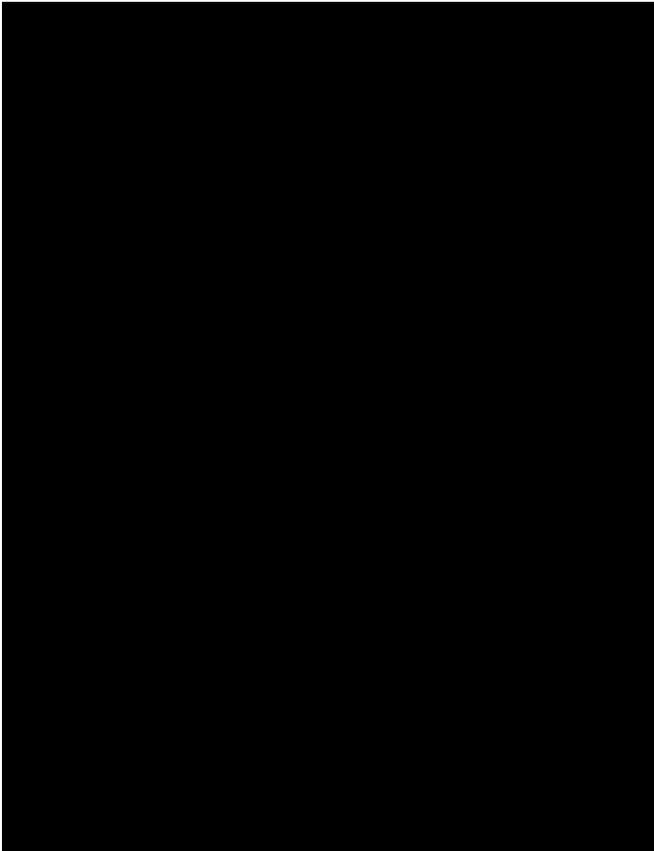


Salute: due dita sul polso per salvare cuore e cervello - Campagna StopFA contro fibrillazione atriale in piazze e ospedali

Categoria : RUBRICA MEDICA

Pubblicato da [Dott. Giuseppe De Cicco](#) in 9/10/2011

■
Basta mezzo minuto al giorno e due sole dita sul polso per salvare cuore e cervello. La raccomandazione e' semplice: la mattina, appena svegli, mettete l'indice e il medio della mano sul polso dell'altro braccio, rivolto verso l'alto. E, solo per trenta secondi, cercate di percepire i segnali che il cuore vi manda.



L'obiettivo e' quello di prevenire la fibrillazione atriale, contro la quale gli esperti, attraverso una campagna in 10 piazze italiane, cercano di ridurre il rischio. Fra i consigli c'e' quello di ripetete questa operazione anche nel pomeriggio.

Tutte le pulsazioni dovrebbero essere uguali: se percepite che cambiano di intensità e non sono

regolari, o comunque se vi accorgete che si superano i cento battiti al minuto (basta moltiplicare per due il numero ottenuto), parlatene con il vostro medico.

La **Fibrillazione Atriale**, la piu' diffusa aritmia che può quintuplicare il rischio di ictus cerebrale e il messaggio arriva dagli esperti della Campagna di Sensibilizzazione sulla Fibrillazione Atriale **StopFA**, realizzata da **A.L.F.A** (Associazione Lotta alla Fibrillazione Atriale).

Questa aritmia colpisce quasi un milione di italiani e in molti casi non viene identificata. L'iniziativa, realizzata grazie al contributo non condizionato di Sanofi e avviata a inizio 2011, culminerà durante il **Congresso Venice Arrhythmias**, a Venezia dal 9 al 12 ottobre.

Le città che hanno aderito all'iniziativa sono: Ancona, Bari, Bologna, Catania, Bergamo, Milano, Firenze, Napoli, Roma, Venezia. Previsti gazebo e materiali informativi ma la campagna arriverà anche in ospedale e nei reparti di cardiologia ed è già attivo il sito web www.stopfa.org con informazioni utili sulla prevenzione, sulla diagnosi e sul trattamento della patologia.

La fibrillazione atriale è un'aritmia che si presenta soprattutto dopo i cinquant'anni di età; non è solo pericolosa per il cuore, ma può aumentare fino a cinque volte il rischio di andare incontro ad un ictus cerebrale. Come se non bastasse, gli ictus in presenza di aritmia sono più gravi e potenzialmente mortali. Eppure, tra i 120.000 italiani che ogni anno scoprono di avere questa patologia, che costa circa tre miliardi di euro al sistema sanitario, molti non sanno che il cuore batte in maniera anomala.

"Una persona su cento nel nostro Paese soffre di fibrillazione atriale, ma molti non sanno di essere malati e spesso non si conoscono i rischi per il cervello legati a questa anomalia - spiega **Antonio Raviele**, Direttore del Dipartimento Malattie Cardiovascolari e Presidente di **A.L.F.A.** - Per questo abbiamo creato uno slogan semplice e impressivo: "ascolta il tuo cuore, proteggi il tuo cervello".

Se si combattono i classici fattori di rischio cardiovascolari come obesità, ipertensione, fumo e diabete, i nuovi casi potrebbero essere dimezzati.

"Insieme all'automisurazione dei battiti è fondamentale controllare regolarmente dal medico la pressione, perché almeno sette persone su dieci con fibrillazione atriale sono anche ipertese - precisa Raviele - Per questo è fondamentale che dopo i cinquant'anni venga misurata ogni mese e trattata adeguatamente se deve essere ridotta, così come è importante rilevare regolarmente il ritmo del polso, almeno una volta la settimana".