

► LA NOSTRA SALUTE

L'INTERVISTA **ANDREA MACCHI**

«Un gatto per amico fa bene al cuore e previene patologie»

Il cardiologo li prescrive come ausilio: «Aiutano a contrastare il deficit cognitivo e le fusa sono meglio di un antidepressivo»

di **ROBERTO FABEN**

■ Dire che un gatto giova al cuore non è soltanto un possibile slogan tra i tanti che spopolano sui social, accanto a ritratti e video di fortunati mici che si beano di attenzioni e comfort tra le stanze domestiche o talvolta di maltrattati randagi, che nel migliore dei casi finiranno in lunga lista di attesa di adozione nelle strutture municipali. Ma anche un'evidenza empirica dimostrata da una ormai corposa letteratura medico-scientifica internazionale, dalla quale emerge che avere un micio per amico e convivere non significa soltanto beneficiare di una fedele e sincera compagnia, rifugio nei confronti di possibili delusioni, ipocrisie o incomunicabilità nelle relazioni sociali con i propri simili.

La condivisione della propria esistenza con quell'essere enigmatico e anarchico, ritenuto già dagli antichi Egizi epifania del divino, in grado di farsi perdonare certi suoi naturali capricci che mettono alla prova nostri possibili momenti d'indolenza, salvo poi farsi perdonare sfoderando un repertorio di strofinamenti, zampatine ironiche e altre carinerie, incide sul miglioramento di parametri fisiologici vitali determinanti per mantenere la salute del muscolo cardiaco oppure recuperarla

“
Le corde vestibolari dei mici hanno la frequenza di onde magnetoterapiche che curano vari dolori
”

dopo patologie, ricoveri ospedalieri e interventi chirurgici. Le fusa, in particolare, emesse attraverso le corde vestibolari, le seconde corde vocali dei mici, attivate con frequenza dai 20 ai 50 Hertz, per comunicare uno stato di benessere ma anche come forma di autocura in situazioni di disagio, malattia o percezione di morte, stimolando la formazione, nel suo ipotalamo, di endorfine, morfine naturali con potere analgesico, possono essere più benefiche di un antidepressivo. Se sovente si sente confondere l'innata anarchia del gatto con l'indifferenza, non è così. Così come è da sfatare la falsa credenza che i mici siano più affezionati alla casa che al

loro proprietario.

Il professor Andrea Macchi, classe 1958, milanese, per 24 anni responsabile del reparto di emodinamica cardiologica al San Raffaele di Milano e per 6 primario di cardiologia e unità coronarica all'ospedale di Busto Arsizio, dal 2016 direttore generale degli Istituti di ricovero e cura-gruppo Ise- ni Sanità, a Lonate Pozzolo (Varese), una clinica privata a circa 3 chilometri dall'aeroporto di Milano Malpensa specializzata in cardiologia - è conosciuto infatti anche come Centro cuore Malpensa -, avendo tra l'altro un debole per i gatti, ha tradotto i risultati di queste ricerche in un metodo consigliato per pazienti cardiopatici in cura, stimolandoli ad adottare un micio presso alcuni gattili della zona, con i quali la struttura ha stipulato una convenzione.

Quali sono le evidenze scientifiche di queste ricerche?

«Gli studi riguardanti gli effetti benefici della compagnia di un gatto sul sistema circolatorio sono stati illustrati in numerosi e recenti articoli pubblicati su riviste mediche, che rendono conto di ricerche condotte in vari Paesi sui consistenti cluster d'individui, confrontando i parametri rilevati tra proprietari e non proprietari di un gatto. Quello del 2013 dell'*American Heart Association Journal*, condotto da un'equipe di ricercatori di varie università, indica l'abbassamento della pressione sanguigna e arteriosa, il miglioramento di tenuta e reazione a situazioni di stress, il contenimento del livello lipidico, la riduzione del rischio di malattie cardiovascolari e l'aumento della speranza di vita dopo sindromi coronariche acute. Ma anche i risultati di altre ricerche, ad esempio su *Medicine, Plos, Journal of High Blood Pressure & Cardiovascular Prevention*, danno risalto a queste correlazioni».

Nel dettaglio esistono differenze riscontrate negli effetti terapeutici naturali tra i possessori di cani e quelli di gatti?

«C'è da dire che chi vive con un cane, prendendosi cura, come si osserva in queste ricerche, data la maggior attività fisica richiesta ad esempio per portarlo a fare le sue sgroppate quotidiane, è maggiormente soggetto a trarre benefici dal punto di vista della riduzione dell'obesità e del recupero e mantenimento del tono muscolare, con conseguenti altri vantaggi. In ogni caso gli studi evidenziano, con differenziate interdipendenze e approfondimenti analitici, che il circondarsi dell'affetto di un gatto, un cane o persino di un al-

tro animale da compagnia, è un'importante forma di supporto per la protezione del sistema cardiovascolare anche per pazienti con sindromi cardiopatiche, come infarti e angina pectoris, con effetto di riduzione del rischio di mortalità».

In sostanza si tratta di una forma diversa di pet therapy?

«Si tratta di un'evoluzione della pet therapy classica, intesa come forma di vicinanza degli animali ai pazienti negli ospedali per alleviare i disagi della malattia. Qui abbiamo invece a che fare con l'intuizione di considerare i benefici permanenti della compagnia di animali nella vita quotidiana, favorendo, per chi non avesse ancora questa possibilità, l'adozione di un gatto o un cane e combinando così due fatti positivi, ossia il fatto di sollevare alcuni animali dalla triste situazione della detenzione in canili e gattili e di dar loro un amico e una casa, con riflessi importanti sulla prevenzione di patologie e sul miglioramento della salute dei loro proprietari. Insomma, l'obiettivo è quello di adottarsi reciprocamente per essere felici in due».

L'Istituto che lei dirige, in particolare, favorisce l'adozione da parte dei pazienti in cura di un gatto...

«Il nostro è un Centro cuore e la parte cardiologica è domi-



PRIMARIO Andrea Macchi dirige il Centro cuore Malpensa

nante e messa in rapporto con le specialità che trattiamo in altri reparti dell'Istituto. Siamo una struttura privata e offriamo servizi a prezzi calmierati con facilitazioni nell'accesso, curando ambulatorialmente circa 1.000 pazienti l'anno e svariati altri in ospedalizzazione, chirurgia day surgery e day hospital, con strutture diagnostiche di altissimo livello. Mettiamo in

contatto i nostri pazienti interessati all'iniziativa con alcuni gattili della zona per consentir loro di adottare un bestiuolo, non di rado proveniente da una storia di maltrattamento, mancanza di rispetto e disagi vari, dandogli la possibilità di prendersene cura e metterlo al centro della propria attenzione, beneficiando così anche dei positivi effetti sul sistema cardiovascolare e sul recupero dopo interventi chirurgici. Sono già molti i pazienti che hanno sposato questa iniziativa e ci raccontano belle storie. Attraverso la nostra fondazione, che ha scopi umanitari e si pone come strumento per promuovere la salute sul territorio anche attraverso il rapporto con gli atenei, stiamo monitorando il nostro progetto e, in collaborazione con l'università La Sapienza di Roma, ne pubblicheremo i risultati».

Nello specifico, quali sono i benefici legati alla sfida di adottare un gatto, convivere e circondarsi della sua compagnia?

«Il contatto con il suo pelo rilancia una sensazione di pace, che fa diminuire le palpitazioni. E poi le fusa hanno una frequenza pari a quella delle onde utilizzate in magnetoterapia per curare vari tipi di dolori. Sono questi momenti quotidiani che favoriscono, nell'uomo, la formazione di ossitocina, l'ormone della felicità. Inoltre il comportamento del gatto, che aiuta anche al contrasto del deficit cognitivo e dell'isolamento attraverso il suo costante stimolo dell'attenzione, non è assolutamente discriminatorio o diffidente nei confronti di chi ha una patologia o è diversamente abile, pensiamo ad esempio a chi ha la sindrome di Down».

Anche lei ha un gatto?

«Per la precisione ne ho quattro! Uno di essi ha 17 anni e la maggior parte sono adottati. Uno l'ho adottato, su segnalazione di un veterinario, a Lonate Pozzolo, un altro al gattile Mondo gatto di Milano. Un altro ancora mi ha adottato lui, dato che un giorno l'ho trovato in giardino e ora fa parte della nostra famiglia».

Come si chiamano?

“
Anche il solo contatto con il suo pelo genera una sensazione di pace che fa calare le palpitazioni
”

«Uno Chomsky...»
Come il celebre teorico della linguistica...

«Sì (sorride). E gli altri Ermione e, la prego, non rida, Gato e Gaty».

E fanno bene questi suoi amici al suo cuore?

«Certamente, tantissimo. Tra qualche minuto, per dirle, sto entrando in sala operatoria per un intervento al cuore. La nostra professione, ovviamente, richiede molta concentrazione e senso di responsabilità. E ciò, dunque, può generare un po' di stress. Le confesso che quando posso e ho un momento libero, mi reco mezz'ora a casa per godermi un po' di fusa dei miei gatti».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

RICOVERO D'URGENZA



CR7 VOLA IN PORTOGALLO DALLA MAMMA LA DONNA È IN OSPEDALE PER UN ICTUS

■ Cristiano Ronaldo è volato ieri in Portogallo per assistere la madre, Maria Dolores dos Santos Aveiro (foto Ansa). La donna, che ha 65 anni e ha cresciuto il figlio da sola, è stata ricoverata d'urgenza nel reparto di terapia intensiva nell'ospedale di Funchal, città natale di Cr7, per un sospetto ictus. Sarebbe cosciente e in condizioni stabili.