

# Stammi Bene

I consigli del medico

## IL CUORE DELLE DONNE: MEDICINA DI GENERE PER LA PREVENZIONE



di **Emanuela Maria Blundetto**,  
cardiologa e medico  
di famiglia Mestre

*Le patologie cardiovascolari sono in gran parte prevenibili: molto si può fare sul fronte degli stili di vita. Stop, dunque, a fumo, consumo di alcol, alimentazione scorretta e sedentarietà*

**L**e malattie cardiovascolari, in particolare quelle su base aterosclerotica, quindi legate all'invecchiamento più o meno fisiologico del sistema cardiovascolare, si presentano nel genere femminile con un ritardo di circa 10 anni rispetto agli uomini.

Fino alla menopausa, infatti, le donne sono protette da un assetto ormonale favorevole, che le preserva durante il periodo fertile, necessario per la continuazione della specie, mentre, successivamente, l'incidenza degli eventi cardiovascolari cresce in modo esponenziale al crescere dell'età. Sono eventi da cui le donne sono colpite di più e spesso in modo più grave, anche se si manifestano con un quadro clinico meno evidente: senza dolore o localizzato in altra sede o confuso con quello derivato da altre patologie. Motivo per cui il gentil sesso va in ospedale più tardi rispetto agli uomini. Quelle cardiovascolari, però, sono patologie pericolose: rappresentano, infatti, la principale causa di morte nel nostro Paese, essendo responsabili del 32,5% dei decessi nei maschi e del 38,8% nelle femmine.

Nei paesi industrializzati l'aspettativa di vita nel genere femminile è attualmente di oltre 80 anni; questo fa sì che, in considerazione dell'età media di insorgenza della menopausa, le donne trascorrono oltre un terzo della propria esistenza in condizioni di deficit ormonale e ciò le espone, soprattutto qualora seguano stili di vita scorretti, a un elevato rischio di malattie cardiovascolari e di altre patologie cronico-degenerative, quali osteoporo-

rosi, diabete mellito e alcuni tipi di neoplasie.

La menopausa, quindi, rappresenta uno spartiacque nella vita della donna, che segna importanti cambiamenti biologici associati a un incremento di morbilità e mortalità e a un peggioramento della qualità di vita.

Per tutti questi motivi, anche in Italia, la medicina genere-specifica e la cardiologia di genere in particolare, in accordo con le indicazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, sono diventate argomento di confronto nelle Società Scientifiche e nelle Istituzioni Sanitarie. Si tratta di un campo innovativo della ricerca medica che si inserisce nella cosiddetta "personalizzazione delle cure", aspetto fondamentale nella moderna offerta sanitaria. In particolare si tiene conto delle differenze nella sintomatologia, nel trattamento e negli esiti prognostici delle principali malattie cardiovascolari, cercando di non considerare la Donna come un Uomo con minime differenze - tipo peso, altezza, ecc. - e di sviluppare dei percorsi prognostico-terapeutici specifici nel tentativo di offrire a tutti gli individui le cure migliori.

Le patologie cardiovascolari, però, sono in gran parte prevenibili: se età, sesso e familiarità sono fattori di rischio non modificabili, molto si può fare sul fronte degli stili di vita. Stop, dunque, a fumo, consumo di alcol, alimentazione scorretta e sedentarietà. E il vostro cuore, care donne, sarà più sano.

in collaborazione con

