



Insufficienza cardiaca

Nome patologia e definizione

L'insufficienza cardiaca (o scompenso) è la condizione nella quale le funzioni del cuore vengono meno, raramente guarisce completamente, ma può essere ben curata quando viene individuata la causa che ha provocato la disfunzione cardiaca (di solito si tratta di una malattia cardiaca come ipertensione arteriosa, infarto, angina persistente, malattie delle valvole cardiache, aritmia).

Controlli periodici, adeguate cure farmacologiche e un corretto stile di vita, possono contribuire a ridurre i sintomi e migliorare la qualità della vita delle persone con insufficienza cardiaca.

Linee guida

Network Bibliotecario Sanitario Toscano

Nuove linee guida ACC/AHA/HFSA sullo scompenso cardiaco: le aree d'interesse

<https://www.nbst.it/1327-scompenso-cardiaco-nuove-linee-guida-amicane-2022.html>

<https://www.giornaledicardiologia.it/archivio/3715/articoli/37058/>

Linee guida europee su diagnosi e trattamento dello scompenso cardiaco acuto e cronico: cosa c'è di nuovo?

<https://www.pharmastar.it/news/linee-guida-esc-sulla-gestione-dello-scompenso-cardiaco-speciale-di-pharmastar-37908>

Linee Guida ESC sulla gestione dello scompenso cardiaco: speciale di PharmaStar

Dietoterapia - principi e obiettivi

Nella cura dell'insufficienza cardiaca **la dieta si basa su 3 regole fondamentali:**

- mantenere il peso corporeo entro valori ragionevoli e secondo età, sesso, attività fisica e lavorativa
- ridurre l'utilizzo di sodio cloruro (NaCl sale da cucina) che collabora al rialzo della pressione



- aumentare l'assunzione di ortaggi e frutta specie quelli ricchi di potassio (K) e magnesio (Mg) che vengono eliminati con i farmaci diuretici.

Il paziente va istruito anche sull'assunzione quotidiana di acqua: almeno 1 litro e mezzo, meglio se oligominerale. Bisogna però evitare gli eccessi per evitare il sovraccarico cardiocircolatorio.

Il paziente va istruito e informato a perseguire un modello mediterraneo, in sintesi:

Carne rossa meno di una volta alla settimana
Dolci 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 noci 3-4 volte la settimana
Verdura e frutta 4/3 porzioni al giorno
Moderato consumo di vino rosso
Bere almeno 8 bicchieri di acqua al giorno.

La dieta va personalizzata caso per caso in relazione alle condizioni generali, al peso del soggetto, e allo stato nutrizionale che va attentamente considerato.

L'attività fisica non è preclusa in maniera assoluta, purché però l'insufficienza cardiaca risulti sotto controllo. È il cardiologo il solo specialista che può indicare il tipo di attività adeguata per non porre il cuore sotto stress.

Annotazioni

In caso di carenza di K e di Mg (i cui valori nel sangue vanno tenuti sotto controllo dal medico) si consigliano:

- alimenti ricchi di potassio sono: banane, broccoli, spinaci, pomodori, prugne, patate
- alimenti ricchi di magnesio sono: banane, broccoli, cavolfiori, cereali integrali, cacao, noci e mandorle.