

# Il Cuore in Vacanza: Personalizzazione ed Autogestione di alcune Terapie

Pierfranco Ravizza

Cardiologia Riabilitativa -Dip.Cardiovascolare - Osp. A.Manzoni  
Lecco

06/07/2016

# Vacanza = Estate = Benessere

- Clima confortevole
- Favorita attività all'aria aperta
- Disponibilità di tempo libero
- Opportunità di vacanza
- Facilità di conoscere / frequentare luoghi e persone nuove

# Estate = Vacanza = Tempo per Sé Stessi Aspetti Positivi

- Occasione di periodo di introspezione rigenerativa
- Formulazione di buoni propositi
- Alta probabilità di successo

# Estate = Vacanza = Tempo per Sé Stessi

## Aspetti Negativi

- Tentazioni alimentari (cibo, alcool, ...)
- Sedentarietà
- Attività Fisica eccessiva / estrema
- Occasioni di Introspezione negativa (riflessioni su insoddisfazioni personali, conflitti latenti / sopiti / ignorati)

# Clima Estivo

- ✓ Caldo Umido
- ✓ Sudorazione abbondante
- ✓ Condizionamento Ambientale
- ✓ Sbalzi Temperatura (ambiente condizionato / ambiente esterno)
- ✓ Rischio Disidratazione (sudorazione / condizionamento)
  
- ✓ Perdita Eccessiva di liquidi
- ✓ Perdita di Sali

# Clima Estivo - Effetti

- ✓ Modifica dell'appetito
- ✓ Disidratazione
- ✓ Calo pressorio fisiologico
- ✓ Calo pressorio facilitato dalla terapia farmacologica (diuretici, ipotensivi, vasodilatatori)
- ✓ Disturbi dell'equilibrio salino

# Clima Estivo - Contromisure Generali

- ✓ Idratazione abbondante
- ✓ Bene Acqua (qualsiasi tipo)
- ✓ Attenzione a tutti gli altri tipi di bevande, specie alcolici e bibite zuccherate
- ✓ Temperatura bevande: non eccessivamente fredda (rischio aritmico)
- ✓ Controindicazioni Specifiche per casi particolari (scompenso cardiaco, insufficienza renale cronica severa)

# Clima Estivo – Perdita Sali

- ✓ Integratori naturali: frutta, verdura, specie fresca
  - ✓ Non si considera necessario, né consigliabile quindi, assunzione preventiva di Sali in forma di integratori alimentari
  - ✓ L'utilizzo di integratori va concordato eventualmente con il medico in relazione alla caratteristiche personali
- ✓ Il mercato degli integratori è molto vario: alcuni contengono anche sostanze con effetto farmacologico o in grado di interagire con le terapia mediche in corso

## ALIMENTI RICCHI DI POTASSIO

<i>alimento</i>	<i>mg/100 g</i>
albicocche secche	1700
lievito di birra	1700
farina di soia	1660
fagioli secchi	1250
conserva di pomodoro	1160
cacao	900
piselli secchi	880
castagne secche	875
datteri	790
fichi secchi	780
uva secca	716
prugne secche	700
mandorle secche	690
cioccolato	500
noci	450
carni	300

*POTASSIO  
NON SOLO NELLE BANANE*

$k = \text{mg}$  320



**100 g**

$k = \text{mg}$  350



**100 g**

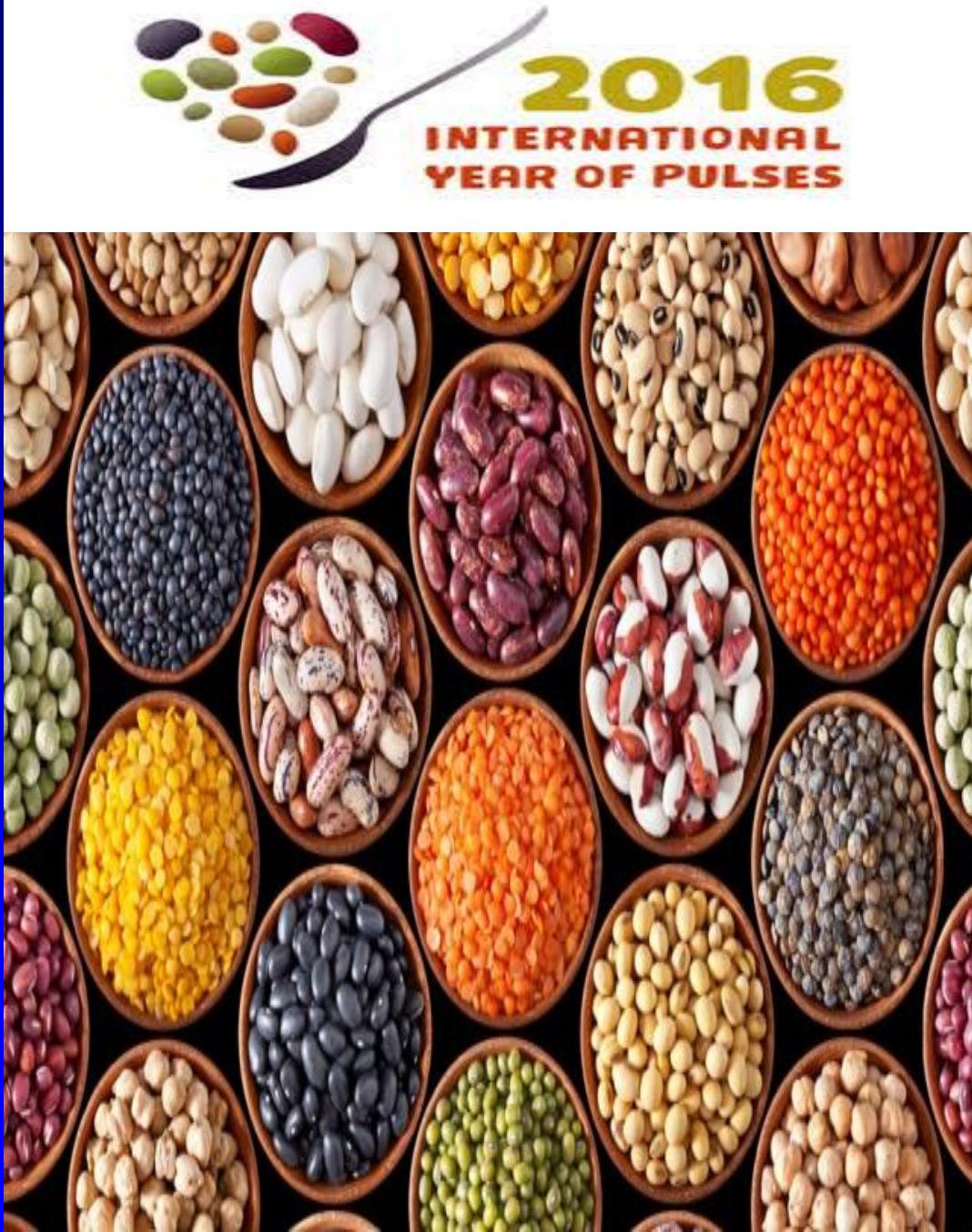
# FONTI DI POTASSIO



# LEGUMI

PISELLI  
LENTICCHIE  
CECI  
CICERCHIE  
LUPINI  
FAVE  
FAGIOLI  
SOIA  
ARACHIDI

La FAO lancia l'Anno Internazionale dei legumi 2016



# Legumi



- Importante fonte proteica vegetale
- Effetto preventivo delle malattie cardiovascolari
- Fonte di FIBRA soprattutto solubile ad azione ipocolesterolemizzante (riduzione LDL)
- FOS Frutto-oligosaccaridi con funzione prebiotica: modificano positivamente il rapporto tra microorganismi intestinale simbionti ("amici") e patogeni
- Hanno un basso indice glicemico
- Sorgente di vitamine B1, B2, B3 e Acido Folico e minerali come Ferro, Zinco, Calcio, Fosforo, Potassio e Magnesio
- Presenza di Isoflavoni (detti fitoestrogeni), specie soia, con azione antiossidante e ipocolesterolemizzante

- Jenkins DJ, Kendall CW, Marchie A, Faulkner DA, Wong JM, de Souza R, Emam A, Parker TL, Vidgen E, Trautwein EA, Lapsley KG, Josse RG, Leiter LA, Singer W, Connelly PW (2005 Feb) Direct comparison of a dietary portfolio of cholesterol-lowering foods with a statin in hypercholesterolemic participants. *Am J Clin Nutr* 81(2):380-387
- Wong MC, Emery PW, Preedy VR, Wiseman H (2008 Oct) Health benefits of isoflavones in functional foods? Proteomic and metabonomic advances. *Inflammopharmacology* 16(5):235-239

# Clima Estivo - Adeguamento Terapia 1

- ✓ Sconsigliabile anche in monoterapia nel sano
  - ✓ Ancor di più nell'anziano in politerapia
- ✓ Meglio non fidarsi di suggerimenti «laici»
- ✓ «Bugiardino» [foglietto illustrativo] utile riferimento, ma spesso induce a sovrastima dei possibili rischi
- ✓ Farmacista utile riferimento, anche se non ha competenza clinica
- ✓ Medico riferimento ottimale, specie quello abituale
- ✓ Conclusione: Automedicazione Possibile, ma possibilmente Concordata con Medico

# Clima Estivo - Adeguamento Terapia 2

- ✓ Chiedere preventivamente al medico cosa potrebbe succedere e cosa fare
- ✓ Gestione dei sintomi (se prevedibili)
  - ✓ Disponibilità di Soccorso
- ✓ Disponibilità di Documentazione Medica essenziale
- ✓ Affidabilità dei Soccorsi disponibili in relazione alla storia clinica personale

# Clima Estivo - Adeguamento Terapia 3

- ✓ Farmaci ad azione Lenta vs Rapida
- ✓ Comportamenti differenziati
- ✓ Sospensione occasionale
- ✓ Sospensione Temporanea Protratta

# Clima Estivo - Adeguamento Terapia 4

- ✓ Rischio «rebound» per sospensione di farmaci Cardio Vascolari:
- ✓ Betabloccanti: angina, pressione alta, tachicardia, aritmie
- ✓ Diuretici: mancanza fiato, gonfiori arti inferiori
- ✓ Ace-inibitori: scompenso, ipertensione
- ✓ Vasodilatatori: ipertensione

# Clima Estivo - Adeguamento Terapia 5

- ✓ Farmaco come Abito: talora deve essere modificato / sospeso in base al clima!
- ✓ Estate può essere occasione per rivedere alcune indicazioni terapeutiche, MA:
- ✓ va discusso preventivamente con medico di fiducia
- ✓ non conviene farlo alle soglie della partenza per le vacanze

# Farmaci in Vacanza

- ✓ Gestione adeguata delle scorte in base alla durata della vacanza
- ✓ Cambiamento temporaneo Medico
- ✓ Cambiamento temporaneo Farmacia (problema della sostituibilità)
- ✓ Rischio Sospensione Inappropriata
- ✓ Rischio Dimenticanza

# Attività Fisica in Vacanza

- ✓ Considerare le possibili conseguenze di attività intensa
- ✓ Considerare interazioni con farmaci (diuretici / ipotensivi)
- ✓ Considerare rischio traumi (antiaggreganti / anticoagulanti)
- ✓ Effetti indesiderati di Insolazione eccessiva

# Corretta Conservazione dei Farmaci

- ✓ Conserva le medicine con cura e non dimenticare di averne sempre una certa **scorta**
- ✓ Tieni sempre scritto con chiarezza lo **schema dei farmaci**, per te e per chi ti cura
- ✓ Avere sempre con sé una chiara indicazione delle cure in corso e del loro perché, può fare la differenza tra una buona cura e la cura migliore possibile

# Farmaci ed Effetti Indesiderati

- ✓ Se sospetti un effetto indesiderato, **consulta un medico**
- ✓ Non modificare spontaneamente tempi e modi di assunzione salvo eventi eccezionali per gravità e durata
- ✓ L'effetto è legato al farmaco solo se scompare con la sospensione e riprende con la riassunzione: tempi e modi della **verifica** vanno concordati con un sanitario
- ✓ Attribuire erroneamente effetti indesiderati potrebbe privare del beneficio di un farmaco altrimenti utile

# Interazioni tra Farmaci

- ✓ Purtroppo più farmaci si assumono, maggiore è il rischio di interazioni
- ✓ Non esiste una conoscenza sistematica e completa dell'altissimo numero di possibili interazioni, anche perché molte possono essere rare o occasionali
- ✓ Se sospetti una interazione imprevista / sfavorevole, consulta un medico e cerca di chiarirne l'entità e la ripetibilità
- ✓ Attribuire erroneamente interazioni indesiderate potrebbe privare del beneficio di un farmaco altrimenti utile

# Interazioni tra Farmaci e Alimenti

- ✓ L'assorbimento dei farmaci assunti per bocca è influenzato dal cibo ingerito contemporaneamente o a breve distanza dall'assunzione
- ✓ L'influenza riduce prevalentemente la biodisponibilità del farmaco e di conseguenza l'effetto
- ✓ In alcuni casi si verifica invece un aumento di effetto, potenzialmente pericoloso
- ✓ L'interferenza è legata sia alla quantità del cibo (generico effetto diluizione / trascinamento), sia alla qualità (interazione chimico-fisica specifica)

# Interazioni tra Farmaci e Alimenti

## ✓ Lo strano caso del pompelmo



# Conclusioni

- ✓ **Tempi e modi di assunzione dei farmaci sono importanti per il risultato clinico**
- ✓ Modificate le modalità di assunzione solo su specifico suggerimento medico o in caso di condizioni cliniche seriamente compromesse
- ✓ **NEL DUBBIO CHIEDETE CONSIGLIO IN TEMPI BREVI A PERSONALE COMPETENTE**

# Conclusion - Estate = Opportunità (di solito) Positiva

- Identificare l'Obiettivo
- Perseguire un Miglioramento Tangibile, anche se parziale
- Cercare di Consolidare il Risultato (mantenimento / miglioramento)
- Interiorizzare e Stabilizzare al Motivazione
- e ora **BUONE VACANZE A TUTTI...**