



(c)iStock.com/digitalskillet

Il vostro cuore è più vecchio di voi?

Per molti adulti, la risposta è sì. Ecco come riportare indietro l'orologio sulla salute del vostro cuore.

- Jorg Mardian
- [10/02/2016](#)

Molti ci sentiamo giovani di cuore, ma le ricerche mostrano che la realtà potrebbe essere molto diversa.

Oggi circa 69 milioni di americani sono a rischio di malattie cardiache e le malattie del cuore sono responsabili di una morte su quattro in tutti gli Stati Uniti. È anche la principale causa di morte a livello mondiale, infatti, uccide 17,5 milioni di persone ogni anno.

Queste statistiche si coordinano con un nuovo studio pubblicato a settembre dai Centri per la Prevenzione e il Controllo delle Malattie. Lo studio stima che il 75 per cento degli adulti ha un'età funzionale prevedibile del cuore più vecchia della loro età reale. In media, il cuore di due donne su cinque è di circa cinque anni più vecchio della loro età biologica e, *la metà degli uomini* ha il cuore che è *più vecchio di otto anni*.

Che cosa è l'età del cuore?

L'età del cuore è determinata dall'età anagrafica, dall'indice di massa corporea e da un numero di fattori di rischio per gli infarti e ictus, inclusi la pressione sanguigna alta, l'alto colesterolo, il diabete, il fumo, una alimentazione scorretta, l'inattività fisica e l'obesità.

Più a rischio è il vostro profilo, «più vecchio» è previsto che sia il vostro cuore.

Mentre queste certamente non sono buone notizie, non dovrebbe essere scoraggiante poiché *le malattie di cuore sono del tutto collegate al nostro stile di vita*. È possibile rendere il vostro cuore più giovane! Dovete semplicemente apportare delle modifiche per ridurre il vostro rischio.

Il concetto dell'età del cuore è stato sviluppato dagli esperti che hanno lavorato allo studio del Cuore Framingham, un progetto cardiovascolare a lungo termine che iniziò nel 1948 e ora è giunto alla sua terza generazione di partecipanti. Si credeva che fosse stato un bisogno perché i medici avevano difficoltà nell'inquadrare i rischi delle malattie cardiovascolari in termini relativi ai clienti. Per esempio, un paziente di 60 anni che gli viene detto che ha il 20 per cento di possibilità di sviluppare malattie al cuore, potrebbe pensare che le sue probabilità sono piuttosto buone. Tuttavia, se gli viene detto che il suo cuore è 10 anni più vecchio della sua età reale, quello stesso paziente riuscirà a concettualizzare meglio il problema – ed essere motivato a fare dei cambiamenti del suo stile di vita.

Questo è stato provato conclusivamente in una sperimentazione clinica in Europa. Coloro che hanno calcolato l'età del loro cuore si sono concentrati meglio sui fattori necessari per migliorare la loro salute cardiovascolare, paragonato a coloro che hanno ricevuto una consulenza più generale sulla percentuale di rischio. Fare dei passi verso uno stile di vita più sano ha permesso loro di ricondurre indietro l'età del loro cuore, al punto dove dovrebbe essere.

Potete scoprire l'età del vostro cuore usando un calcolatore on line provveduto dallo Studio del Cuore Framingham. Inserite il vostro sesso, l'età, la pressione sistolica, l'indice di massa corporea e rispondete ad un paio di domande sulla salute; istantaneamente calcolerete l'età del vostro cuore.

Se l'età del vostro cuore è più giovane della vostra età, ben fatto: avete un rischio futuro più basso di malattie cardiovascolari o di ictus.

Ringiovanite il vostro cuore!

Qualunque sia l'età del vostro cuore, prendete in considerazione l'adozione di misure che renderanno migliore la salute del vostro cuore. Queste possono effettivamente invertire le devastazioni di una vita nociva sul vostro cuore.

Il primo passo consiste in avere una alimentazione densa di nutrienti e salutare, con abbondanza di verdure e frutta, grassi che giovano alla salute, legumi e cereali integrali, riducendo il consumo di alimenti raffinati, di zuccheri, di grassi non sani e di un eccesso di cibo a base di grano. Enfatizzate gli alimenti integrali ed evitate le varietà elaborate.

Secondo, cominciate a fare più moto. Uno studio pubblicato su «Medicina basata sull'evidenza» nel 2014, suggerisce che l'esercizio fisico vigoroso sia più efficace dell'esercizio fisico di moderata intensità per migliorare la capacità aerobica. Se non riuscite a fare questo, non disperate. Potreste sempre andare in palestra, inserire un video per fare esercizi in casa, o semplicemente camminare una volta al giorno per mantenere il vostro cuore in forma. Comincerete a sentirvi meglio in appena due settimane.

Nessuno è immune dalle malattie del cuore, ma nel fare alcune modifiche essenziali ci sarà una differenza drammatica. Secondo i ricercatori dell'Università di Indiana, adottando uno stile di vita sano può ridurre il rischio di malattie cardiache e ictus fino al 90 per cento.

Quindi, anche se la vostra età cronologica non può tornare indietro, voi *potete però* ridurre l'età funzionale del vostro cuore, – un modo carino per dire che sarete più sani e aiuterete il vostro cuore ad invecchiare graziosamente. ■