Zeitschrift: Giovani forti, libera patria : rivista di educazione fisica della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Herausgeber: Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Band: 21 (1964)

Heft: 5-6

Artikel: Attività fisica e infarto cardiaco

Autor: Grandjean, E.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1001072

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Siehe Rechtliche Hinweise.

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. Voir Informations légales.

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. See Legal notice.

Download PDF: 06.05.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Attività fisica e infarto cardiaco

Prof. Dr. med. E. Grandjean

Cos'è un infarto cardiaco?

L'infarto cardiaco è la conseguenza di un'affezione, iniziatisi anni prima, dei vasi sanguigni situati direttamente nel muscolo cardiaco, e che provvedono al rifornimento dello stesso in materie nutritive e in ossigeno. Questi vasi sanguigni sono i vasi *coronari;* la loro affezione, precedente l'infarto, è la *sclerosi della coronaria,* che non è altro che un'arteriosclerosi dei vasi coronari. Le pareti dei vasi sanguigni si ispessiscono e perdono la loro normale elasticità. Nella parte interna diventano progressivamente ruvidi, duri e fragili.

In queste zone ruvide il flusso sanguigno vien frenato, con conseguente formazione di coaguli. Questo processo si chiama trombosi. Presto o tardi, il coagulo, sotto forma di piccolo grumo di sangue, si stacca dalla parete del vaso sanguigno e, trasportato dal flusso sanguigno, va a finire nelle ramificazioni sempre più strette delle arterie coronarie. Quando queste arterie sono di minor diametro del grumo stesso, si giunge all'embolia, ossia al fatale bloccaggio dei vasi sanguigni. La chiusura improvvisa di un'arteria coronaria ha come conseguenza che una parte del muscolo cardiaco non riceve più sangue, e che la parte in questione, vuota di sangue, si paralizza. Questo processo si chiama *infarto cardiaco* o, volgarmente, colpo. Se il vaso sanguigno bloccato è grande, altrettanto è per la corrispondente parte toccata del muscolo cardiaco; ciò conduce, di regola, alla morte immediata. Se il vaso sanguigno bloccato è per contro piccolo, viene invece toccata soltanto una piccola parte del muscolo cardiaco, il resto del quale può continuare a fornire il suo lavoro di pompaggio. In questo caso e con un trattamento medico adatto, la parte del muscolo bloccata e vuota di sangue si cicatrizza poco a poco e l'ammalato può spesso contare ancora su molti anni di vita.

Cosa sappiamo sulle cause dell'infarto cardiaco?

Sulla base dei dati attuali, si può oggi distinguere tra due tipi di cause, e più precisamente: *cause interne* (ereditarietà, sesso e età) e *influssi esterni* (nutrimento, fumo e attività fisica).

In numerose inchieste, svolte specialmente negli Stati Uniti, in Inghilterra e nei Paesi scandinavi, i ricercatori hanno potuto stabilire alcune sicure relazioni statistiche tra il *modo di vita* da una parte e la *predisposizione* all'infarto dall'altra. Quasi tutte le inchieste hanno dimostrato che, per individui al di sotto dei 60 anni, un'elevata frequenza di infarti si verifica presso:

- persone di peso superiore al normale;
- persone con alti valori di colesterina nel sangue;
- fumatori;
- gruppi professionali dalla vita sedentaria;
- popolazioni grandi consumatrici di grassi.

In sè stesse, la maggior parte delle statistiche non costituiscono una prova definitiva in merito alla relazione esistente tra le cause. Esse possono ad ogni modo essere considerate come importanti indizi, confermati d'altronde da altri risultati di ricerca. E' stato infatti ad esempio provato che, anche presso gli animali, una nutrizione ricca in materie grasse e in colesterina causa la sclerosi della coronaria. Inoltre, gli animali con attività fisica quotidiana hanno presentato una minore predisposizione che non quelli del gruppo di controllo, sottoposti a minor movimento. La seconda guerra mondiale fu, a questo proposito, un interessantissimo esperimento occasionale; nei paesi in guerra, la frequenza degli infarti diminuì parallelamente al consumo medio di grassi.

Qual è l'influsso dell'attività fisica?

Per un certo tempo si è creduto che persone con gravi responsabilità nella vita professionale — i cosiddetti «manager» — son più predisposte all'infarto. I risultati di diverse statistiche svolte in Inghilterra e negli USA non hanno recato nessuna conferma in merito. Si è potuto stabilire, ad esempio, che tra i «manager» della grande Compagnia americana dei telefoni Bell, esiste una minor frequenza di infarti che non tra tutti gli altri impiegati. Anche le esperienze degli anni di guerra, durante i quali, malgrado le preoccupazioni e gli affanni, gli infarti diminuirono di numero, parlano contro la citata credenza. La questione quindi, se i «manager», in seguito alle preoccupazioni professionali, corrono un maggior rischio di essere vittime della sclerosi della coronaria e dell'infarto cardiaco, rimane assolutamente aperta.

Tutte le ricerche confermano invece che la vita sedentaria esercita un influsso importante in merito alla sclerosi della coronaria. A questo proposito, il Prof. Kervonen, in Finlandia, ha registrato una chiara minor frequenza di sclerosi della coronaria presso le persone con un lavoro fisico pesante che non

presso il resto della popolazione. Agli stessi risultati è giunto anche l'igienista inglese Dr. Morris (vedi la tabella più sotto). Sulla base dei già citati esperimenti sugli animali inoltre, vien pure provato che l'attività fisica procura una certa qual protezione contro la sclerosi della coronaria e quindi, indirettamente, contro l'infarto.

Ricerche dell'igienista inglese Dr. Morris presso uomini tra i 35 e i 64 anni di età:

Professione:	Modo di lavorare:	Frequenza dei casi di morte per infarto e per 1000 abitanti
Autisti di bus	seduti	3,1
Controllori di bus	in piedi e marcia	2,4
Impiegati telefonici	seduti	3,0
Portalettere	marcia	1,9

Da questi dati risulta chiaramente che, per tutti i «lavoratori a tavolino», un'attività fisica regolare e compensatrice durante il tempo libero è assolutamente necessaria. Particolarmente adatti sono i lavori di giardinaggio, lunghe passeggiate e tutte le forme di attività sportiva, la cui intensità deve però essere adattata all'età del praticante. Questo perchè, dopo i 40 anni, grandi sforzi significano per il cuore più logoramento che allenamento; tutti gli eccessi devono quindi essere evitati oltre quest'età.

Conclusione

Cattive abitudini nutritive, una vita sedentaria e il fumo devono oggi essere considerati come alcune delle cause parziali dell'infarto cardiaco, che maggiormente contribuiscono all'attuale aumento di questa malattia presso le persone di meno di 60 anni. Se si esaminano le odierne conoscenze dell'igiene moderna senza prevenzione alcuna e con cura, si può affermare con sicurezza che, mediante una condotta di vita sana e ragionevole, il rischio dell'infarto cardiaco può essere diminuito. Il che non significa però che esso vien ridotto a zero.
Oltre ai consigli che possono essere dati a propocito di abitudini alimentari più conformi (mangiar meno, minori razioni di grassi, uso di una maggior quantità di olî vegetali), e della rinuncia al fumo, dobbiamo — nell'epoca della motorizzazione e dell'agiatezza diffusa — dedicare tutta la nostra attenzione alla necessità di aumentare l'attività fisica.

❀ ❀ ❀

Mosaico elvetico

Alcune «cifre svizzere»

Il popolo svizzero spende attualmente, in cifra tonda, ogni anno: 310 milioni per il pane; 570 milioni per il latte; 723 milioni di premi per assicurazioni sulla vita; 930 miloni per l'istruzione (comuni, cantoni e confederazione); 1200 milioni per le bevande alcooliche.

Aspetti dell'alta congiuntura

Secondo la «Schweizerische Turnzeitung», l'Associazione di ginnastica del Mittelland bernese aveva l'intenzione di confidare alla sezione di Münsingen l'organizzazione di una festa regionale di ginnastica nel 1965. Nel corso della ricerca del terreno adatto, gli organizzatori hanno dovuto far fronte ad uno degli «aspetti» dell'alta congiuntura; infatti un proprietario di terreni ha richiesto loro, per la messa a disposizione di un appezzamento, durante un finesettimana, un'indennità di Fr. 1500.—. La richiesta è stata motivata con la citazione del fatto che il Circo nazionale svizzero Knie versa la stessa somma.
Ci sembra, a questo proposito, che l'alta congiuntura, spinta al massimo, abbia un certo qual influsso su taluni proprietari di terreni. Soltanto così si può spiegare che una festa di ginnastica possa venir posta nello stesso calderone con un'impresa di carattere lucrativo.

Sua maestà...

Un sabato, giunse in un villaggio il maestro del villaggio vicino, accompagnato dai suoi allievi, e chiese al custode della scuola locale se non potesse far prendere una doccia alla sua classe. Il custode in questione, uomo universalmente conosciuto per il suo spirito di collaborazione, mise senza tante discussioni il locale delle docce a disposizione. Allorchè tutti gli scolari, freschi e puliti, si riunirono per ritornare a casa, e il maestro prese congedo dal custode, ringraziandolo, questi gli chiese, come per