

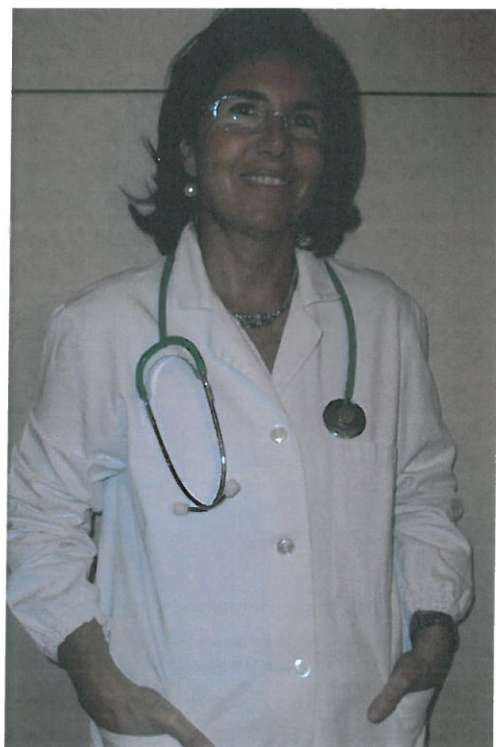
# Cardiologia riabilitativa, il Cof di Lanzo è all'avanguardia

LA DOTT.SSA SAVONELLI, RESPONSABILE DEL REPARTO, ILLUSTRÀ LE NOVITÀ INTRODOTTE NEL PERCORSO DI CURA CHE SEGUE LA FASE POST-ACUTA

di Maria Bianchi

**Qui sotto:**

*La Dott.ssa Cinzia Savonelli*



**L**a cardiologia riabilitativa assume un ruolo sempre più rilevante nel trattamento delle patologie cardiovascolari e si svolge in strutture specializzate con posti letto dedicati. Il percorso di cura si occupa della fase post-acuta in cui il paziente ha superato un infarto del miocardio o un grave scompenso cardiaco o interventi al cuore di rilievo come il by-pass o la sostituzione delle valvole. Si aiutano i malati a raggiungere una stabilità clinica, controllare i sintomi, gestire la terapia farmacologica e ad organizzare la propria vita limitando al massimo l'invalidità per riprendere le abitudini quotidiane. Il team di specialisti, guidato dal cardiologo, si prende cura del paziente e affronta le complesse problematiche relative alla malattia. Di

questo e altro abbiamo parlato con la dottoressa Cinzia Savonelli, cardiologa comasca, responsabile della Sezione di riabilitazione cardiologica del Cof Lanzo Hospital di Lanzo d'Intelvi (Como), clinica ortopedica fisiatrice privata, accreditata con il Servizio sanitario nazionale.

**Dottoressa Savonelli, che cosa è cambiato in questi ultimi anni nella riabilitazione cardiologica?**

«La popolazione oggi anche dopo gli ottant'anni è soggetta ad interventi chirurgici complessi al cuore con una buona prospettiva di riuscita anche se con un rischio maggiore rispetto ai più giovani. Si tratta comunque di un rischio accettabile di fronte a patologie che evolvono con esiti infausti. Di



conseguenza si hanno più vite salvate, ma cuori comunque ammalati che non sono ancora guariti dopo l'intervento acuto e necessitano di riabilitazione in strutture specializzate».

### **In cosa consiste la riabilitazione cardiologica?**

«In un percorso di cura del cardiopatico che si concentra sulla fase post-acuta in cui il paziente ha superato un infarto del miocardio o uno scompenso (ad esempio l'edema polmonare) o un intervento a cuore aperto. Dopo questo momento critico il malato deve comunque riprendere le sue abitudini di vita e gestire al meglio la sua routine quotidiana. Il principale obiettivo della riabilitazione cardiologica è quello di permettere un recupero delle attività compatibile con la patologia e di limitare al massimo l'invalidità. Il paziente deve tornare a casa o al lavoro ed imparare a gestire la terapia farmacologica e i sintomi della malattia».

### **Quali sono le tappe del percorso riabilitativo in una struttura specializzata?**

«Innanzitutto una corretta valutazione clinica sia della malattia al cuore sia delle altre patologie molto spesso associate (ad esempio il diabete). Il paziente arriva con problemi ancora irrisolti, come le cicatrici dell'intervento e i farmaci da dosare in modo corretto ed è monitorato in modo continuo a livello ospedaliero. Il nostro



team si avvale di fisioterapisti, nutrizionisti, psicologi, pneumologi e neurologi per far fronte a diverse patologie. Per ogni paziente viene elaborato un progetto riabilitativo individuale a seconda del tipo di malattia e dell'obiettivo da raggiungere anche tenendo conto delle sue aspettative».

### **Quanto conta l'aspetto psicologico nella riabilitazione?**

«Questo aspetto diventa importante nel momento in cui il paziente ha superato la fase acuta e riceve spiegazioni relative alle sue condizioni di salute, alla malattia che affronta e al percorso da seguire per ottenere una buona qualità della vita e impara a conoscere e ge-

#### **Qui sopra:**

*Il Cof Lanzo Hospital, Clinica Ortopedica e Fisiatrica a Lanzo d'Intelvi (Como), casa di cura privata convenzionata con il Servizio Sanitario Nazionale*



stire la terapia farmacologica e l'esercizio fisico adeguato alle sue condizioni, presupposto importante per mantenere nel tempo l'aderenza alle prescrizioni e quindi la stabilità clinica e la capacità funzionale».

**Quali sono i fattori di rischio del sistema cardiovascolare?**

«I più noti sono legati alle cattive abitudini come il fumo, la sedentarietà, l'alimentazione sregolata e lo stress. Poi ci sono altri fattori di rischio connessi a malattie croniche che devono essere curate al meglio, come il diabete, l'ipertensione e le dislipidemie per cui non basta la dieta e servono i farmaci. C'è inoltre una predisposizione genetica alle malattie delle coronarie mentre le patologie valvolari sono più spesso legate all'invecchiamento».

**C'è un consiglio valido per i cardiopatici?**

«Camminare per almeno mezz'ora al giorno anche ad

intervalli di quindici minuti».

**Quale dieta suggerisce a chi ha problemi di cuore?**

«Una dieta povera di grassi e ricca di frutta, verdura, pesce e cereali in linea con i principi della dieta mediterranea: cucina semplice e non molto elaborata. La quantità degli alimenti varia a seconda del bisogno effettivo di calorie. Uno o due caffè al giorno non sono vietati, anche una modica quantità di vino, meglio se rosso, può fare tranquillamente parte delle abitudini quotidiane».

**Quanto conta la prevenzione delle malattie cardiovascolari?**

«È molto importante avere un corretto stile di vita, con una alimentazione sana e un'attività fisica costante, e controllare i fattori di rischio eventualmente associati quali la pressione alta, il diabete e gli elevati livelli di colesterolo nel sangue oltre ad astenersi completamente dal fumo».