

## Donne, attente al cuore. E basta fumo!

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

La prima causa di morte nelle donne? L'infarto miocardico. Eppure la maggioranza delle donne teme il tumore al seno, che è la decima causa di morte, anche in Italia, in quanto responsabile del 2,1% dei decessi, con un andamento stabile dal 2003 al 2014. E dimentica, o non sa, che il primo organo vulnerabile è il cuore. Un cuore "strapazzato" sempre più da stili di vita sbagliati, a cominciare dal fumo, in crescita inquietante tra le donne, con paradossi su cui merita riflettere.

Lo considerano un'abitudine "antistress", senza considerare quanto, fumando, aumentino lo stress e la tossicità biologici a carico di organi e tessuti. Anzitutto a carico del sistema cardiovascolare. In Italia, per uomini e donne le prime tre cause di morte sono infatti le malattie ischemiche di cuore (infarto, appunto), le malattie cerebrovascolari (ictus) e altre malattie di cuore che insieme causano il 29,5% dei decessi: quindi, dieci volte più del tumore al seno! Con una mortalità maggiore per le donne negli infarti, soprattutto se comparsi in età più giovani, perché la sintomatologia è spesso "atipica", rispetto ai sintomi tipici dell'infarto nell'uomo, e perché di conseguenza il ritardo diagnostico è maggiore, con aumento della gravità del danno al miocardio fino all'attacco fatale.

La quarta causa di morte in uomini e donne è il cancro al polmone, trachea e bronchi. Attenzione: questa causa è in costante diminuzione negli uomini, che stanno riducendo l'abitudine al fumo, ma è in netto aumento tra le donne. E' la causa di mortalità femminile col maggiore aumento, perché sempre più donne fumano, perché cominciano presto e fumano molto. Il rischio di cancro al polmone aumenta di 26 volte (!) nelle fumatrici (OR=26). Pesa 100 (!) volte di più di quanto le terapie ormonali sostitutive (TOS) prolungate possano aumentare il rischio di tumore al seno.

La rianalisi delle donne coinvolte nello studio americano che aveva terrorizzato il mondo (Women's Health Initiative, WHI), valutando il loro stato di salute 18 anni dopo la conclusione dello studio, ha dimostrato in modo indiscutibile che le donne che avevano iniziato la TOS all'età giusta, subito dopo la menopausa o comunque entro dieci anni dalla stessa e prima dei 60 anni, come sostengo da decenni, hanno avuto una riduzione significativa perfino della mortalità, anche da cancro. Questo perché il minimo incremento evidenziato per il tumore al seno (+0,08%) è nettamente controbilanciato dalla riduzione sia della mortalità da malattie cardiovascolari, sia da cancro al colon, indotta dalla TOS, con un bilancio complessivo molto favorevole. Ancora di più, se si considerano anche la riduzione significativa del rischio di osteoporosi e fratture correlate, il miglioramento della vivacità cognitiva e della qualità di vita.

In quinta posizione stanno le malattie ipertensive, con un altro 5,1%, che porta la percentuale complessiva delle cause di mortalità cardiovascolari al 34,6%: un'italiana su tre, per non parlare della parallela riduzione dell'aspettativa di salute per i più lunghi anni di malattia che affliggono le donne, più longeve sì, ma sempre più malate. Con un ulteriore carico di dolore, di tristezza, di depressione, di perdita di autonomia, e di peso accuditivo per i familiari.

In sesta posizione c'è la mortalità da malattia di Alzheimer (3,7% dei decessi): merita ricordare che le donne che hanno avuto una menopausa precoce non curata con TOS prima dei 38 anni

hanno un rischio quasi triplicato di demenza (OR=2,89). Troviamo poi al 7° posto le malattie respiratorie croniche, all'8° il diabete mellito, al 9° i tumori di colon, retto e ano e al 10°, come dicevo, il tumore al seno.

In positivo, stili di vita sani riducono le cause di mortalità cardiovascolari, respiratorie, oncologiche e metaboliche (diabete), e allungano l'obiettivo più importante: l'aspettativa di salute. Nelle donne i dati scientifici più recenti (2018) dimostrano che la camminata veloce (almeno 45 minuti) dà una significativa riduzione dell'infarto e di tutte le malattie cardiovascolari, con una riduzione dal 28 al 33% a seconda della frequenza settimanale. Non fumare abbassa drasticamente tutti i rischi tumorali: non solo polmone, ma anche seno, collo dell'utero e vescica (i cancerogeni del fumo arrivano dappertutto e potenziano fattori oncogeni locali!). Quindi, gentili lettrici, per vivere più a lungo in luminosa salute, attente al cuore. Proteggetelo con stili di vita sani. E basta fumo!