SOPRA I 70 BATTITI CUORE PIU' A RISCHIO

Salute e Benessere

Inviato da : Dott. Giuseppe De Cicco
Pubblicato il : 19/4/2024 9:20:00

Occhio al polso: se i battiti sono piÃ¹ di 70 al minuto cresce il rischio di infarto. E' questo il nuovo messaggio lanciato oggi dai cardiologi. "Il numero dei battiti del cuoreÃ¨ il piÃ¹ semplice, preciso e meno costoso indice prognostico. E' il modo, o meglio il linguaggio con cui il corpo comunica che qualcosa non va". E questo concetto Ã¨ valido non solo per i cardiopatici a cui si ritirisconno i due studi, ma anche per la popolazione sana. Anzi: da oggi, l'alta frequenza del polso deve essere considerata come un fattore di rischio, come il colesterolo o l'ipertensione. E misurare il numero dei battiti dovrÃ divenire routine per tutti.

Se poi una persona sana ha qualche battito in piÃ¹ non si allarmi: il modo migliore per riduirli in modo fisiologico Ã¨ l'esercizio fisico leggero ma costante, perchÃ© abbassa i battiti nell'arco della giornata. Lo studio Europa, ha considerato 12 mila pazienti cardiopatici senza scompenso cardiaco, quindi non gravi.

E ha permesso di dimostrare che per loro la linea di confine Ã¨ a 75 battiti al minuto.

Ã "Oltre questo limite, il rischio di mortalitÃ cardiovascolare aumenta del 24% e quello dello scompenso cardiaco del 54%". L'altra conferma della necessitÃ di portare attenzione al numero dei battiti viene dagli 11 mila pazienti cardiopatici con iniziale scompenso cardiaco seguiti per quattro anni in 781 centri di 33 Paesi. In questo caso la linea di confine scende a 70 battiti al minuto.

"Oltre questo limite, il rischio di mortalitÃ cardiovascolare aumenta del 34%, quello dello scompenso del 56%, quello di infarto cresce del 46% e quello di dover subire una rivascolarizzazione coronarica del 38%".Ã

Lo studio ha infatti dimostrato che la sola ed esclusiva riduzione della frequenza cardiaca effettuata con ivabradina, un farmaco che non ha effetto su altri parametri cardiovascolari, fa diminuire del 36% l' incidenza di infarto e del 30% la necessitÃ di un' angioplastica o di un by-pass.

Ma qual Ã¨ la spiegazione logica che la frequenza cardiaca elevata fa male? "E' una questione di consumi e di energia". "E' incredibile il lavoro che il nostro cuore fa ogni giorno: 100 mila battiti (35 milioni in un anno), 9000 litri di sangue pompati nel sistema cardiovascolare che copre ben 120 mila chilometri, che vengono percorsi dal sangue in soli 20 secondi".

Per far fronte a tutto ciÃ² il cuore necessita di circa 30 kg di energia al giorno, prodotta con l'ossigeno che arriva insieme al sangue attraverso le arterie coronariche.

"Ma quando le coronarie sono malate (per arteriosclerosi), arriva meno ossigeno al muscolo cardiaco, che quindi produce meno energia e si deteriora". Ora, ridurre la frequenza di 10 battiti/minuto al giorno, significa ridurre di ben 5 chili le necessitÃ energetiche del cuore, che quindi non si deteriora anche se ci sono placche nelle coronarie. "In altre parole, se riduciamo i giri del motore, la 'macchina' ha bisogno di minor quantitÃ di carburante e anche se i tubi della benzina sono incrostati, il motore continua a funzionare e non si ferma".