



Dai denti al sonno, i 10 rischi nascosti per il cuore da scoprire ed evitare

Descrizione

(Adnkronos) ?? La salute del cuore pu? essere messa a rischio da stili di vita sbagliati e prolungati, il fumo e un ??alimentazione squilibrata ad esempio. Ci sono per? 10 fattori che non tutti conoscono, ma che hanno la capacit? di insidiare la buona salute dell'??organo che il prossimo 29 settembre sar? celebrato con la Giornata mondiale del cuore. A individuarli per ??Adnkronos Salute ?? Federico Nardi, vice presidente dell'??Anmco (Associazione nazionale medici cardiologi ospedalieri).

??Molti non pensano che la parodontite possa avere effetti sulla salute del cuore ?? spiega ?? Invece recenti studi la collegano a problemi cardiovascolari?. Rischi anche da un ??eccesso di alcol ed energy drink soprattutto durante le feste: in Usa ??definito ??holiday heart??, ossia una specie di sindrome del cuore durante le vacanze, perch? sovraccaricato da un consumo elevato di bevande?. E poi pesano ??anche fattori socio-economici: chi ha meno possibilit? rinuncia a curarsi e chi ?? meno istruito sottovaluta i rischi?.

Di seguito 10 rischi per il cuore poco conosciuti. 1) Parodontite; 2) Stress cronico; 3) Inquinamento atmosferico; 4) Le apnee notturne o Osas; 5) Il consumo di alcol o energy drink per ??holiday heart??; 6) La sedentariet? prolungata anche in pazienti che praticano degli sport occasionali; 7) La depressione e ??ansia; 8) Le malattie autoimmuni; 9) Le carenze nutrizionali, come un ridotto apporto di potassio o magnesio, che favorisce le aritmie, ma anche poca vitamina D e K; 10) I fattori socio-economici.

Ma come sta il cuore degli italiani? Sono pi? attenti? ??Rispetto al passato s? ?? risponde Nardi ?? C'??? molta pi? informazione e comunicazione sull'??argomento, vediamo meno infarti nella fascia 50-60 anni rispetto alle generazioni passate. Oggi c'?? una conoscenza pi? ampia e consapevole sul nesso di causalit? del fumo e del colesterolo sull'??infarto. Siamo riusciti ad allungare la vita e ad aumentare la qualit? della vita anche negli anziani, ma serve comunque continuare a lavorare su questo fronte?.

??

salute

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Settembre 26, 2025

Autore

redazione

default watermark