

è tutto nuovo Starbene

LA TUA ABITUDINE AL BENESSERE

**CHIEDI
A STARBENE**

**100 ESPERTI
RISPONDONO GRATIS SU
ESPERTI.STARBENE.IT**

test

**COS'È QUESTO STRANO
MAL DI CUORE?**

**PROVA LA NOSTRA
DIETA
LIBERA**

**IL MENU PERDI-CHILI E SALVA-TEMPO
CON LE DOSI PER LUI E PER LEI**

**NASCE LO
STARBENE LAB**

**un team di specialisti
che testa i prodotti per te**



**INSONNIA
FAME NERVOSA
ASMA**

**CURATI
CON LA
MUSICA**

**NEL TUO CV HAI
MESSO L'EMPATIA?**

**E IL PROBLEM SOLVING? CON QUESTE
COMPETENZE FAI GOAL SUL LAVORO**

16 COSE DA SAPERE SULLA

**DEPILAZIONE
DOLCE ED EFFICACE**

la salute di starbene

COS'È QUESTO STRANO MAL DI CUORE

Pause, accelerazioni, dolori:
il motore del tuo organismo
ti vuole dire qualcosa.
Scopriilo con il nostro test

di Ida Macchi

La sensazione di avere perso un battito, uno sfarfallio in mezzo al petto, o il cuore che arriva in gola. Se ultimamente stai provando uno di questi sintomi, fai subito il nostro test, messo a punto con il cardiologo e medico internista a Milano Paolo Pizzinelli. Avrai una risposta immediata su quella che potrebbe esserne la causa.

Spesso non è nulla di allarmante, altre volte è meglio approfondire. Quindi, fatto il test, confrontati con il tuo medico di famiglia, leggendogli il profilo che hai ottenuto.

Ti confermerà se ci sono dei veri campanelli d'allarme: in tal caso è bene sottoporsi a un elettrocardiogramma, e anche a un esame del sangue che rivela i marcatori biologici (come la troponina) spia di una sofferenza cardiaca.

Potrebbe anche prescriverti una visita cardiologica con un test del cuore sotto sforzo, soprattutto se non ne hai mai fatto uno. Sappi che anche le donne possono soffrire di "mal di cuore"!



**CONSULTA GRATIS
IL NOSTRO ESPERTO**

dott. Paolo Pizzinelli
cardiologo e medico
internista a Milano.
Tel. 02-70300159
il 3 giugno
ore 12-14

test

1 negli ultimi tempi

- a) Sei stressata e tesa
- b) Sei inspiegabilmente calata di peso
- c) Hai una strana tosse

2 il batticuore scatta soprattutto

- a) Quando sei preoccupata o in ansia
- b) Senza nessun motivo
- c) Se fai piccoli sforzi

3 ultimamente il tuo flusso

- a) Ritarda o anticipa
- b) È diventato doloroso
- c) È quello di sempre

4 oltre all'aritmia, negli ultimi tempi

- a) Hai un inspiegabile senso di paura
- b) Sudi per un nonnulla
- c) Hai spesso mal di testa o ronzii alle orecchie

5 i battiti del tuo cuore a riposo sono

- a) Accelerati, ma solo in certi momenti della giornata
- b) Sempre accelerati, giorno e notte, almeno un 20% in più rispetto al solito, per esempio 90
- c) Quelli di sempre

6 quando il cuore perde il ritmo hai anche

- a) Le mani fredde
- b) Calore al volto e al petto
- c) Provi fastidio in mezzo al petto o un momentaneo senso di mancamento

7 quando fai le scale

- a) Non hai nessun problema
- b) Ti senti subito affaticata e avverti i muscoli tremare
- c) Hai un po' di affanno

8 il tuo sonno

- a) Fai fatica ad addormentarti
- b) Dormi meno ore di una volta e ti svegli ancora stanca
- c) Hai risvegli proprio in concomitanza del batticuore

PREVALENZA DI A è lo stress

Probabilmente il tuo cuore perde il ritmo per colpa dello stress o dell'ansia soprattutto se, quando lo senti battere in gola, hai anche strani formicolii, vampate di calore o ti sembra che per un momento ti manchi l'aria. Con i nervi tesi, infatti, nell'organismo aumenta la quota di adrenalina e noradrenalina, sostanze che riducono il calibro delle arterie e che incrementano il numero di battiti e la potenza del cuore.

fai così Riduci il consumo di caffè e di bevande toniche (cola, tè) e, non appena senti montare l'ansia o il batticuore, siediti con la schiena dritta e **cerca di rallentare la respirazione con questo esercizio: inspira molto lentamente, trattieni il fiato per 3 secondi e poi espira a lungo**, come se volessi spegnere una fiamma. «Assumi Ignatia 30 CH, rimedio omeopatico specifico per l'ansia accompagnata dalle palpitazioni (5 granuli al bisogno), o 50 gocce di tintura madre di biancospino, che ha un'azione rilassante per il cuore», suggerisce Maurizio Grandi, fitoterapeuta a Torino. Per allentare l'ansia, cammina ogni giorno 20 minuti a passo sostenuto e, se possibile, nel verde: uno studio della Loyola University di Chicago ha dimostrato che riduce del 30% la produzione di cortisolo, l'ormone dello stress.

PROVATO, TESTATO, GARANTITO DA
**Starbene
lab**

IL NOSTRO TECHNO LAB

Luca Conti
giornalista
pandemia.info

Giuseppe Fattori
medico rianimatore

LE MIGLIORI APP SALVA CUORE

di Luca Conti

per misurare

IL BATTITO Instant Heart Rate

Con questa applicazione misurare il battito cardiaco è semplice e immediato grazie al flash dello smartphone o tablet. Il calcolo si basa sul cambiamento cromatico della pelle a contatto con la luce del flash, ed è preciso. Il punto di forza, oltre all'attendibilità, risiede nella praticità della misurazione per conoscere le proprie pulsazioni in qualunque luogo.

DOWNLOAD (iOS, Android, Windows Phone):
<http://goo.gl/zuLwTA>

per trovare il più vicino

DEFIBRILLATORE

Defibrillatori Conacuore

Se si ha un arresto cardiaco pochi secondi fanno la differenza. Per questo è importante sapere dove si trova il defibrillatore (DAE) più vicino. A questo scopo l'app Defibrillatori Conacuore offre una mappa aggiornata di questi dispositivi.

DOWNLOAD Android: <https://goo.gl/79Bpyr> e iPhone: <https://goo.gl/D6XK4a>

per controllare il ritmo cardiaco

QUANDO FAI ATTIVITÀ SPORTIVA

Runtastic Heart Rate

Questa app trasforma lo smartphone in un cardiofrequenzimetro. Chi fa attività fisica può sapere i propri battiti per minuto e tracciarne l'andamento. Basta appoggiare l'indice sulla fotocamera: la rilevazione avverrà in pochi secondi. Tra le funzioni più interessanti: la frequenza cardiaca a riposo, massima e prima e dopo uno sforzo.

DOWNLOAD <https://goo.gl/HcalQ4>

PREVALENZA DI B è la tiroide

Probabilmente il tuo cuore è in perfetta forma, ma perde il ritmo per colpa della tua tiroide, che lavora troppo. Questa ghiandola produce ormoni (chimicamente molto simili all'adrenalina) che, tra le altre cose, agiscono anche sulla contrattilità e sulla frequenza del muscolo cardiaco. Se sono troppi e soffri di ipertiroidismo, i battiti hanno perciò una brusca accelerata.

Quando la tiroide è parte in causa, è facile che tu abbia anche altri disturbi come tremori, nervosismo, sudorazioni improvvise, calo di peso, o un ciclo che è diventato improvvisamente ballerino.

fai così Parlane con il tuo medico: ti prescriverà un dosaggio nel sangue del TSH, ormone che "misura" la tiroide. Se è basso, può prescriverti ulteriori esami del sangue (dosaggio del T3 e del T4, gli ormoni della ghiandola) e un'eventuale ecografia della ghiandola per valutare se c'è un nodulo, responsabile della sua iperattività. Le cure successive: farmaci (per esempio il metimazolo) o l'eliminazione del nodulo.

PREVALENZA DI C è la pressione

È probabile che il tuo cardiopalmo dipenda proprio dal muscolo cardiaco. Capita anche per motivi banali: per esempio, perché sei a corto di sali minerali (elettroliti come sodio e potassio), magari perché hai sudato molto e non hai reintegrato le perdite bevendo. Se gli elettroliti sono insufficienti, il cuore può avere contrazioni anticipate e tu percepisci battiti anomali o fuori tempo. Potrebbe essere anche la pressione troppo alta, o un movimento alterato di una delle valvole (la mitrale) che assicurano un regolare passaggio del sangue all'interno del cuore. Si tratta di un'anomalia (un prolasso) molto diffusa, con la quale di solito si può convivere senza rischi.

fai così Comincia a misurare regolarmente la pressione con un apparecchio acquistabile in farmacia, e rivolgiti al medico se si mantiene spesso al di sopra di 80-130 mm/Hg: è probabile che tu abbia un'ipertensione iniziale, da curare con dei cambiamenti nel tuo stile di vita (sonno regolare, riduzione del sale, movimento, riduzione dello stress). «Bevi almeno un paio di tazze di tisane di carcadè al giorno, o assumi 50 gocce di una tintura madre composta di olivello spinoso, rogna, inula e carcadè: ti aiutano ad abbassare la pressione», suggerisce il dottor Grandi. Occorrono anche dei test del sangue (emoglobina glicata, proteina c reattiva, elettroliti, colesterolo totale), un elettrocardiogramma (ECG) e un ecocardiogramma.