

**SALUTE**

## Studio del S. Matteo su mille pavesi: «Così l'infarto uccide i sedentari»

Nei sedentari è doppia la possibilità che un semplice infarto porti all'arresto cardiaco e alla morte. È il risultato di uno studio, primo al mondo, del S. Matteo su mille pavesi, ora pubblicato sul prestigioso *Journal of the American College of Cardiology*. **ROMANO** / PAG. 3



Il dottor Gaetano Maria De Ferrari

# Infarto killer, rischi dimezzati per chi fa attività fisica regolare

Lo screening di San Matteo e università è stato eseguito su mille pazienti curati all'ospedale

### Stefano Romano

**PAVIA.** Fare attività fisica diminuisce il rischio di essere colpiti da infarto, e questo si sapeva. Ma uno studio condotto da San Matteo e università di Pavia su mille pazienti infatuati ora dimostra che l'attività fisica (anche moderata ma continuativa) dimezza il rischio di arresto cardiaco (e quindi la mortalità) in chi è comunque colpito da un infarto.

Lo studio si chiama *Predestination* e ha coinvolto circa 1.000 pazienti con infarto miocardico, 400 dei quali hanno subito un arresto car-

diaco: la grande maggioranza dei pazienti sono stati studiati a Pavia.

«Questa è la prima dimostrazione al mondo del rischio di aritmie fatali legato all'inattività», spiegano Gaetano Maria De Ferrari, direttore dell'Utic (la struttura di terapia intensiva cardiologica del policlinico) e Veronica Dusi, sua collaboratrice, primi autori della pubblicazione accettata e in via di pubblicazione dalla più importante rivista di cardiologia, il *Journal of the American College of Cardiology*.

### GENETICA E ABITUDINI

Lo scopo principale dello studio è stato quello di cercare varianti genetiche che aumentano il rischio di arresto



Peso: 1-8%, 3-55%

cardiaco durante infarto. Tra i dati raccolti dai ricercatori, però, c'erano anche quelli sull'inattività fisica dei pazienti. Il 10 per cento della popolazione di pazienti con infarto, con una età media di 60 anni, è risultato inattivo, ovvero non raggiungeva neppure un basso livello di attività (meno di 30 minuti settimanali di cammino a passo veloce).

L'inattività ha aumentato il rischio di avere un arresto cardiaco in seguito a un infarto, raddoppiandolo negli uomini e addirittura quintuplicandolo nelle donne.

«Noi già sapevamo - continua De Ferrari - che fare esercizio riduce il rischio di infarto cardiaco, ma dimo-

striamo con questo studio che l'attività riduce anche il rischio di arresto cardiaco se, nonostante la prevenzione, il soggetto accusa un infarto».

#### IL LAVORO CONTINUA

«I meccanismi precisi di questo beneficio non sono noti, ma noi pensiamo - aggiunge lo specialista del Policlinico - che abbiano a che vedere con una riduzione dell'attività simpatica diretta al cuore, ovvero con un miglior equilibrio del sistema nervoso. Indipendentemente dai meccanismi coinvolti, possiamo affermare che anche un'attività fisica modesta dimezza il rischio di avere un arresto cardiaco e deve perciò essere praticata da tutti gli individui e, in parti-

colare, dalle donne e dai soggetti che sono a rischio cardiovascolare elevato».

L'attività fisica regolare fa bene al cuore, ma aiuta anche a tenere sotto controllo una serie di parametri che influiscono sul benessere cardiaco.

«Sappiamo - spiega Gaetano De Ferrari - che l'attività fisica ha effetti benefici sull'obesità, sul diabete e sul profilo glicemico, sull'ipertensione e sul profilo lipidico. Grazie a questi effetti l'attività fisica riduce la mortalità totale e la mortalità cardiovascolare». —

**Nei sedentari  
è doppia la possibilità  
di un arresto cardiaco  
dopo il primo evento**



Lo studio sugli effetti dell'attività fisica nella riduzione dell'incidenza dell'arresto cardiaco in seguito a un infarto è stato condotto dal dottor Gaetano Maria De Ferrari (1) in collaborazione con la dottoressa Veronica Dusi (2). Nella foto 3 un reparto di terapia intensiva



Peso:1-8%,3-55%