



Insufficienza cardiaca

Nome patologia e definizione

Lo scompenso cardiaco o insufficienza cardiaca interviene quando il cuore smette improvvisamente di esercitare le sue funzioni (scompenso acuto) a causa di una delle seguenti patologie di fondo: cardiopatia ischemica, ipertensione arteriosa, miocardiopatia, valvulopatia. Generalmente, se la causa di fondo persiste, lo scompenso diventa cronico (insufficienza).

Linee guida

<http://eurheartj.oxfordjournals.org/content/33/14/1787.short>

<http://eurheartj.oxfordjournals.org/content/33/14/1787.full.pdf+html>

Il medico si orienterà nella diagnosi dapprima con un'anamnesi mirata, chiedendo al paziente:

- Se ha dispnea, soprattutto durante la notte o durante uno sforzo fisico;
- Se ha notato la comparsa di edemi declivi;
- Se il peso corporeo è aumentato rapidamente;
- Se si verifica una ridotta diuresi nell'arco delle 24 ore (oliguria);
- Se avverte dolori al petto (angina);
- Se avverte palpitazioni (aritmie).

Successivamente, per la diagnosi certa e il monitoraggio periodico, il medico può avvalersi di:

- Radiografia del torace
- Elettrocardiogramma (ECG)
- Ecocardiogramma
- Elettrocardiogramma dinamico (Holter)
- Elettrocardiogramma da sforzo
- Test da sforzo cardiopolmonare (prova da sforzo cardio-respiratoria)
- Angiografia coronarica



Anche gli esami di laboratorio vanno controllati periodicamente:

- Funzionalità renale (elettroliti, azotemia, creatinina e sodio, potassio) e per la funzionalità epatica (transaminasi, bilirubina, gamma GT)
- Emocromocitometrico
- Glicemia, colesterolo, trigliceridi e uricemia

Obiettivo della dieta

La dieta, insieme alla terapia farmacologica e alle correzioni dello stile di vita, è mirata alla riduzione dei valori pressori e al controllo dei fattori di rischio aggiuntivi eventualmente presenti (sovrappeso, diabete mellito, tabagismo, dislipidemie).

Dietoterapia - principi

- Restrizione del sale. La dose consigliata da non superare è di circa 2000 mg al giorno, corrispondente all'incirca a un cucchiaino da tè.
- Moderazione nel consumo di alcol (etanolo/die di 20–30 g per gli uomini; non oltre 10–20 g di etanolo al giorno per le donne).
- Aumento del consumo di frutta e verdura e del latte e latticini a basso contenuto di grassi.
- Contenimento del peso corporeo entro BMI di 25 kg/m².
- Contenimento della circonferenza vita entro <102 cm per gli uomini e <88 cm per le donne.

Schema settimanale consigliato degli alimenti

Seguendo un modello mediterraneo, in sintesi:

- Carne rossa: meno di 1 volta alla settimana
- Dolci: meno di 1 volta alla settimana
- Uova e formaggio: 1 volta alla settimana
- Carne bianca: 3/4 volte alla settimana
- Pesce: almeno 3 volte alla settimana
- Olio extravergine di oliva: circa 30 ml al giorno
- Latte e yogurt magri: 1 porzione al giorno
- Pane, pasta, cereali (meglio integrali): ad ogni pasto



- Legumi e frutta secca (noci): 1 porzione al giorno
- Verdura e frutta: 3/4 porzioni al giorno
- Limitato consumo di vino rosso
- Bere almeno 8 bicchieri di acqua al giorno

Annotazioni

È raccomandato:

- Esercizio fisico adeguato alle condizioni del paziente, da eseguire presso centri specializzati per la cardioreabilitazione;
- Mantenere una vita attiva ed evitare o smettere di fumare.

La terapia farmacologica va concordata con il medico curante in collaborazione con i vari specialisti.

Infine, è consigliato un regolare monitoraggio dello stato nutrizionale e dello stato generale del paziente attraverso tutte le misure del caso (impedenza, antropometria, quadro lipidico, glicemia, azotemia, creatininemia, ECG).

Frequenza pasti consigliata

Frequenza pasti consigliata: 3-5