

salute la scelta giusta

Testo di Rossella Briganti

tachicardia

3 SOLUZIONI PER RITROVARE IL RITMO

Se senti il cuore in gola, puoi riportarlo ai ritmi giusti curando lo stomaco, riducendo lo stress e usando i farmaci ok

Tum, tum, tum... All'improvviso il cuore balza in gola e il suo battito è accelerato. Un ritmo veloce (troppo), che ti spaventa e ti lascia senza fiato. Da cosa dipende? E soprattutto, preoccuparsi o no se il tuo cuoricino, ogni tanto, subisce delle accelerazioni-lampo e comincia a correre all'impazzata? Tranquilla: nella maggior parte dei casi a monte non c'è alcun problema cardiaco serio. Perché la tachicardia può dipendere da altre cause, non gravi e facilmente risolvibili. Però, è importante che tu non sottovaluti i sintomi e ti rivolga al cardiologo per scoprire perché, talvolta, il tuo cuore va al galoppo. Ecco le principali cause e le terapie per ritrovare il giusto ritmo.

IL NOSTRO ESPERTO

Dott. Giulio Pompilio
cardiologo, direttore del
laboratorio di biologia vascolare e
medicina rigenerativa del Centro
Cardiologico Monzino di Milano

tel. 02-70300159
7 GENNAIO ORE 16-18



James Wojcik / Trunk Archive / Contrasto

Se batte di più sotto stress

CALMA IL SISTEMA SIMPATICO

C'è chi percepisce il cuore che batte velocemente dopo una forte arrabbiatura. E chi invece avverte questa accelerazione quasi tutti i giorni, anche nei weekend o nei momenti di relax, mentre guarda la tv sul divano. Se anche tu sei fra queste, vuol dire che soffri di stress cronico

SINTOMI: avverti il cuore che batte forte, ma mantiene un ritmo regolare, anche se accelerato. Oppure, senti che la frequenza è appena più alta (magari intorno ai 90 battiti al minuto), però la sequenza ritmica è irregolare: due battiti vicini, poi una pausa di recupero simile a un tonfo. In questi casi si parla di extrasistole, alterazioni del ritmo cardiaco che vanno indagate.

CAUSE: «Avere la tachicardia dopo un litigio o uno spavento è normale», spiega la professoressa Daniela Lucini, responsabile

Medicina dell'esercizio dell'Ospedale Humanitas-Università di Milano. «La reazione può durare da pochi minuti a un'ora e non deve spaventare perché passa da sola. Preoccupante è invece il caso di una tachicardia quasi fissa, anche nei momenti di apparente relax, specie se si avvertono delle extrasistole. In questi casi occorre fare due esami: l'*Holter delle 24 ore*, un elettrocardiogramma che dura un giorno intero, e il *Test neurofisiologico per la valutazione del sistema nervoso autonomo* (convenzionato col SSN). Si tratta di una specie di elettrocardiogramma, collegato a un software che elabora l'attività del sistema nervoso, in particolare di quello simpatico. In caso di stress cronico, infatti, questo è "iperattivato" e manda al cuore input alterati, facendolo contrarre di più».

SOLUZIONE: per prima cosa devi rivedere il tuo stile di vita, come orari, carico di lavoro

e di responsabilità. Evita il fumo, il tè, il caffè, gli alcolici, le bevande a base di cola, ginseng e guaranà. Apprendi delle tecniche di rilassamento (yoga, meditazione o training autogeno) o fai un ciclo di psicoterapia. «Se il problema non rientra, il medico ti potrà prescrivere piccole dosi di ansiolitici, come le benzodiazepine, o di farmaci betabloccanti, che rallentano il ritmo cardiaco», conclude Lucini.

IL CONSIGLIO IN PIÙ

Quando ti assale la tachicardia, per prima cosa cerca di non spaventarti e di non perdere il controllo della situazione. Altrimenti, il battito aumenta ancora di più, come un cane che si morde la coda. Siediti, se puoi bevi un bicchiere d'acqua, e comincia a fare per 10 minuti dei respiri lenti e profondi, cercando di allungare sempre di più la fase dell'espiazione.



Se ti "parte" dopo cena

COMBATTI IL REFLUSSO GASTRICO

La tachicardia fa capolino di sera, quando sei sdraiata, circa un'ora e mezza dopo aver cenato? Tranquilla. Il tuo cuore è a posto. Ma molto probabilmente soffri di reflusso gastroesofageo

SINTOMI: avverti che il cuore batte forte specialmente dopo cena, a digestione avviata. La sensazione è accompagnata da fitte e bruciori epigastrici (cioè alla bocca dello stomaco) che, a volte, si irradiano all'interno, nella zona dietro lo sterno.

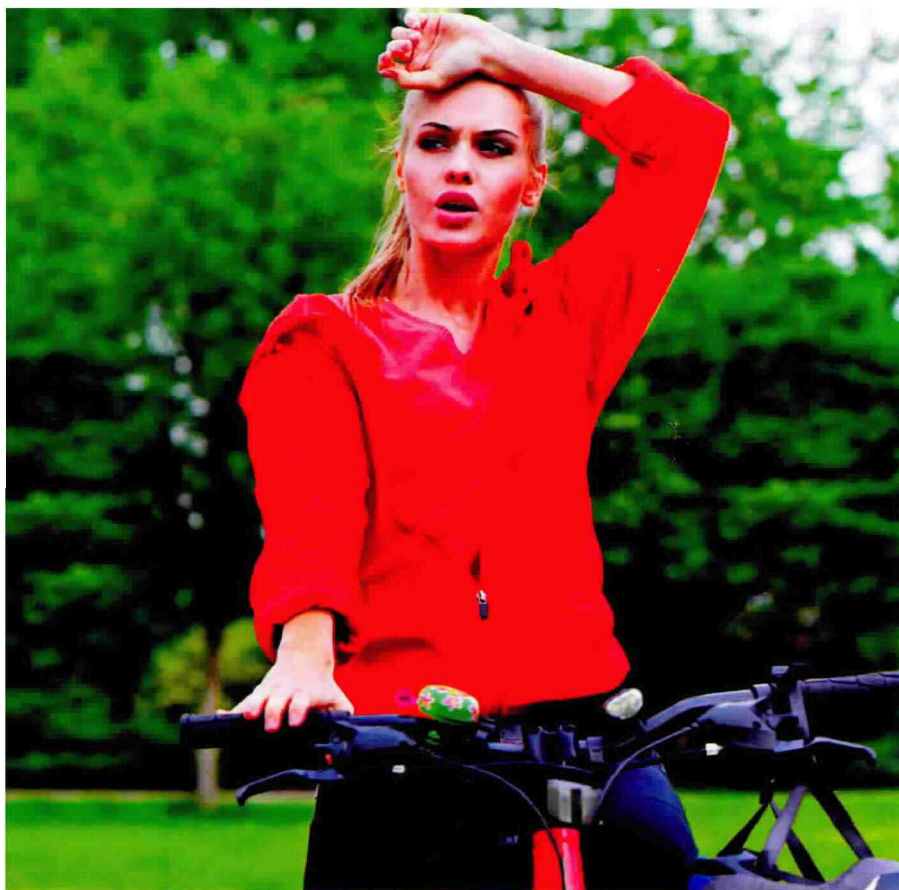
CAUSE: «Se la valvola del cardias non chiude bene, il contenuto acido dello

stomaco risale verso l'esofago», spiega il dottor Giulio Pompilio, cardiocirurgo presso il Centro Cardiologico Monzino di Milano. «Fatto che può provocare sia tachicardia sia extrasistole, cioè anomalie del ritmo cardiaco. Il perché di queste "interferenze" tra cuore e stomaco non è ancora chiaro. Di sicuro, le fitte dolorose e i bruciori innescano una cascata di adrenalina, cortisolo e catecolamine, gli ormoni dello stress che, nei soggetti predisposti, possono dare tachicardia».

SOLUZIONE: «Più che dal cardiologo, dovresti prenotare una visita dal gastroenterologo che, dopo un'attenta valutazione dei sintomi, ti prescriverà un inibitore della pompa protonica», prosegue il dottor Giulio Pompilio. «Ovvero un farmaco, da prendere mezz'ora prima di cena sotto forma di capsule o bustine, che riduce le secrezioni acide dello stomaco e, di conseguenza, la loro risalita verso l'esofago».

IL CONSIGLIO IN PIÙ

Se dopo 15 giorni di terapia con un inibitore della pompa protonica i bruciori allo stomaco (e la tachicardia di riflesso) non passano, torna dal gastroenterologo che ti prescriverà una gastroscopia, ovvero l'ispezione delle pareti dello stomaco ed, eventualmente, il prelievo di un piccolo frammento di mucosa per vedere se soffri di ernia iatale o ulcera gastrica.



Se va in tilt sotto sforzo

ALLENATI AL RITMO GIUSTO

Quando corri, pedali o fai step senti che il tuo cuore va alle stelle? Forse è sufficiente riprogrammare le tue sedute in palestra

SINTOMI: quando fai un esercizio fisico intenso, senti il cuore che scalpita. O avverti anche dei tonfi sordi, come se perdesse il ritmo e avesse delle pause di recupero.

CAUSE: «Se hai una tachicardia da sforzo, senza extrasistole, è il segnale che stai seguendo un allenamento troppo intenso rispetto alla tua persona», spiega Daniela Lucini. «Se, invece, presenti anche delle extrasistole, soffri di un disturbo del ritmo che va approfondito». Per questo, in entrambi i casi, è importante che ti faccia prescrivere due esami: l'Holter delle 24 ore e l'elettrocardiogramma sotto sforzo, eseguito su tapis roulant o cyclette.

SOLUZIONE: «Se hai "solo" una tachicardia da sforzo eccessivo, riduci l'intensità dell'allenamento», consiglia Lucini. «Qualsiasi sia lo sport, devi "lavorare" a una frequenza cardiaca non superiore al 70 per

cento di quella massima, calcolata sottraendo la tua età a 220. Se, per esempio, hai 50 anni, fai 220 meno 50 e avrai la tua frequenza massima di 170. Il 70 per cento di 170 è circa 120 battiti al minuto. Se, invece, dagli esami emerge che soffri di extrasistole, il cardiologo ti prescriverà un farmaco scelto tra betabloccanti, calcioantagonisti o antiaritmici».

IL CONSIGLIO IN PIÙ

Per calcolare la tua frequenza sotto sforzo, non fidarti dei sensori posti sulle maniglie della cyclette, dello step o del tapis roulant. Misura preferibilmente i tuoi battiti con una fascia toracica collegata all'orologio da polso o solo con quest'ultimo: sono più affidabili. Ricordati che la frequenza cardiaca allenante varia in base al peso, al sesso, all'età e alle condizioni fisiche.

salute la scelta giusta

E SE IL TUO CUORE VA SEMPRE AL GALOPPO?

Può essere colpa della tiroide. Se soffri di ipertiroidismo hai troppi ormoni tiroidei che provocano una serie di disturbi da "metabolismo accelerato": dimagrimento, ansia, insonnia, esoftalmo (occhi sporgenti) e, appunto, tachicardia. «In questo caso devi rivolgerti a un endocrinologo che ti prescriverà una terapia a base di tiamazolo, per rallentare la tiroide», spiega il dottor Pompilio. «L'elettrocardiogramma, però, va sempre fatto. Se da questo risulta che soffri di fibrillazione atriale, che si verifica quando l'impulso elettrico del cuore parte disordinatamente dall'atrio stesso, oltre a curare la tiroide dovrai prendere un farmaco in grado di ripristinare il corretto ritmo cardiaco».

● Vi sono poi delle forme di tachicardia che dipendono esclusivamente dal cuore.

«La tachicardia più frequente e meno grave nelle donne sotto i 50 anni è la TPVS (tachicardia parossistica sopraventricolare sostenuta), che si accentua con stimoli scatenanti quali stress, alcolici, caffè o sport intenso», dice Pompilio. «La terapia prevede la somministrazione di betabloccanti, che rallentano il ritmo cardiaco».

Nella stragrande maggioranza dei casi il disturbo va a posto con questi farmaci. In casi rari, in cui il problema persiste e peggiora la tua qualità di vita, il cardiologo ti potrà proporre l'intervento di ablazione: dalla vena di una gamba si inserisce un catetere che arriva fino al cuore e si esplora tutto il muscolo cardiaco. Individua la spina irritativa, cioè la regione da cui partono gli impulsi elettrici anomali, si procede all'ablazione: la "bruciatura" dell'area con una sonda a radiofrequenza».

L'intervento non lascia cicatrici e richiede 2 notti di degenza. Nel 90 per cento dei casi, però, si riesce a identificare la "centralina" irritativa.

Getty/istock