

Hai difficoltà a leggere da vicino?
La presbiopia cambia la tua vista,
non la tua vita



Prova subito

1-Day ACUVUE® MOIST
MULTIFOCAL

CORRIERE DELLA SERA / CARDIOLOGIA

Inchiesta
9,98 €
+ 15 minuti
InclusiVuoi goderti una giornata
di sole?

Comincia a guidare!



APRILE MESE DELLA PREVENZIONE

Ictus, conseguenze meno gravi se si è sempre stati attivi

Se nei tre anni precedenti all'ictus si è fatto abbastanza esercizio fisico, dopo si rimane più indipendenti, recuperando meglio le abilità compromesse. Ininfluente il peso

di Elena Meli



(Fotolia)

L'attività fisica è una parte integrante della riabilitazione dopo un ictus, ma è anche l'elemento fondamentale per consentire una ripresa più rapida e piena: chi è sempre stato abbastanza attivo si riprende meglio e più in fretta da un ictus, mentre il peso corporeo prima dell'evento non sembra avere altrettanto impatto sul recupero. Lo dimostra una ricerca pubblicata su *Neurology* ad aprile, nel mese dedicato alla prevenzione di questa patologia che colpisce tuttora 170mila italiani l'anno.



La psicoterapia torna
su Sky con l'ultima
serie di In Treatment
di SKY

CORRIERE DELLA SERA

DEF

**Manovra, guida alle novità Statali
e tasse: cosa cambia
Def, via libera del governo**

di A. Ducci, E. Marro, M. Sensini e V. Santarpia

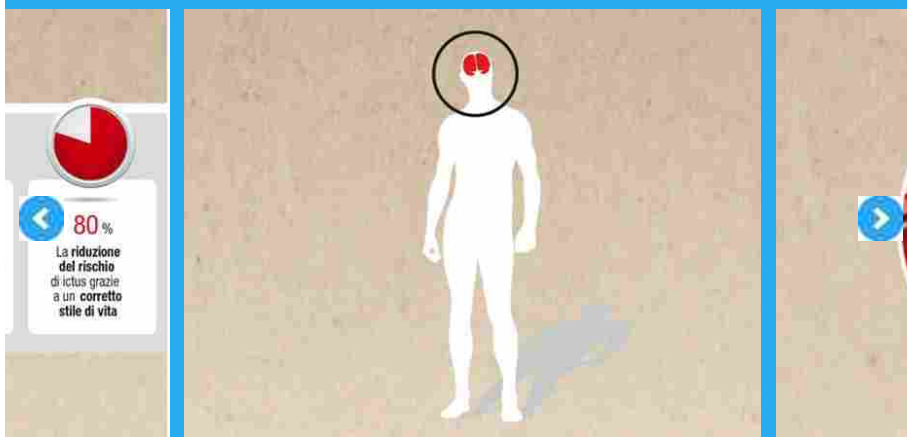


SIRIA E COREA

Correlazione con l'esercizio

Per l'indagine, oltre 18mila persone over 50 sono state seguite in media dodici anni da Pamela Rist, neurologa dell'università di Harvard; ogni due anni i volontari sono stati intervistati per valutare le loro abilità in attività base come vestirsi, fare il bagno e mangiare, ma anche più complesse come preparare i pasti, prendere i farmaci secondo le prescrizioni o fare la spesa. I ricercatori hanno anche misurato altezza e peso dei partecipanti e indagato il loro livello di attività fisica, considerandola "vigorosa" quando i soggetti praticavano uno sport, oppure avevano un lavoro fisicamente impegnativo. Nell'arco di dodici anni, 1.374 persone hanno avuto un ictus ma sono sopravvissute, altre 479 sono morte a seguito dell'evento. «Il 45 per cento di chi non ha avuto un ictus era fisicamente attivo, contro il 43 per cento di chi lo ha avuto ma è sopravvissuto e il 26 per cento di chi ne è morto», spiega Rist.

Che cos'è l'ictus, quali sono i primi sintomi e cosa fare in caso di sospetto attacco



Che cos'è l'ictus

Muoversi per prevenire

Il primo dato, quindi, indica che l'esercizio fisico aiuta un poco a prevenire l'ictus, ma soprattutto ne scongiura gli esiti peggiori. Non solo: i ricercatori hanno potuto verificare che fare attività fisica si associa anche a un maggior grado di indipendenza dopo l'ictus. «Chi è sopravvissuto a un ictus ma in precedenza era sedentario ha il 18 per cento di probabilità in più di doversi affidare ad altri per le attività della vita quotidiana - dice Rist -. I nostri dati mostrano chiaramente che l'inattività fisica prima di un ictus si associa a un minor grado di autonomia dopo l'evento; dobbiamo invece capire meglio come un esercizio vigoroso e regolare possa migliorare gli esiti e il recupero, ma sembra chiaro che fare movimento tre volte a settimana nei tre anni prima di un ictus si associ a una maggiore indipendenza dopo. Il peso, invece, non sembra incidere sulla disabilità successiva all'ictus».

Ictus, i dieci miti da sfatare

Xi a Trump: No alle armi chimiche, soluzioni pacifiche



L'INCHIESTA

Consip, si indaga su altri depistaggi: scontro tra i pm

di Fiorenza Sarzanini e Giovanni Bianconi



PEDONI A RISCHIO

I 5 incroci più pericolosi di Milano | [La bimba investita](#)

di Antonio Castaldo





Esiste un solo tipo di ictus

Attenti alla fibrillazione atriale

Il movimento è solo uno dei molti modi di agire per evitare un ictus, come sottolinea l'[Associazione Italiana per la Lotta all'Ictus Cerebrale](#) in occasione del mese della prevenzione che si tiene ogni anno ad aprile: fondamentale, infatti, è anche la consapevolezza di ciò che aumenta il rischio come ipertensione, diabete, fumo. Capire il proprio grado di pericolo è possibile, per esempio grazie all'app gratuita Ictus 3R (da Riconoscere, Reagire, Ridurre): realizzata da ricercatori del Dipartimento di Neuroscienze, psicologia, area del farmaco e salute del bambino dell'Università di Firenze e dell'Istituto di Neuroscienze del [Consiglio nazionale delle ricerche \(In-Cnr\)](#), è utile anche per capire come si manifesta e si cura l'ictus. Quest'anno, in tema di prevenzione, l'attenzione è focalizzata soprattutto sulla fibrillazione atriale, aritmia che colpisce il 4 per cento degli over 65 ed è la causa di un ictus su quattro, oltre che della metà dei casi negli over 80. Per conoscere, prevenire e curare questa patologia, che aumenta di cinque volte il rischio di ictus, [si può consultare lo speciale di A.L.I.Ce Italia Onlus su questo argomento](#).

11 aprile 2017 (modifica il 12 aprile 2017 | 09:58)
© RIPRODUZIONE RISERVATA

[SEGUI CORRIERE SU FACEBOOK](#) Mi piace < 2,3 mln

ANNUNCI PREMIUM PUBLISHER NETWORK



Nuova Citroën C3
Scopri Nuova C3 con
ConnectedCAM Citroën™ e
in versione GPL.
[Scopri di più](#)



Concorso Girella
Vinci uno dei 70
Hoverboard Nilox Doc in
Palo!
giramegliocongirella.it



Voli Napoli Londra
Accedi alle offerte
Meridiana e prenota ora la
tua vacanza!
www.meridiana.com

ALTRE NOTIZIE SU CORRIERE.IT

L'ECONOMIA del CORRIERE

L'Economia del Corriere, ogni lunedì, è incluso nell'abbonamento a Corriere Digital Edition.

