



LINEE GUIDA PER **L'ATTIVITÀ** FISICA

THE **MARFAN**
FOUNDATION



Per eventuali domande si rivolga al nostro centro di assistenza e informazioni: Marfan.org/Ask



L'attività fisica regolare migliora il benessere fisico e psicologico e può essere integrata in tutta sicurezza nella routine di chi soffre di sindrome di Marfan. Le persone affette da sindrome di Marfan sono pertanto incoraggiate ad adottare misure di salute che le proteggano dalle caratteristiche della sindrome che possono peggiorare e dalle malattie che fanno semplicemente parte del processo di invecchiamento. Grazie a una diagnosi precoce, al trattamento e ai cambiamenti dello stile di vita, molte persone affette da sindrome di Marfan possono aspettarsi di avere una durata di vita normale.

Queste linee guida sono destinate alle persone affette da sindrome di Marfan o da malattie correlate; tuttavia, ogni persona può presentare manifestazioni particolari della malattia che necessitano di ulteriori considerazioni e limitazioni supplementari. Per esempio, chi soffre di sindrome di Loeys Dietz potrebbe presentare instabilità cervicale, che richiede un adattamento delle linee guida per determinati esercizi e attività fisiche. Si rivolga al suo medico per informazioni sul suo caso specifico.

PERCHÉ L'ATTIVITÀ FISICA DEVE ESSERE ADATTATA PER LE PERSONE CHE SOFFRONO DI SINDROME DI MARFAN ?

La sindrome di Marfan è un disturbo del tessuto connettivo. Il tessuto connettivo tiene insieme tutte le parti del corpo e contribuisce a controllarne la crescita. Poiché il tessuto connettivo si trova ovunque nell'organismo, le caratteristiche della sindrome di Marfan possono manifestarsi in molte parti del corpo diverse, tra cui cuore, vasi sanguigni, ossa, articolazioni e occhi. A volte sono interessati anche i polmoni e la pelle.

Chiunque sia affetto da un problema di salute deve imparare a prendersi cura della propria condizione. Una parte importante di questo approccio è rappresentata dall'attività fisica.

Le linee guida per l'attività fisica sono importanti perché permettono di ottenere i benefici offerti da livelli sicuri di esercizio fisico e, allo stesso tempo, assicurano che l'attività fisica non vada a peggiorare i problemi medici associati alla sindrome di Marfan.

I medici raccomandano queste linee guida per le persone affette da sindrome di Marfan sia prima che vengano sottoposte a un intervento chirurgico all'aorta sia dopo l'intervento. Le raccomandazioni non sono esattamente le stesse per chiunque soffra di sindrome di Marfan, perché esistono differenze in termini di organi e sistemi coinvolti e di gravità del coinvolgimento.



Per eventuali domande si rivolga al nostro centro di assistenza e informazioni: [Marfan.org/Ask](https://marfan.org/ask)

QUALI SONO I DIVERSI TIPI DI ESERCIZIO FISICO ?

L'esercizio fisico può essere classificato in funzione di varie caratteristiche. È importante conoscere queste classificazioni per capire meglio perché determinate attività fisiche sono sicure per le persone affette da sindrome di Marfan e per sapere quali sono le attività sicure se praticate con moderazione e quali sono invece da evitare.

1. Le attività aerobiche sono attività o esercizi a bassa intensità che possono essere eseguiti per lunghi periodi di tempo, per esempio camminare, correre lentamente per lunghe distanze, nuotare o andare in bicicletta. Questi esercizi stimolano e rafforzano il cuore e i polmoni, migliorando così l'utilizzo dell'ossigeno da parte dell'organismo. Questo tipo di esercizio fisico è quindi spesso chiamato "cardio". Se si riesce a sostenere una conversazione mentre si svolgono questi tipi di esercizi, l'attività è a un livello aerobico.

2. Le attività anaerobiche sono solitamente attività di maggiore intensità e prevedono brevi periodi di esercizio fisico intenso, in genere di durata inferiore a due minuti ciascuno. Questo tipo di esercizio fisico in genere comporta sforzo muscolare e può comprendere il sollevamento di pesi pesanti o scatti di corsa. Gli esercizi anaerobici sono più stressanti per i tessuti e il sistema cardiovascolare. Questo tipo di esercizio fisico determina un aumento considerevole del consumo di ossigeno in eccesso post-allenamento rispetto all'esercizio aerobico e richiede molto lavoro da parte dell'organismo per tornare allo stato di normalità.

3. L'esercizio dinamico (isocinetico o "in movimento") comporta la contrazione di un muscolo per gran parte del suo range di movimento, come accade ai muscoli delle braccia quando si lancia una palla o ai muscoli delle gambe quando si corre. Con l'esercizio dinamico, i vasi sanguigni si dilatano (si allargano) e la pressione sanguigna aumenta moderatamente.

4. L'esercizio statico (isometrico) comporta la contrazione di un muscolo senza movimento, come quando si fa uno sforzo intenso per sollevare un peso pesante o si spinge un mobile pesante. In generale, l'aumento della pressione sanguigna, che rappresenta uno stress per il cuore e l'aorta, è maggiore con l'esercizio isometrico che con quello dinamico (isocinetico). Quando un gruppo muscolare raggiunge uno stato di affaticamento ed è necessario uno sforzo intenso per continuare l'esercizio, si verifica un aumento della pressione sanguigna.

La maggior parte degli esercizi fisici e delle attività atletiche comporta una combinazione di lavoro muscolare dinamico e statico e un consumo energetico aerobico e anaerobico. In generale, gli esercizi e le attività fisiche che implicano movimento a un ritmo confortevole (durante il quale è possibile sostenere una normale conversazione) sono sicuri.

L'esercizio fisico che porta a sforzo intenso, fatica ed esaurimento delle energie va evitato.



Per eventuali domande si rivolga al nostro centro di assistenza e informazioni: [Marfan.org/Ask](https://www.marfan.org/Ask)

Metabolic Equivalent Task

L'equivalente metabolico dell'attività (MET, dall'inglese **Metabolic Equivalent of Task**), o semplicemente **equivalente metabolico**, è una misura fisiologica che esprime il dispendio energetico (o le calorie) delle attività fisiche.

Un MET è l'equivalente dell'energia consumata da un soggetto quando sta seduto a riposo. Durante l'esercizio fisico, l'equivalente in MET è l'energia consumata rispetto allo stato di riposo; quindi i valori di MET indicano l'intensità.

Un'attività con un valore di MET pari a 5 significa che si sta consumando una quantità di energia (numero di calorie) 5 volte superiore a quella che verrebbe consumata a riposo. Quanto maggiore è il valore di MET, più intenso è l'esercizio o l'attività fisica e, in generale, più alta è la pressione arteriosa (e lo stress sulla parete aortica).

In generale, chi soffre di sindrome di Marfan dovrebbe mantenere l'intensità dell'esercizio e dell'attività fisica nell'intervallo di MET basso-moderato (<6 MET).

La tabella qui di seguito mostra i valori di MET per attività fisiche e ricreative comuni, in base all'intensità.

ATTIVITÀ LEGGERA <3,0 MET	ATTIVITÀ MODERATA 3,0-6,0 MET	ATTIVITÀ INTENSA >6,0 MET
Camminare (andatura ricreativa) Stare seduti (lavoro sedentario) Svolgere lavori domestici leggeri (lavare i piatti, spazzare) Pescare Suonare uno strumento musicale Fare giardinaggio (leggero) Giocare a golf (con golf cart) Andare in barca Giocare a bowling 	Camminare (andatura sostenuta, 6 km/ora) Svolgere attività di pulizia pesanti (lavare i pavimenti, passare l'aspirapolvere) Tagliare l'erba del prato (con un tagliaerba a motore) Andare in bicicletta (andatura ricreativa, 16-19 km/ora) Ballare (ritmo ricreativo, da sala da ballo) Giocare a badminton (a livello ricreativo) Giocare a golf (carrello manuale, camminando) Giocare a tennis in doppio (a livello ricreativo) Fare yoga Fare pilates Fare acquagym (a livello ricreativo) Nuotare (a livello ricreativo, ritmo leggero) Fare ginnastica (leggera, senza pesi) Andare a caccia Rastrellare il prato	Fare trekking (andatura moderata, in salita) Correre a velocità moderata (10 km/ora) Spalare Svolgere attività agricole (raccogliere il fieno) Giocare a tennis in singolo Giocare a pallacanestro Giocare a calcio Andare in bicicletta a ritmo sostenuto (22-26 km/ora) Nuotare (velocemente) 

Fonte: <https://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/mm5009a3.htm>

La quantità di lavoro ed energia è determinata dalla natura dell'attività, dall'impegno fisico con il quale una persona la pratica e, per gli sport di squadra, anche dal ruolo svolto. Gli sport sono classificati in base al rischio di collisione (contatto) e a quanto sono impegnativi a livello fisico.



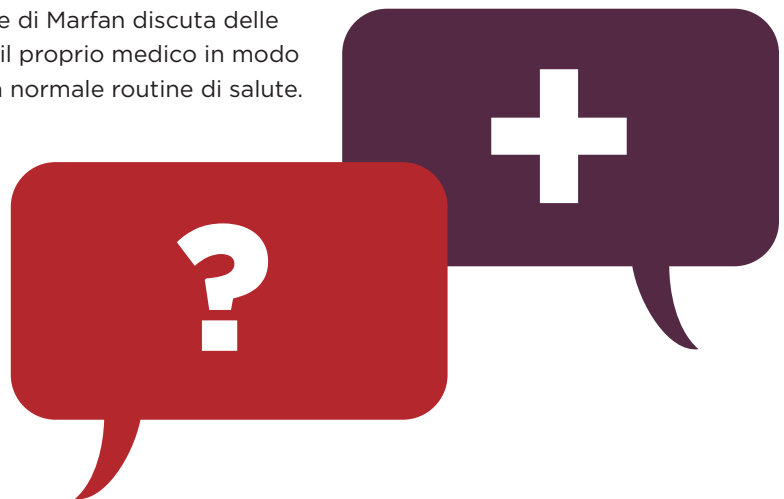
Per eventuali domande si rivolga al nostro centro di assistenza e informazioni: **Marfan.org/Ask**

COSA DEVE SAPERE DELL'ATTIVITÀ FISICA CHI SOFFRE DI SINDROME DI MARFAN ?

In generale, la maggior parte delle persone affette da sindrome di Marfan deve svolgere esercizio fisico con regolarità impegnandosi in attività a bassa intensità (aerobiche) e a basso impatto, adattate a soddisfare le proprie esigenze specifiche.

Praticamente tutte le attività possono essere svolte a diversi livelli di intensità e nessuna raccomandazione è valida in tutte le circostanze. Per esempio, tirare a canestro in cortile è diverso da giocare un'intera partita in campo e percorrere in bicicletta 15 km in un'ora lungo un percorso pianeggiante è diverso dal partecipare a una gara di triathlon.

È essenziale che chiunque sia affetto da sindrome di Marfan discuta delle attività fisiche e dei livelli specifici di attività con il proprio medico in modo da integrare l'esercizio fisico in modo sicuro nella normale routine di salute. Sarà necessario continuare a parlare di questo argomento con il medico man mano che si invecchia, perché le proprie condizioni cliniche possono cambiare.



DI COSA SI PREOCCU- PANO I MEDICI

Gli sport agonistici e di contatto possono esporre le persone affette da sindrome di Marfan a un rischio maggiore di lesioni. I medici si preoccupano dei seguenti aspetti:

- Aumento della frequenza cardiaca, aumento della pressione arteriosa ed eccessivo affaticamento, perché possono **umentare lo stress sull'aorta**.
- Impatto a livello della testa in grado di danneggiare direttamente o indirettamente gli occhi, mediante decelerazione o accelerazione, perché può portare a un **peggioramento dello spostamento del cristallino o al distacco della retina**.
- Sollecitazioni intense su ossa e articolazioni, che possono portare a **maggiore dolore e lussazioni**.
- **Formazione di lividi ed emorragie interne** a causa di alcuni medicinali (anticoagulanti).



Per eventuali domande si rivolga al nostro centro di assistenza e informazioni: [Marfan.org/Ask](https://www.marfan.org/Ask)

QUALI LINEE GUIDA E ADATTAMENTI PERMETTONO ALLE PERSONE AFFETTE DA SINDROME DI MARFAN DI SVOLGERE ESERCIZIO FISICO IN MODO PIÙ SICURO ?

Esistono vari principi guida che deve considerare per sapere se uno sport o un'attività fisica siano sicuri nel suo caso.

LINEE GUIDA PER UN'ATTIVITÀ FISICA SICURA

- **Prediliga attività non agonistiche, eseguite a un ritmo aerobico con impegno fisico lieve.** Gli sport in cui si è liberi di riposare quando ci si sente stanchi e in cui il rischio di arresti improvvisi, rapidi cambi di direzione o contatto con altri giocatori, con le attrezzature o con il terreno è minimo sono particolarmente adatti alle persone affette da sindrome di Marfan. Tra questi si annoverano camminata veloce, passeggiate ricreative in bicicletta, corsa lenta, tiri a canestro, tennis o nuoto a livello ricreativo e sollevamento di pesi leggeri senza sforzo.
- **Sceglia un'attività che le piaccia e che possa eseguire 4-5 volte alla settimana per 30 minuti per volta.** Se il tempo rappresenta una limitazione, tre sessioni da 10 minuti sono efficaci quasi quanto una sessione da 30 minuti.
- **Mantenga un livello aerobico di attività (circa il 50% della capacità).** Una regola generale è che se riesce a sostenere una conversazione con un tono di voce normale durante l'attività, è probabile che il livello di sforzo dell'esercizio sia adeguato. In caso di trattamento con beta-bloccanti, cerchi di mantenere le pulsazioni al di sotto di 100 battiti al minuto o cerchi di evitare un aumento della frequenza cardiaca superiore al 30% rispetto al livello basale (spesso è più facile sentire le pulsazioni sulle arterie del collo che sul polso). Si prenda tutto il tempo necessario e scelga le attività fisiche in modo assennato. Per le attività di tutti i giorni si faccia aiutare, quando trasporta pacchi esegua più viaggi invece di portare tutto in una volta, usi le gambe invece della schiena per sollevare un peso, espiri durante la fase di sollevamento ed eviti sforzi eccessivi.
- **Utilizzi dispositivi di protezione.** Per esempio, occorre indossare sempre un casco di buona qualità quando si va in bicicletta. In determinate circostanze, è necessario utilizzare occhiali protettivi adeguati e della misura corretta per proteggersi dallo spostamento del cristallino e dal distacco della retina.
- **Prenda in considerazione lo yoga tradizionale (hatha) per rilassarsi e ridurre lo stress mentale/emotivo.** Lo yoga può inoltre aumentare la forza muscolare e l'equilibrio. Le persone affette da sindrome di Marfan devono evitare lo yoga praticato in ambienti riscaldati (ad es. vinyasa), le forme di yoga con impegno fisico elevato (ad es. ashtanga), le posizioni sulla testa e le posizioni sulle spalle. Prima di iniziare, i medici e gli istruttori devono essere informati di eventuali malattie cardiache preesistenti.
- **Non metta alla prova i suoi limiti.** Questa raccomandazione è particolarmente difficile da rispettare per i bambini durante gli esercizi fisici a scuola e per chi è stato atleta professionista. Se ha un figlio affetto da sindrome di Marfan, si accerti che il programma di educazione fisica sia stato adattato per ridurre i rischi per la sua salute.



Per eventuali domande si rivolga al nostro centro
di assistenza e informazioni: [Marfan.org/Ask](https://www.marfan.org/Ask)

ATTIVITÀ DA EVITARE

In generale, eviti le attività che possono essere considerate competitive o che possono causare collisioni o contatto (le tre C).

EVITARE:

- **Esercizi isometrici intensi** che portino ad affaticamento o sforzo muscolare intenso. Un esercizio isometrico è un esercizio che comporta la contrazione muscolare senza movimento, come quando si fa uno sforzo per sollevare un oggetto pesante, si fanno trazioni alla sbarra o si percorrono pendii ripidi. Durante questo tipo di esercizio con impegno fisico elevato, si tende a trattenere il respiro mentre si compie lo sforzo per completare il movimento. Questi esercizi portano a un aumento della pressione arteriosa, che causa uno sforzo indesiderato per il cuore e i vasi sanguigni.
- **Sport di contatto** che presentino elevate possibilità di colpi alla testa, a causa del rischio di lesioni agli occhi.
- **Attività che comportino il rischio di variazioni rapide della pressione atmosferica**, come immersioni subacquee o voli in aerei non pressurizzati. Le persone affette da sindrome di Marfan possono subire il collasso di un polmone in queste situazioni.
- **Esercizi svolti fino al punto di esaurimento**, in cui non vi è la possibilità di riprendere fiato e non si è in grado di parlare.

Competizione Collisione Contatto



COME REGOLARSI IN CASO DI SOSPETTA SINDROME DI MARFAN ?

A volte la sindrome di Marfan è sospettata, ma non è stata diagnosticata in modo definitivo. In altri casi, è stata formulata una diagnosi di sindrome di Marfan, ma la persona al momento non presenta ingrossamento dell'aorta. In queste circostanze è particolarmente complicato determinare se occorre seguire o meno le linee guida per l'attività fisica.

I medici tengono conto di vari fattori quando forniscono raccomandazioni sulle attività sicure, come ad esempio grado di sospetto diagnostico, presenza o meno di anamnesi familiari di sindrome di Marfan o anamnesi familiare di morte cardiaca precoce, età della persona e livello e intensità dell'attività prevista. Quando si stabilisce quali siano i livelli sicuri di attività fisica, è importante tenere conto delle condizioni specifiche degli occhi, dello scheletro, del cuore, dell'aorta e dei polmoni della persona.

È consigliabile parlare con il cardiologo (uno specialista del cuore), con un medico genetista o con specialisti specifici per stabilire cosa sia considerato sicuro nel proprio caso.



Per eventuali domande si rivolga al nostro centro di assistenza e informazioni: [Marfan.org/Ask](https://marfan.org/ask)

QUALI SONO LE CLASSIFICAZIONI DEGLI SPORT E DELLE ATTIVITÀ ?

Gli sport sono classificati in base al rischio di contatto e a quanto sono impegnativi a livello fisico. Molti sport possono rientrare in categorie diverse, a seconda dell'intensità della partecipazione. In generale, la partecipazione a sport ed esercizi fisici ricreativi da bambini non comporta lo stesso livello di stress sull'aorta causato dall'allenamento o dalle gare di un atleta agonista o professionista. Tuttavia, per fornire raccomandazioni sull'attività fisica è importante tenere conto dello stato di salute specifico del soggetto a qualsiasi età. **Le linee guida generali per le persone affette da sindrome di Marfan prevedono di evitare gli sport agonistici e di contatto e di dedicarsi a sport ed esercizi fisici ricreativi amatoriali.**

La seguente tabella di attività atletiche o sport agonistici è stata modificata a partire da una classificazione elaborata dall'American Academy of Pediatrics. Le attività ad alto rischio di contatto e considerate discipline con impegno fisico elevato che in genere non sono consigliate o sono fortemente scoraggiate sono indicate in rosso. Le attività che comportano un rischio intermedio e devono essere valutate clinicamente caso per caso sono indicate in arancione. Le attività che comportano un basso livello di rischio e sono generalmente accettabili sono indicate in verde.

ALTA POSSIBILITÀ DI CONTATTO/ COLLISIONE: IMPEGNO FISICO ELEVATO	Pallacanestro Pugilato Hockey su prato Football americano Hockey su ghiaccio Lacrosse	Arti marziali Rodeo Sci d'acqua Calcio Lotta
CONTATTO LIMITATO: IMPEGNO FISICO ELEVATO	Baseball Ciclismo (intenso) Ginnastica Equitazione Pattinaggio (su ghiaccio e su pista)	Sci (alpino e di fondo) Softball Squash Pallavolo
ASSENZA DI CONTATTO: IMPEGNO FISICO ELEVATO	Danza aerobica (impatto elevato) Canottaggio	Corsa (veloce) Sollevamento pesi
ASSENZA DI CONTATTO: IMPEGNO FISICO MODERATO	Danza aerobica (impatto basso) Badminton Ciclismo (ricreativo) Corsa	Nuoto (ricreativo) Ping pong Tennis Trekking
ASSENZA DI CONTATTO: IMPEGNO FISICO LIEVE	Golf Bowling	Camminata

Per ottimizzare la sicurezza delle attività a bassa intensità e senza contatto fisico, è importante adottare alcune precauzioni necessarie, per esempio usare un golf cart o un carrello su ruote quando si gioca a golf e usare una palla leggera quando si gioca a bowling.

È essenziale parlare con il proprio medico delle discipline sportive e delle attività fisiche ritenute sicure e farsi spiegare come monitorare il livello di sforzo in modo che l'esercizio rimanga sicuro durante l'intero svolgimento.



Per eventuali domande si rivolga al nostro centro di assistenza e informazioni: [Marfan.org/Ask](https://www.marfan.org/Ask)

CHE IMPATTO HANNO I FARMACI SULL'ATTIVITÀ FISICA ?

Prima di iniziare o di intensificare un programma di esercizio fisico, è importante che il medico valuti il livello di forma fisica, lo stato di salute e i farmaci in uso. I consigli offerti in questo documento sono generici e non intendono sostituire le raccomandazioni del medico.

Molte persone affette da sindrome di Marfan assumono beta-bloccanti per ridurre lo stress sull'aorta. Questi farmaci riducono la frequenza cardiaca a riposo e durante l'esercizio fisico, rendendo in qualche modo più difficile raggiungere un determinato livello di forma fisica in rapporto alla quantità di esercizio fisico svolto.

L'uso di questi farmaci, tuttavia, non permette a una persona affetta da sindrome di Marfan o da un'altra sindrome da aneurisma aortico di svolgere esercizi fisici molto intensi o di praticare sport di contatto.

Alcune persone affette da sindrome di Marfan assumono farmaci chiamati bloccanti del recettore dell'angiotensina (come losartan) o inibitori dell'enzima di conversione dell'angiotensina (ACE).

Questi farmaci non proteggono l'aorta dall'esercizio fisico intenso.

I portatori di valvole cardiache artificiali in genere assumono un anticoagulante, il warfarin (Coumadin®). Questo farmaco interferisce con la coagulazione del sangue e aumenta la probabilità di comparsa di lividi ed emorragie interne.

Le persone che assumono questo farmaco devono evitare gli sport di contatto e qualsiasi attività che comporti un rischio anche moderato di colpi alla testa o all'addome, che potrebbero causare un'emorragia interna.



Per eventuali domande si rivolga al nostro centro di assistenza e informazioni: [Marfan.org/Ask](https://www.marfan.org/Ask)

IN CHE MODO I GENITORI POSSONO GUIDARE UN FIGLIO ALLA PRATICA SICURA DI ATTIVITÀ ED ESERCIZIO FISICO

Gli adulti che hanno appena ricevuto la diagnosi in genere sono in grado di adattarsi alla necessità di modificare il modo in cui svolgono esercizio fisico; il cambiamento dell'attività fisica di un bambino con diagnosi recente è invece una grande preoccupazione per i genitori.

Gli sport rappresentano in molte famiglie una parte importante delle attività dei bambini. Fare parte di una squadra aiuta a sviluppare competenze sociali e auto-stima. Vedersi limitare improvvisamente le attività fisiche è comprensibilmente frustrante e traumatico per i bambini (e i loro genitori), in particolare se avevano già una passione o un talento per uno sport particolare.

Le linee guida generali per le persone affette da sindrome di Marfan prevedono di evitare gli sport agonistici e di contatto che potrebbero aumentare lo stress sull'aorta, causare traumi al torace o agli occhi o comportare lesioni ad articolazioni e legamenti lassi. Tuttavia, bisogna tenere conto anche di altri aspetti che vanno oltre i possibili pericoli fisici.

Prendiamo ad esempio il calcio giovanile, che non è uno sport fortemente agonistico; presenta una maggiore componente ricreativa e non è considerato pericoloso per i bambini affetti da sindrome di Marfan perché la dissezione dell'aorta in un bambino piccolo affetto dalla malattia è un evento molto raro. Tuttavia, il calcio, la pallacanestro o la pallavolo giovanili possono progredire a livelli più agonistici nell'età della scuola media e oltre. Chiedere a un bambino di rinunciare a uno sport dopo che lo ha praticato per molti anni influisce sulle sue frequentazioni sociali e sulla sua autostima, oltre a eliminare dalla sua vita un'attività per cui ha sviluppato una passione e un'abilità.

Se i bambini ricevono la diagnosi quando sono molto piccoli, si raccomanda ai genitori di consigliare attività che siano appropriate sul lungo periodo. Golf, bowling, tiro con l'arco, pianoforte, arte e musica sono solo alcune attività alternative che possono servire da sfogo per la creatività e la competitività, offrendo nel contempo le possibilità di interazione e di socializzazione di cui ha bisogno un bambino.

Considerate le linee guida per l'attività fisica, una diagnosi di sindrome di Marfan formulata mentre un ragazzo ha una borsa di studio universitaria sportiva può essere particolarmente devastante e cambiargli completamente la vita. Eppure, l'alternativa potrebbe essere fatale.

Se un adulto o un bambino ha difficoltà ad adattarsi alle limitazioni o si sente depresso a causa dei cambiamenti dello stile di vita necessari, potrebbe essere utile parlarne con un terapeuta oppure con altre persone che si trovano nella stessa situazione. La Marfan Foundation può aiutarla a entrare in contatto con queste persone attraverso i suoi programmi, servizi ed eventi.



Per eventuali domande si rivolga al nostro centro di assistenza e informazioni: [Marfan.org/Ask](https://marfan.org/ask)

HA DOMANDE ? DESIDERA ULTERIORI INFORMAZIONI ?

- Si rivolga al nostro centro di assistenza e informazioni per entrare in contatto con un infermiere che potrà rispondere alle sue domande e inviarle ulteriori informazioni. Invi le sue domande alla pagina Marfan.org/Ask.
- Visiti il nostro sito web Marfan.org. Potrà stampare le informazioni di suo interesse e fare domande online.
- Parli con il suo medico. A volte è utile portare con sé le nostre informazioni quando si parla con il medico.



Aprile 2021



Per eventuali domande si rivolga al nostro centro di assistenza e informazioni: Marfan.org/Ask