

salute | *il sintomo*

se il cuore batte poco



no

sì

Può essere un fatto naturale

Normalmente si parla di bradicardia quando si hanno **meno di 60 battiti** al minuto. Questa soglia tuttavia può variare leggermente da persona a persona, perché si tratta di una media, quindi ci saranno individui con 70-80 battiti al minuto perfettamente sani e allo stesso modo altre con 50-55.

In entrambi i casi non c'è da preoccuparsi, perché questa condizione è fisiologica e non presenta sintomi, quindi **si può tranquillamente convivere** con questo tipo di bradicardia senza dover fare nulla.

sì

Sei molto sportivo?

È una conseguenza dell'allenamento

Gli atleti professionisti spesso sono bradicardici, perché essendo molto allenati la centralina del sistema cardiaco a poco a poco si adegua all'attività fisica costante e intensa, e **riduce la frequenza cardiaca**. Anche in questo caso non si hanno sintomi e non ci si deve preoccupare, anzi si tratta di una condizione auspicabile, perché una minore frequenza cardiaca è associata a un minore rischio di malattie del sistema cardiovascolare.

no

Hai più di 75 anni?

no

Potrebbe essere colpa dell'età

Tutti col passare degli anni subiscono un invecchiamento generale dell'intero organismo, che si manifesta con un peggioramento del funzionamento delle diverse zone del corpo, compreso il sistema cardiovascolare. In questi casi ci si accorge che qualcosa non va perché si inizia a sentirsi **affaticati sotto sforzo**, per esempio quando si fanno le scale, o perché non si riesce più a fare attività fisica. Se questa condizione è lieve ci si può convivere, ma qualora la fiacchezza diventasse grave e generalizzata l'unica soluzione è quella di ricorrere all'impianto di un pacemaker.

sì

OCCHIO A FUMO E ALCOL

Si dice che fumo e alcol possono causare una bradicardia, ma in realtà non sono affermazioni del tutto vere. Infatti, per quanto riguarda gli alcolici, non ci sono evidenze scientifiche che a oggi abbiano dimostrato una loro responsabilità nell'abbassamento della frequenza cardiaca. Il fumo, invece, potrebbe influire indirettamente, perché la nicotina danneggia le arterie e ne provoca l'indurimento, oltre a favorire la riduzione del calibro dei vasi che irrora i tessuti.

Se i battiti **non superano i 60** al minuto potrebbe trattarsi di **bradicardia**. Meglio scoprirne la causa

Potrebbe essere una disfunzione del nodo del seno atriale

Il nodo del seno è la **struttura da cui parte l'impulso elettrico** che dà il ritmo del cuore. Quando questo non funziona bene i battiti diminuiscono e si può, quindi, avere una **bradicardia**. I motivi di una sua disfunzione possono essere diversi, come per esempio una miocardite, che è un'**infezione** che colpisce il miocardio (muscolo cardiaco). Ma anche alcune malattie autoimmuni come l'artrite reumatoide, che può colpire diverse parti del corpo tra cui il cuore.

SÌ

Ti senti fiacco e, anche sotto sforzo, non superi i 70 battiti?

NO

Prendi farmaci per l'ipertensione o la depressione?

SÌ

Potrebbe essere un effetto collaterale

I farmaci che più influiscono sul battito cardiaco sono i **betabloccanti**, che vengono prescritti per abbassare la pressione alta. In questi casi, se ci si accorge di essere sempre **stanchi e affaticati**, probabilmente si ha una **bradicardia** dovuta a queste sostanze, che dovranno quindi essere sospese o dimezzate nelle dosi. Un'altra categoria di farmaci che potrebbe abbassare il battito cardiaco sono gli antidepressivi, anche se è un effetto collaterale che interessa soprattutto le persone anziane.

Se sei stanco dopo un piccolo sforzo vai dal medico

Quando ci si accorge di essere sempre stanchi, di sentirsi affaticati al minimo sforzo e di **non riuscire più a svolgere attività fisiche** che prima non erano un problema, è meglio farsi visitare dal medico di famiglia. Infatti, anche se questi disturbi potrebbero essere dovuti a molte cause, come per esempio l'anemia, sono anche i primi segnali di un battito cardiaco rallentato, per il quale è importante **avere una diagnosi** e conoscere le cause.

Servizio di Elena Cassin .
Con la consulenza del Professor Claudio Tondo, responsabile dell'unità di Aritmologia, Ircs Centro cardiologico Monzino (Milano).

viversaniebelli 53