



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

## Descrizione

(Adnkronos) La salute del cuore può essere messa a rischio da stili di vita sbagliati e prolungati, il fumo e un'alimentazione squilibrata ad esempio. Ci sono però 10 fattori che non tutti conoscono, ma che hanno la capacità di insidiare la buona salute dell'organo che il prossimo 29 settembre sarà celebrato con la Giornata mondiale del cuore. A individuarli per Adnkronos Salute è 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 è definito "holiday heart", ossia una specie di sindrome del cuore durante le vacanze, perché sovraccaricato da un consumo elevato di bevande. E poi pesano anche fattori socio-economici: chi ha meno possibilità rinuncia a curarsi e chi è 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 sedentarietà prolungata anche in pazienti che praticano degli sport occasionali; 7) La depressione e l'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 più attenti? Rispetto al passato sì - risponde Nardi - c'è molta più informazione e comunicazione sull'argomento, vediamo meno infarti nella fascia 50-60 anni rispetto alle generazioni passate. Oggi c'è una conoscenza più ampia e consapevole sul nesso di causalità del fumo e del colesterolo sull'infarto. Siamo riusciti ad allungare la vita e ad aumentare la qualità 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*