



Freddo nemico del cuore, il cardiologo: «Evitare gli sbalzi, in casi rari può causare infarti»

## Descrizione

(Adnkronos) «

Il meteo peggiora e arriva una nuova ondata di freddo. Il maltempo diventa anche una questione di salute perché il calo della temperatura nel pieno dell'inverno determina un sovraccarico per il cuore e l'intero apparato cardiovascolare», spiega all'Adnkronos Salute il professor Domenico Gabrielli, presidente Fondazione per il Tuo cuore di Anmco (Associazione nazionale medici cardiologi ospedalieri) e direttore dell'Unità operativa complessa di Cardiologia dell'Azienda ospedaliera San Camillo Forlanini di Roma.

«Quando la temperatura scende, soprattutto dallo zero termico in giù, provoca una vasocostrizione, cioè un aumento delle restrizioni vascolari e quindi il cuore lavora di più. Tutto questo può aumentare la pressione arteriosa. Inoltre, il freddo può provocare un vasospasmo, il restringimento delle coronarie, determinando eventi ischemici e cardiovascolari. Bisogna fare attenzione, coprirsi bene evitando sbalzi termici», aggiunge il medico.

«In situazioni particolari, anche se rare, il freddo può contribuire allo sviluppo di un infarto, soprattutto in persone che hanno già problemi cardiaci di base. Il rischio aumenta», precisa il cardiologo quando si passa rapidamente da un ambiente caldo a uno freddo, uno sbalzo termico che può essere pericoloso nei soggetti più sensibili. Il consiglio dell'esperto è quindi quello di coprirsi adeguatamente, evitare bruschi cambi di temperatura e limitare l'esposizione al freddo, soprattutto nelle ore più rigide della giornata.

Attenzione anche all'alcol. «È importante bere, ma non gli alcolici», avverte Gabrielli perché determinano una perdita di calore dall'organismo, alterano la termoregolazione. Dopo una sensazione iniziale di calore, in realtà una illusione, la temperatura corporea si abbassa più rapidamente e la persona finisce per sentire più freddo. Per chi soffre di patologie cardiache e segue una terapia, la prevenzione resta fondamentale. «È importante proteggersi dall'influenza stagionale», conclude Gabrielli perché con il freddo aumenta anche il rischio di infezioni da

---

virus e batteri. La vaccinazione, da effettuare preferibilmente entro ottobre, Ã" uno strumento essenziale• per evitare o ridurre le complicanze.

â??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

### Categoria

1. Comunicati

### Tag

1. Ultimora

### Data di creazione

Gennaio 17, 2026

### Autore

redazione

default watermark