Dopo l'infarto: come ritrovare salute e serenità

Intervista alla Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

Sintesi dell'intervista e punti chiave

Infarto del cuore, infarto dell'Io. E' questo, in sintesi, il significato profondo che l'accidente cardiovascolare riveste per la maggior parte delle donne e degli uomini che lo subiscono. Persone spesso molto attive, realizzate sul lavoro, con una bella famiglia: ma che forse chiedono troppo al proprio organismo, anche a livello di stili di vita (dipendenza dal fumo, alimentazione disordinata). E allora arriva il momento di quella fitta improvvisa e sinistra, di quel senso di morte imminente da cui è poi molto difficile riprendersi: l'entusiasmo di un tempo lascia il posto all'angoscia e alla paura; crolla la fiducia di poter contare su una riserva quasi illimitata di energia; ansia e depressione diventano le tristi compagne di viaggio nei lunghi mesi della convalescenza. Anche la vita di coppia ne risente, non solo per la variabile gravità biologica del rischio che si è corso, ma anche per le sue ripercussioni a livello psichico, emotivo, sessuale. Il recupero però è possibile, a patto di gestirlo con la dovuta gradualità e lavorando a tutti i livelli terapeutici.

Come si struttura il percorso di guarigione dopo un infarto? Quali sono le attività fisiche che possono favorire il pieno recupero psicofisico? Come combattere la paura di non farcela?

In questa intervista illustriamo:

- i diversi ambiti della terapia: aiuto farmacologico, riabilitazione cardiovascolare, movimento fisico; ma anche affetto e presenza delle persone amate, dialogo costruttivo con medici e infermieri, progressiva riscoperta di una progettualità legata ai piccoli e grandi interessi della vita;
- il ruolo degli antidepressivi e degli ansiolitici nel modulare l'atteggiamento emotivo verso il futuro;
- l'importanza delle passeggiate in compagnia, o del nuoto, nel favorire la ripresa e la ricapillarizzazione del cuore, la riduzione delle tensioni muscolari e il recupero di uno sguardo positivo verso la vita;
- come il movimento fisico personale sia indispensabile anche per ottimizzare i risultati della riabilitazione;
- i vantaggi fisici e psicologici del massaggio praticato dal/dalla partner, vera "carezza" per il corpo e per l'anima;
- la possibilità di recuperare gradualmente anche l'intimità sessuale, che a sua volta – migliorando gli indici di benessere individuali e di coppia – è una formidabile alleata della terapia farmacologica e della riabilitazione;
- come attraverso la riscoperta di rapporti più autentici, soprattutto nella coppia e in famiglia, si possa fare dell'infarto, e del trauma che lo ha accompagnato, una straordinaria opportunità di rinascita.