.1093/eurheartj/ehaa612
6. <https://health.clevelandclinic.org/dehydration-and-blood-pressure>. Consultato a luglio 2024
7. <https://www.who.int/initiatives/behealthy/physical-activity>

Questo materiale è esclusivamente a scopo informativo e non costituisce mezzo di diagnosi medica. Queste informazioni non costituiscono una consulenza medica o legale e Boston Scientific non fornisce alcuna garanzia in merito ai benefici medici inclusi in queste informazioni. Boston Scientific raccomanda vivamente di consultare il proprio medico per tutte le questioni relative alla propria salute.

Non tutti i tipi di fibrillazione atriale sono adatti al trattamento con ablazione cardiaca o con il sistema di ablazione a campo pulsato. Il medico saprà consigliare se questo trattamento è indicato al proprio caso specifico, in base alle linee guida diagnostiche e terapeutiche. Come per qualsiasi procedura medica, l'ablazione a campo pulsato comporta dei rischi. Sistema di ablazione a campo pulsato.

Il sistema di ablazione a campo pulsato è indicato per l'isolamento delle vene polmonari nel trattamento della fibrillazione atriale parossistica, rendendo elettronicamente non conduttivo il tessuto cardiaco prescelto e prevenendo l'insorgenza o il perdurare di aritmie cardiache. Come per tutte le procedure mediche, l'uso di questo dispositivo comporta dei rischi. I rischi includono, in via non limitativa, dolore o fastidio, scosse elettriche, ipotensione, infezioni/infiammazioni, reazioni allergiche, rischi correlati all'anestesia, lesioni da radiazioni/ustioni tissutali, insufficienza cardiaca, insufficienza renale, difficoltà respiratorie, aritmie, lesioni nervose (ad esempio nervo frenico o nervo vago), disturbi gastrointestinali, traumi vascolari, traumi cardiaci (ad esempio perforazione), lesioni alle strutture adiacenti (lesioni esofagee, fistola atrio-esofagea, lesioni polmonari), stenosi della vena polmonare, complicazioni chirurgiche e di accesso, spasmi muscolari, lesioni dovute a coaguli di sangue o bolle d'aria nei polmoni o in altri organi, infarto, attacco ischemico transitorio (TIA), ictus e/o danni ai globuli rossi. In rari casi possono verificarsi arresto cardiaco o decesso. Si assicuri di parlare con il suo medico per capire bene tutti i rischi e i benefici associati all'impianto e all'utilizzo del dispositivo.

Tutti i marchi commerciali appartengono ai legittimi proprietari.

EP-1937104-AA

CE 0459

**Boston
Scientific**
Advancing science for life™

2024 © Boston Scientific Corporation
o sue affiliate. Tutti i diritti riservati.