

## Impariamo il massaggio cardiaco: può salvare una vita

**Pubblicato:** Martedì 15 Maggio 2012



A inizio anno fu un [ragazzino appassionato di basket](#). Solo la prontezza del suo allenatore e di un genitore evitarono il peggio. Poi è stata la volta di **Bovolenta**, campione di volley stroncato da un infarto mentre era in partita. Quindi [la morte in diretta del calciatore Morosini](#), anche lui ucciso da un attacco di cuore. **Ogni anno almeno 60.000 persone rimangono vittime dell'arresto cardiaco:** il 50% dei casi avviene tra le mura domestiche, il 33% mentre si è al lavoro, il 12% per strada, il 5% durante il tempo libero.

**Tante sono le cause di un arresto cardiaco: più evidenti, come le malattie, e più oscure, non preventivabili.**

Da anni, a Gallarate opera l'associazione "**Ama il tuo cuore**" che vede tra i protagonisti il **dottor Roberto Canziani**, celebre cardiologo dell'ospedale Sant'Antonio ormai in pensione: « Da nove anni andiamo nelle scuole per sensibilizzare i ragazzi sulla prevenzione in cardiologia. Con l'aiuto del Comune, incontriamo gli studenti delle medie per parlare di alimentazione, corretti stili di vita, rischio cardiovascolare. Poi organizziamo una **giornata divulgativa in piazza Libertà** dove siamo a disposizione della popolazione per controlli ed esami della pressione gratuita mentre, nel palazzo comunale, esponiamo i lavori degli studenti. **Quest'anno la giornata sarà il prossimo 3 giugno**».

I recenti fatti di cronaca, però, hanno indotto il dottor Canziani ad accelerare sul piano della cultura della prevenzione: « La nostra associazione, con l'aiuto del 118, della Croce Rossa di Gallarate e il patrocinio di ospedale, Comune e Fondazione italiana "per il tuo cuore", propone **un corso di massaggio cardiaco aperto a chiunque ne faccia richiesta**. Quando il cuore si ferma si deve farlo ripartire con il defibrillatore. Il tempo a disposizione per far arrivare la macchina, però, è sempre eccessivo. **In assenza dell'attività di pompaggio da parte del muscolo cardiaco, i danni cerebrali insorgono in 5 o 6 minuti**. Bisogna, quindi, farlo ripartire subito in attesa che arrivino i soccorsi per stabilizzare il paziente. Dati scientifici dimostrano che il massaggio riesce a salvare il 34% dei soggetti con infarto».

**Il corso, di due ore e mezza**, prevede 30 minuti di teoria e due ore di pratica con manichini, sotto l'attenta guida di un tutor. La tecnica acquisita si può, poi, insegnare ad altri in un passaggio di conoscenze preziosissimo: «I paesi scandinavi hanno obiettivi sulle percentuali di popolazione che va istruita sul massaggio cardiaco. Anche gli Stati Uniti investono sulla diffusione della conoscenza. In Italia siamo arretrati ed è per questo che ci muoviamo noi come associazione di volontariato».

Chi parteciperà al corso, che **ha un costo molto contenuto**, riceverà la certificazione e un kit di insegnamento per formare amici e parenti: « **Il massaggio non è difficile da attuare. Basta capire la pressione che va attuata e, quindi, la posizione delle braccia**. Ormai, si è arrivati a escludere

l'abbinamento massaggio cardiaco e respirazione perchè è stato dimostrato che la respirazione forzata ha una valenza quasi nulla rispetto al massaggio».

I primi allievi dell'associazione "Ama il tuo cuore" saranno studenti, professori e personale tecnico e amministrativo del Falcone: « Tutti, comunque, potranno fare richiesta di iscrizione [scrivendo alla Croce Rossa di Gallarate](#). Non ci sono limiti di età o di luogo. Io la consiglierei a tutti coloro che lavorano in centri sportivi o nei centri commerciali. In tutti i luoghi dove c'è molta gente. Saper intervenire in questi casi, può salvare la vita».

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it