



Il caldo Ã un stress per il cuore, lâ?esperto: â??Come fare una maratona da fermiâ?•

Descrizione

(Adnkronos) â?? â??Il caldo trasforma il cuore in un organo sotto sforzo anche senza attivitÃ fisica. Come se si corresse una maratona stando fermiâ?•. Leonardo De Luca, direttore della Cardiologia del Policlinico San Matteo di Pavia e vice presidente Fondazione per il Tuo cuore Anmco (Associazione nazionale medici cardiologi ospedalieri), usa questa immagine per dare unâ??idea di come le alte temperature mettono â??sotto stress tutto il sistema cardiovascolare, sia il cuore che i vasiâ?•.

In primo luogo, illustra lâ?esperto allâ?Adnkronos Salute, â??il cuore deve pompare piÃ¹ sangue per aiutare il corpo a disperdere calore e va in tachicardia, e se Ã un cuore giÃ affaticato, quindi soprattutto nei pazienti che hanno giÃ una malattia cardiaca, si ha un effetto piÃ¹ rischioso e si devono prendere degli accorgimenti. Poi ci sono i vasi sanguigni, che in risposta allâ??aumento della temperatura hanno un effetto di vasodilatazione: anche questo serve a portare piÃ¹ sangue a livello della superficie corporea per disperdere piÃ¹ calore possibile. Lâ??organismo risponde inoltre con la sudorazione e il corpo perde in generale acqua e sali minerali â?? come ad esempio il sodio, il potassio â?? per raffreddarsi tramite lâ??evaporazione. Quindi in generale gli effetti sono: lâ??aumento della frequenza cardiaca, con il cuore che tende a pompare di piÃ¹ per portare piÃ¹ sangue agli organi vitali; la riduzione della pressione, perchÃ© câ??Ã una riduzione del volume del sangue circolante dovuta allâ??evaporazione e alla sudorazione, ed unâ??alterazione degli elettroliti per la disperdita di sodio e potassio con la sudorazione. La perdita degli elettroliti ha un effetto sullâ??attività elettrica del cuore, favorendo le aritmie in soggetti che sono ovviamente predispostiâ?•.

Quando si crea questo combinato disposto, â??câ??Ã un aumentato rischio per le persone che hanno alle spalle una storia di malattie cardiacheâ?•. A cosa puÃ² portare nei casi piÃ¹ estremi? â??Sono evenienze molto rare che riguardano pazienti particolarmente predisposti â?? premette De Luca â?? perÃ² tutto questo puÃ² portare ad un peggioramento dello scompenso cardiaco che porta al ricovero, o generare uno scompenso cardiaco acuto. E, ancora, puÃ² portare a delle aritmie che possono essere potenzialmente maligne o fatali, o puÃ² portare anche ad un reinfarto, perchÃ© in generale la disidratazione rende il sangue piÃ¹ denso e piÃ¹ viscoso ed aumenta il rischio di trombosi, anche coronarica, in pazienti che hanno giÃ dei problemi circolatori o coronariciâ?•. Ma â??non serve allarmarsi â?? ribadisce lo specialista â?? PerÃ² oggi dobbiamo tenere presente che il caldo Ã una

problematica cardiovascolare sempre più¹ presente e globale. Tant'è che recentemente è stato pubblicato su *Circulation* il primo documento di consenso dei cardiologi proprio sulle variazioni termiche estreme, quindi sia caldo estremo che freddo estremo, che possono portare a delle patologie cardiovascolari. Si pone l'accento sulla problematica climatica che in generale sta portando a delle problematiche di salute. Problemi che riguardano in particolare i soggetti fragili da un punto di vista cardiovascolare, e qui rientrano sempre, purtroppo, anche gli anziani, che sono per frequenza più¹ cardiopatici, che si disidratano molto di più¹ e sottostimano non solo i sintomi, soprattutto le donne anziane, ma anche la loro disidratazione.

Esistono delle "spie rosse" da tenere d'occhio per capire quando la situazione si fa rischiosa. Per esempio elenca De Luca una difficoltà respiratoria insolita il primo effetto da tenere in considerazione; le palpitazioni, il battito molto irregolare, sono un altro segno indiretto di disidratazione; il gonfiore alle gambe o alle caviglie invece un segno di squilibrio tra apporto di liquidi e diuresi; ma anche la confusione, lo svenimento, le vertigini, il dolore al petto ovviamente, un aumento rapido di peso corporeo che è segno di ritenzione di liquidi. Sono tutti dei sintomi o dei campanelli d'allarme di elevata disidratazione o di aumentata ritenzione di liquidi che in questi momenti di caldo bisogna tenere monitorati.

Cosa fare per proteggersi? Ci sono, soprattutto nei cardiopatici e negli anziani, degli accorgimenti pratici spiega De Luca. Il primo che bisogna idratarsi in maniera adeguata in base alle condizioni cliniche e in base alle temperature, evitare soprattutto durante l'estate bevande molto zuccherate e alcol, che non aumentano l'apporto idrico, ma anzi favoriscono la disidratazione. Attenzione poi agli orari dell'attività fisica: soprattutto per gli anziani, va evitato lo sforzo fisico estremo, è importante non uscire nelle ore più calde (fine mattinata-primo pomeriggio). Gli ambienti in cui si sta devono essere freschi e ben ventilati per adeguare la temperatura corporea. E attenzione al vestiario, ma anche al tipo di pasto che non deve essere abbondante per non affaticare digestione e circolazione. È molto meglio assumere frutta e verdura, che idratano e scegliere menu leggeri.

Ai pazienti che assumono farmaci suggerisco: no al fai da te continua l'esperto. E bene che non seguano il consiglio dell'amico sulla sospensione, soprattutto degli antipertensivi (casi per noi frequentissimi purtroppo nei periodi estivi). È sempre importante concordare eventuali sospensioni o riduzioni del dosaggio con il medico. Tutto va condiviso con il medico curante. Perché, per esempio, è vero che gli anziani devono bere di più¹ d'estate, per l'anziano con scompenso cardiaco bisogna bilanciare fra quello che si perde e quello che si acquisisce in termini di liquidi, perché altrimenti può addirittura peggiorare la sua condizione clinica. Se bevi tantissimo puoi peggiorare addirittura la tua condizione clinica di scompenso. Quindi, tutto va personalizzato.

Infine un'ultima raccomandazione: Stare in famiglia, conclude De Luca. Oltre ad essere un rimedio anti-solitudine, è importante soprattutto negli anziani per tener d'occhio l'alimentazione, l'ambiente e l'idratazione adeguata. Noi suggeriamo di vivere di più¹ a contatto con i familiari soprattutto alle persone cardiopatiche, e soprattutto in estate.

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Luglio 16, 2026

Autore

redazione

default watermark