

RSalute

L'importanza del ritmo

Fumo, peso e sonno disturbato possono mandare il cuore in tilt

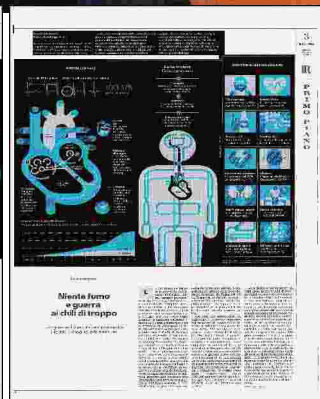
FEDERICO MERETA, nell'inserito



Il gotha della cardiologia a congresso

Quando il cuore perde il ritmo

Sonno disturbato. Come fumo e sovrappeso. Mandano in tilt il muscolo principe. E si rischia l'ictus



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Il congresso europeo

Il cuore va in tilt di notte

I microrisvegli alterano la frequenza
Colpa di stress e ipertensione nel sonno
I cardiologi affrontano il pericolo aritmie

di FEDERICO MERETA

La mattina vi sentite stanchi come se non aveste dormito, anche se avete passato le canoniche sette-otto ore sotto le lenzuola? Probabilmente, senza saperlo, avete un sonno troppo "vivace", costellato di incubi e di microrisvegli che spesso non percepite nemmeno. Nei giovani questi episodi si ripetono una quindicina di volte per notte, per diventare anche più del doppio negli anziani. Durano pochissimo, ma possono bastare pochi secondi perché il sonno si desincronizzi e, forse, alteri la frequenza del cuore, aprendo la strada alla più comune delle aritmie cardiache, la fibrillazione atriale. L'aritmia è uno dei temi centrali del congresso della Società europea di cardiologia (Esc), che prende il via il 25 agosto a Monaco di Baviera con molte novità.

A sostenere il possibile rapporto tra scarsa qualità del sonno e comparsa del disturbo del ritmo, particolarmente temuto perché crea turbolenze nella circolazione del sangue che aumentano fino a cinque volte il rischio di andare incontro a ictus cerebrale, è una ricerca condotta dall'equipe di Gregory M. Marcus, dell'Università della California di San Francisco, apparsa su *HeartRhythm*. Lo studio, estremamente complesso, si è avvalso dei risultati di quattro diverse indagini: prima attingendo da una banca dati (eHealth Study) si sono individuate le persone che avevano più risvegli notturni, poi si è correlato questo fenomeno con il rischio di sviluppare la fibrillazione atriale, ovviamente eliminando il peso dei potenziali fattori di rischio. Risultato: il riposo notturno costellato di risvegli impropri è risultato associato a un rischio più elevato di andare incontro all'aritmia. In particolare i microrisvegli più "pericolosi" sarebbero quelli che compaiono nella fase Rem (Rapid Eyes Movements, il momento in cui si sogna, gli occhi si muovono e l'organismo "partecipa" al riposo). La fa-

se Rem occupa circa un quinto del normale ciclo del sonno, che dura circa un'ora e mezza. «Avere un sonno disturbato, pur senza arrivare agli eccessi della sindrome delle apnee notturne, che rappresenta un fattore di rischio per la fibrillazione atriale, significa trovarsi in una condizione di disagio», spiega Claudio Tondo, coordinatore dell'Aritmologia del Centro Cardiologico Monzino Irccs di Milano. Che aggiunge: «In pratica si può creare un disequilibrio tra il sistema di controllo del nervo vago, che favorisce una frequenza cardiaca più bassa, e lo "stress" impercettibile, che si collega con l'attività del sistema simpatico e quindi spinge il cuore a un ritmo più veloce. Il risveglio, anche se non percepito, può mettere in moto meccanismi che tendono a far alzare la pressione arteriosa e a modificare la respirazione e l'ossigenazione del sangue. Il ripetersi di queste situazioni, nel tempo, potrebbe risultare associato a un maggior rischio di fibrillazione atriale».

La maggiore probabilità di andare incontro a questa malattia, quindi, potrebbe essere figlia dei continui sbalzi di pressione e frequenza cardiaca imposti dall'invisibile lotta tra i due sistemi di controllo dell'attività del cuore e del sistema circolatorio (il sistema vagale e quello simpatico), come del resto avviene nella sindrome delle apnee notturne, quando le pause nella respirazione producono fasi di ridotta perfusione del cuore. «Anche in questi casi, peraltro si possono avere brevi momenti di "stop" del battito, con evidenti ripercussioni sui sistemi di controllo del ritmo cardiaco», precisa Tondo. Insomma, i microrisvegli sono un problema e il fatto che si manifestino nella fase Rem del sonno è un'ulteriore preoccupazione. «In teoria il sonno tende a proteggere il cuore, inducendo un rallentamento dei battiti, ma a ogni microrisveglio parte la tachicardia - fa sapere Lino Nobili, docente presso il dipartimento di Neuroscienze dell'Università di Genova: «Nelle fasi Rem la regolazione del son-

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

no è ancora più complessa tanto che le aritmie sono più frequenti. È quindi ovvio che i risvegli abbiano un impatto maggiore, anche sull'apparato cardiovascolare».

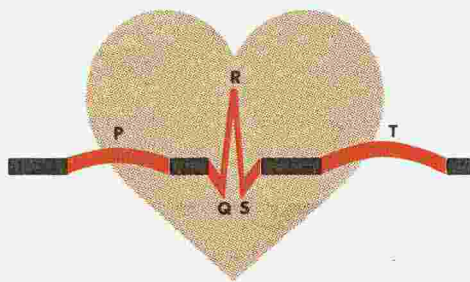
Cercare di "regolarizzare" il sonno Rem, tuttavia, è molto difficile. Si può provare a farlo cominciando con l'evitare tutto ciò che può creare eccitazione all'organismo. Il caffè e le altre bevande nervine la sera vanno evitate, così come è del tutto da proibire il fumo che in qualche modo agisce sul sistema colinergico. Per

quanto riguarda l'attività fisica, ovviamente ha un'azione positiva ma va fatta almeno due ore prima di andare a letto, altrimenti si rischia di addormentarsi con il corpo ancora in uno stato di "agitazione" che si può riflettere sul sonno. «Fondamentale è poi evitare tablet, smartphone e comunque schermi che producano luce blu nelle ore che precedono il riposo perché riducono la secrezione di melatonina: esistono app che proteggono da questo tipo di raggi luminosi e aiutano il sonno», conclude Nobili.

La fibrillazione atriale (FA)

È la più comune forma di aritmia
Tra i rischi principali tromboembolia e ictus

LE ONDE DELL'ECG



L'emergenza

30%

di tutti gli ictus sono causati dalla fibrillazione atriale

4 ore

e 30 minuti è il tempo massimo in cui si può disostruire un vaso bloccato dall'ictus

L'evento

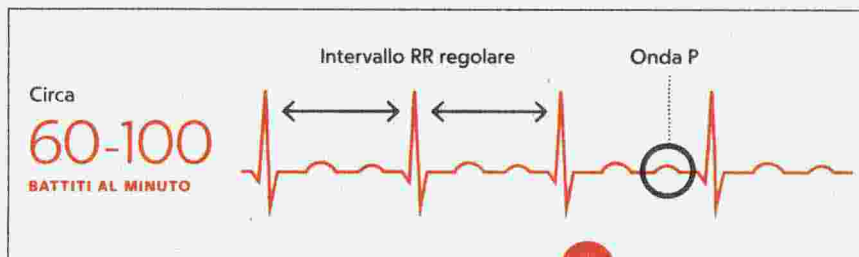
Appuntamento a Monaco

Le malattie delle valvole cardiache, che sono una delle possibili conseguenze della fibrillazione atriale quando questa si mantiene a lungo, sono l'argomento clou

del Congresso dell'Esc (Società europea di cardiologia). Si tratta del più grande appuntamento mondiale per gli specialisti che supera per partecipazione anche i due appuntamenti in programma annualmente negli Usa. Alla Fiera di Monaco nelle giornate congressuali (dal 25 al 29 agosto)

è prevista la partecipazione di circa 31.000 operatori provenienti da 150 Paesi. Per chi si occupa di patologie cardiovascolari ci sarà modo di fare il punto scientifico sulle minacce per la salute del cuore all'interno di 500 "experts sessions" e grazie alla presentazione di 4500 abstract.

Ritmo normale



IMPULSI ELETTRICI

Atri contratti

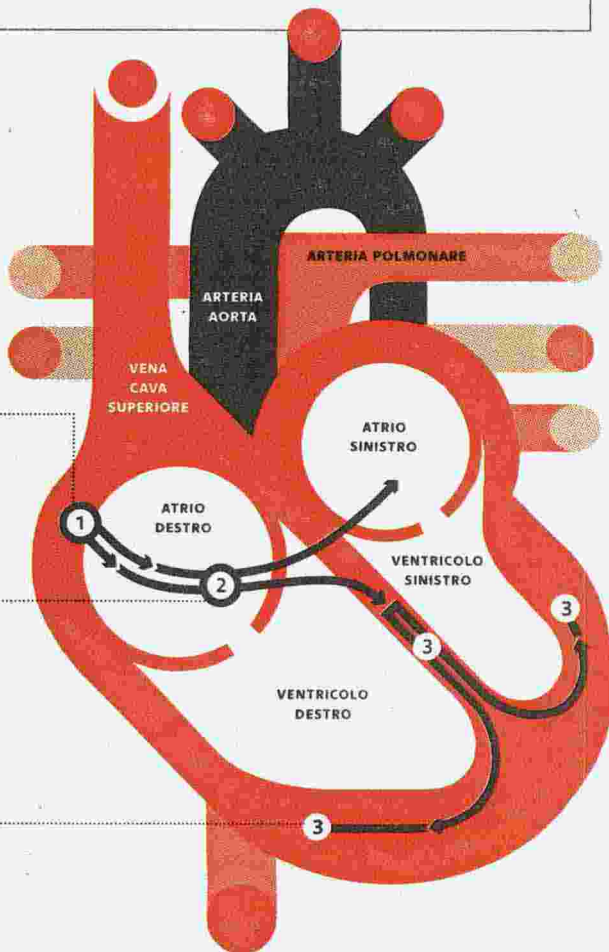
Nodo seno-atriale
Genera impulsi elettrici che fanno contrarre gli atri e pompano il sangue ai ventricoli

Sangue

Nodo atrio-ventricolare
L'impulso arriva a questo nodo e rallenta per consentire ai ventricoli di riempirsi di sangue

Ventricoli contratti

Fascio atrio-ventricolare
Diffonde gli impulsi della contrazione ai ventricoli



LE PERSONE A RISCHIO

Stima sulla popolazione europea



I MALATI

OGGI

1-2%
degli europei

Circa **8-13 milioni**
di persone

NEL 2030

167mila
nuovi casi all'anno

16 milioni
di malati (in media)

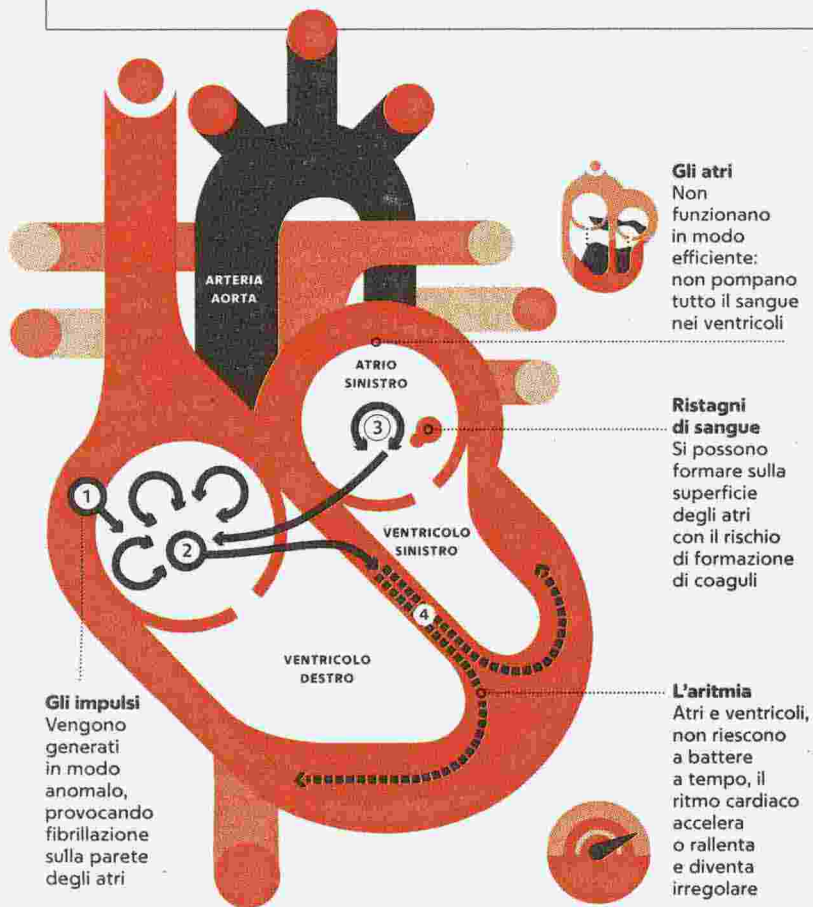
Sportellocuore.it
Il portale di lunga vita

Sapete come affrontare una sincope? Siete in grado di riconoscere i sintomi dell'infarto? Avete mai provato a sapere quali sport sono consigliati per chi ha disturbi cardiaci? Se

volete imparare divertendovi, provate a fare il quiz che propone *Sportellocuore.it*, il portale di Repubblica realizzato con la supervisione del Centro Cardiologico **Monzino** dedicato alla prevenzione, alla cura e alle ricerche del futuro sulle malattie del cuore e del sistema circolatorio. Il sito è

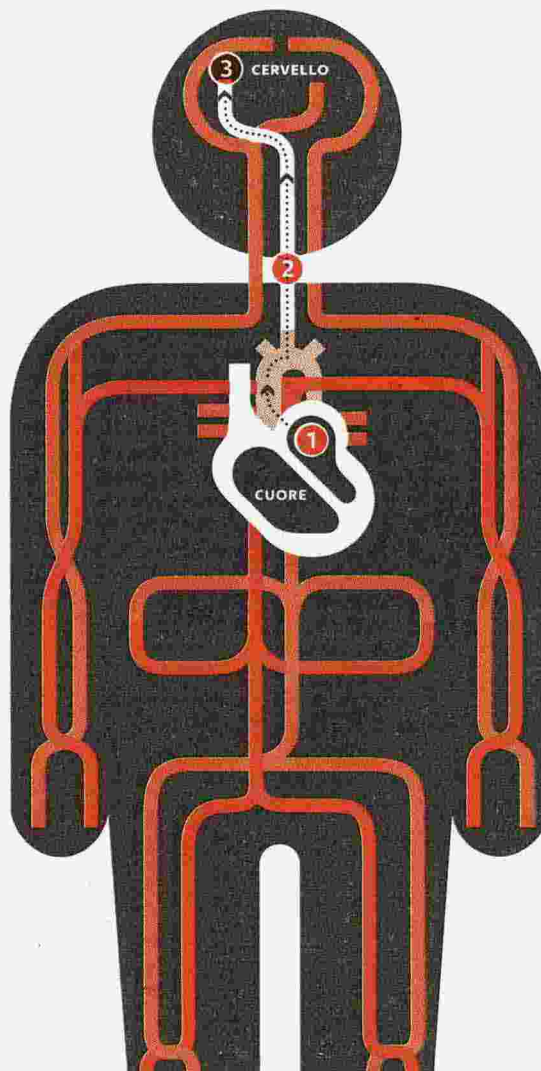
aggiornato con le ultime novità e mette a disposizione gli specialisti per tutte le domande sulle cure da seguire. Tra i servizi anche la "videoenciclopedia" con brevi clip in cui gli esperti spiegano, in pochi secondi e in parole semplici, i termini più complessi ed ostici della cardiologia.

Aritmia (con FA)



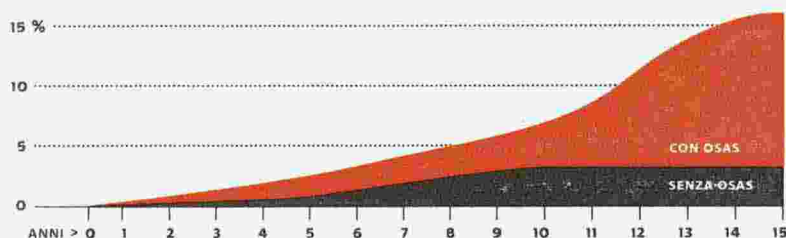
Come avviene l'ictus ischemico

- 1 Il coagulo**
All'interno dell'atrio si si forma un coagulo di sangue a causa dell'aritmia
- 2 Il percorso**
Il coagulo entra in circolo e si sposta verso il cervello
- 3 Il blocco di un vaso**
Il coagulo blocca il flusso del sangue che irrorava un'area del cervello



APNEA E FIBRILLAZIONE ATRIALE

Frequenza di casi di FA e apnea ostruttiva del sonno (osas) a lungo andare



I FATTORI DI RISCHIO DELLA FA



Età avanzata

Aumento del rischio del 15% negli over 80



Iipertensione

È uno dei principali fattori scatenanti



Fumo, alcol

Rendono il battito cardiaco più veloce



Cardiopatie

A carico delle coronarie il miocardio e le valvole



Scopenso cardiaco

Riscontrato nel 30% dei pazienti con FA



Obesità

Presente nel 20-25% dei pazienti con FA



Insufficienza renale

È presente in circa il 10% dei malati



Apnee notturne

Col tempo aumenta il rischio di aritmia



Diabete di tipo 2

Può danneggiare il miocardio atriale



Disfunzione tiroidea

Può favorire la comparsa di FA

FONTE: RIELABORAZIONE DATI HSALUTE / ISS / GIORNALE ITALIANO DI CARDIOLOGIA / AMERICAN JOURNAL OF CARDIOLOGY / SOCIETÀ EUROPEA DI CARDIOLOGIA