



Rapidità ed efficacia contro l'ictus: spiegazione e consigli per prevenire una patologia da non sottovalutare

Non fumare, una vita sana ed una buona attività motoria, queste alcune delle accortezze da seguire per tentare di scongiurare l'insorgenza di una malattia davvero infima

Ormai da un anno e mezzo quasi tutti noi pensiamo e conosciamo al meglio soltanto una malattia, quel Covid-19 che ha stravolto le nostre vite catapultandoci in una condizione di caos e di incertezza. **Per quale motivo però si è smesso di pensare ad alcune patologie altrettanto pericolose e mortali?** Infarti ed ictus infatti, nonostante la pandemia, non hanno purtroppo smesso di mietere vittime, spingendoci oggi a scrivere questo approfondimento volto alla sensibilizzazione nei confronti di una malattia che, con qualche accortezza, può essere per fortuna scongiurata.

Ictus in generale

L'ictus è l'interruzione della circolazione sanguigna, terza causa principale di morte successivamente alle malattie cardiache e al cancro. Può colpire ogni fascia d'età compresi i bambini e i neonati (addirittura anche quelli non ancora nati!), con **l'incidenza nei**

soggetti fino ai 18 anni che, nonostante ciò che si dica, è **uguale a quella dei tumori cerebrali**, quindi molto meno rara di quello che si pensi.

La prima forma di questo tipo di malattia è l'ictus trombotico. Questo può essere causato da un trombo (la formazione di un coagulo composto da piastrine, globuli rossi e fibrina fisso in un vaso sanguigno) o da un embolo (un coagulo che circola nei vasi sanguigni e successivamente si deposita in un vaso). **L'ictus trombotico può essere preceduto da attacchi ischemici transitori (TIA)**, episodi nei quali il flusso sanguigno è inadeguato. Dopo questi solitamente la circolazione e l'ossigenazione dei tessuti torna rapidamente nella norma ma, se in alcuni casi l'interruzione ha una durata maggiore, causa danni cerebrali irreversibili.

La seconda forma da segnalare è invece l'ictus emorragico, anche detto emorragia cerebrale. Questo viene causato dalla rottura di un aneurisma cerebrale, oppure quando un vaso cerebrale debole o danneggiato inizia a perdere il sangue che contiene. Proprio il sangue inizia quindi ad invadere il tessuto cerebrale e, il tutto, avviene molto più rapidamente rispetto all'ictus trombotico; **l'emorragia cerebrale è infatti fatale nell'80% dei casi**, dato in leggero calo solamente grazie al miglioramento delle procedure di trattamento e anche per merito di un notevole aumento di consapevolezza sul tema della popolazione.

I principali sintomi causati dall'ictus sono la perdita della vista, della coordinazione, dell'equilibrio, la riduzione della sensibilità, vertigini e nausea; inoltre l'ictus emorragico può causare mal di testa intenso ed improvviso seguito dalla perdita della coscienza.

Cura ed interventi necessari

Per ciò che riguarda la cura dell'ictus, è necessario distinguere due tipi di **trattamento**: quello **farmacologico** e quello **chirurgico**.

- Ictus ischemico:

Generalmente il trattamento farmacologico è ampiamente usato anche nella prevenzione (si menziona l'Aspirina), ma diversi medicinali sono impiegati durante e dopo l'emergenza. **Il farmaco più comune utilizzabile mentre il verificarsi dell'evento è in atto è il TPA** (attivatore tissutale del plasminogeno), ossia un trombolitico che viene somministrato per via endovenosa in un braccio, questo con il fine di dissolvere i coaguli che si sono creati.

Oltre al TPA **esistono anche diversi anticoagulanti** (come l'eparina e il dipiradamolo), i quali hanno un'azione a lungo termine. È proprio per questo motivo che essi non acquisiscono troppa importanza durante l'emergenza, bensì dopo essa.

Il trattamento chirurgico è invece tipico degli ictus ischemici: il coagulo viene rimosso meccanicamente tramite diversi tipi di operazione. La somministrazione in situ (nella regione cerebrale) del TPA è la più rapida ed efficace, in quanto consiste nell'introduzione di un piccolo catetere nella zona interessata.

È poi possibile rimuovere il coagulo con un determinato congegno chirurgico, sia nella zona cerebrale che in quella carotidea (dove si può agire anche con un'angioplastica con stent).

- Ictus emorragico:

Nel caso dell'ictus emorragico, come già anticipato, **è necessario agire con farmaci coagulanti** affinché si crei una massa che blocchi l'emorragia in corso. In ambito chirurgico generalmente si effettua una craniotomia, cioè una rimozione del sangue in eccesso; nel caso della rottura di un aneurisma, invece, è possibile chiuderlo per evitare che esca altro sangue montando una bobina di acciaio (embolizzazione endovascolare) o un morsetto che pinza l'aneurisma (clipping dell'aneurisma).

Prevenzione

Per prevenire l'ictus è necessario seguire alcune semplici abitudini, tra le quali il non fumare e il rispettare una dieta sana. Fumare causa un restringimento dei vasi sanguigni, mentre una dieta non salutare favorisce l'accumulo di grassi e colesterolo sulle pareti arteriose. Questi due situazioni portano ad una più alta possibilità che insorga un ictus. **Se si trova una persona che ha avuto un ictus bisogna immediatamente chiamare i servizi di soccorso** e, se possibile, somministrare degli anticoagulanti in modo da favorire il flusso del sangue.

L'ictus si può prevenire in due modi: cambiando stile di vita, adottando abitudini più sane ed eseguendo regolarmente esami di screening e controllo della pressione arteriosa, fibrillazione atriale, glicemia e colesterolo. Le strategie di prevenzione dell'ictus sono più efficaci se vengono attuate quando l'ictus non si è ancora manifestato, ossia in soggetti "che stanno bene". È consigliabile effettuare periodiche visite presso il proprio medico di base che provvederà a verificare il vostro profilo di rischio vascolare. **Per ridurre le possibilità di riscontrare un ictus bisogna seguire alcuni consigli, così da prevenirlo.**

Ricapitolando è quindi necessario:

- **Non fumare**, in quanto smettere di fumare riduce il rischio di ictus.
- **Svolgere attività fisica e sportiva**, perché praticare quotidianamente un'attività motoria moderata, ad esempio camminare con passo spedito per 30 minuti al

giorno per la maggior parte dei giorni della settimana, aumenta le possibilità di evitare l'insorgenza di ictus.

- **Controllare il peso corporeo**, questo perché nei soggetti in sovrappeso la riduzione della massa corporea ha effetti positivi sulla pressione arteriosa, sul diabete e sui grassi nel sangue.
- **Limitare il consumo di alcolici**, in quanto l'assunzione di modiche quantità di alcol può esercitare un effetto addirittura protettivo per le malattie vascolari e per l'ICTUS.
- **Correggere l'alimentazione**, per esempio riducendo il consumo di grassi e condimenti di origine animale, aumentando magari il consumo di pesce quale fonte di grassi polinsaturi, aumentare il consumo di frutta, verdura, cereali integrali e legumi quale fonte di vitamine e antiossidanti.
- **Limitare il sale nella propria dieta**; viene consigliato di limitare l'assunzione di sale a meno di 6 grammi. La raccomandazione è ancora più importante per i soggetti con ipertensione arteriosa.
- **Controllare la pressione arteriosa**, misura indicata soprattutto per i soggetti che soffrono di questa patologia ai quali è indicato il ricorso a farmaci antipertensivi.
- **Controllare la glicemia**; bisogna eseguire periodici controlli di essa per diagnosticare precocemente la presenza di diabete. In chi è diabetico la riduzione del peso corporeo, le modificazioni dello stile di vita ed il controllo degli altri fattori di rischio devono essere particolarmente accurati.
- **Attenzione infine anche alla fibrillazione atriale**; per prevenire l'ictus nei soggetti con fibrillazione atriale è indicata l'assunzione di farmaci anticoagulanti, questo soprattutto nei pazienti di età superiore ai 65 anni e in quelli che hanno già avuto un ictus ischemico cerebrale, mentre negli altri casi può essere utile assumere semplicemente Aspirina.

In conclusione possiamo quindi affermare che l'ictus è una patologia che merita l'apposizione di una lente di ingrandimento anche se, la sua insorgenza, può essere quasi completamente scongiurata seguendo poche semplici accortezze.