



Il decalogo della Società Italiana per la Prevenzione Cardiovascolare per la stagione estiva. Costante idratazione, corretta alimentazione, adeguata esposizione al caldo, una possibile rimodulazione delle terapie a base di farmaci anti-ipertensivi e diuretici, particolare attenzione al mare e in montagna. “Chi prende farmaci anti-ipertensivi o diuretici, in accordo con il proprio medico, può necessitare di una riduzione dei dosaggi o una temporanea sospensione. Indispensabili poi una buona idratazione quotidiana, adeguato apporto di elettroliti attraverso un’alimentazione basata su frutta e verdure che contengano potassio, calcio, magnesio” sottolinea il prof. Massimo Volpe, Presidente SIPREC



Roma,
5 luglio 2022

**Cambiamenti climatici e prevenzione
cardiovascolare**

Da

metà maggio l'Italia è interessata da ondate di calore senza precedenti. Tra i rischi da prevenire, vi sono anche quelli per l'apparato cardiovascolare. Da qui nasce l'impegno istituzionale e sociale della Società Italiana per la Prevenzione Cardiovascolare - SIPREC a consigliare norme di comportamento per salvaguardare la propria salute in vista dell'estate.

“Questi

mutamenti climatici così rilevanti e bruschi impongono aggiustamenti fisiologici da parte di ciascuno di noi - spiega il prof. Massimo Volpe, Presidente SIPREC - Le capacità dell'uomo di adattarsi a diversi climi, talora estremi, si sono sviluppate nell'arco di decine di migliaia di anni: oggi non è ovviamente possibile contare su adattamenti fisiologici naturali, ma dobbiamo ricorrere a misure comportamentali che consentano di affrontare con rischi minori queste rapide evoluzioni. Stile di vita, alimentazione, esposizione al sole devono quindi adeguarsi a una situazione in cui rispetto agli scorsi decenni la forza dei raggi ultravioletti è maggiore, il caldo e l'umidità sono aumentati e questi fenomeni possono avere effetti molto nocivi sul nostro organismo, a partire dall'ambito cardiovascolare, sia per chi assume farmaci sia per chi non li assume”.

Il decalogo SIPREC per affrontare una stagione estiva particolarmente calda



Prof. Massimo Volpe

Per

far fronte a questa situazione, la SIPREC ha definito alcune buone norme a cui tutti si dovrebbero attenere, soprattutto chi soffre di patologie cardiovascolari o chi potrebbe essere un soggetto a rischio. Una naturale conseguenza del corretto stile di vita promosso dalla società scientifica, recentemente sottolineato in occasione della Seconda Giornata Italiana per la Prevenzione Cardiovascolare, promossa e organizzata dalla SIPREC il 13 maggio al Senato.

1. Anzitutto, la risposta alle

temperature elevate è la vasodilatazione, ossia la dilatazione delle arterie che promuove la riduzione della pressione arteriosa e la sudorazione con perdita di liquidi ed elettroliti. Questo può causare improvvisi fenomeni ipotensivi, collegati alla bassa pressione, e determinare stati lipotimici, forte astenia, in qualche caso vere e proprie sincope. Per evitare questo processo, occorre idratarsi bene e frequentemente e cercare di non esporsi eccessivamente al caldo. Questi principi valgono soprattutto al mare: passare rapidamente dal caldo al freddo del mare (o da ambienti caldi ad ambienti condizionati freddi) può comportare un repentino passaggio dalla vasodilatazione alla vasocostrizione, determinando conseguenze pericolose, sia nei pazienti cardiopatici che in quelli sani.

2. La seconda precauzione è

limitare l'esercizio fisico nelle ore più calde. La pratica dello sport deve essere compatibile con condizioni climatiche più sicure.

3. Dallo scoppio della pandemia si

pone un problema in più, legato al necessario impiego delle mascherine, ancora raccomandato in ambienti chiusi e affollati. Con un grande caldo e un'elevata sudorazione, le mascherine possono accentuare problemi di respirazione ed esporre maggiormente in pazienti cardiopatici a crisi respiratorie o lipotimie, a causa di un ridotto apporto di sangue ossigenato al cervello, del calo della pressione e dell'ossigenazione ridotta in ambienti umidi e affollati. Ciò non implica un abbandono dell'uso della mascherina, ma una maggiore consapevolezza delle limitazioni soprattutto legate ad un aumentato impegno fisico (scale, stazione eretta prolungata, etc.) per i pazienti cardiopatici.

4. Tra i pazienti che prendono farmaci, due categorie meritano particolare attenzione. Anzitutto, chi prende farmaci anti-ipertensivi: rispettando l'aderenza alle prescrizioni del medico e consultandolo specificamente, è possibile applicare degli aggiustamenti posologici, riducendo il dosaggio e, in alcuni casi, se i valori pressori sono troppo bassi, interrompendo saltuariamente ed in modo controllato la somministrazione. Queste variazioni sono sempre da concordare con il proprio medico ed implicano automaticamente la necessità di misurare la pressione più frequentemente.

5. La seconda categoria di pazienti che richiedono maggiore attenzione sono coloro che fanno uso di diuretici. A causa della perdita di liquidi e di sali dovuta alla sudorazione, molto frequente nei soggetti con ipertensione e scompenso cardiaco, si rischia di incorrere in disidratazione e perdita di elettroliti, rendendo opportuna una rimodulazione della terapia con i diuretici o comunque una supplementazione idro-elettrica.

6. A prescindere dalle terapie a cui si è sottoposti, chiunque deve assumere adeguate quantità di elettroliti. Un'alimentazione a base di frutti e verdure che contengano potassio, calcio, magnesio è fondamentale per fornire all'organismo gli ioni necessari per la salute dell'apparato cardiovascolare.

7. Un'altra raccomandazione riguarda la montagna, che nei soggetti cardiopatici determina una riduzione dell'ossigenazione del sangue. Un'eventuale vacanza montana deve essere affrontata con parametri che garantiscano delle precauzioni: arrivare a un'altitudine di non oltre 1.000-1.200 metri; andare in progressione, con una sosta di qualche ora ogni 500-600 metri; evitare attività fisica nei primi giorni per permettere al sistema emopoietico e a quello circolatorio di adattarsi all'altitudine.

8. L'alimentazione, in ogni soggetto e in ogni contesto, deve caratterizzarsi per essere leggera e 'colorata', ossia con una quantità significativa di frutta e verdura, che consentono anche una digestione più veloce. Serve una costante idratazione, che può essere integrata con bevande con un contenuto più elevato di ioni, come spremute

d'arancia e succhi di frutta, che permettono di avere liquidi, carboidrati e potassio.

9. Si deve rispettare l'aderenza terapeutica e disporre delle adeguate prescrizioni anche nel periodo estivo.

10. Per i pazienti cardiopatici, si devono limitare temporaneamente i periodi di soggiorno in luoghi troppo isolati e lontani da presidi sanitari.

La nuova app per monitorare i parametri cardiologici

La SIPREC è attenta anche allo sviluppo della tecnologia e si proietta nel prossimo futuro, dove la telemedicina rivestirà un ruolo rilevante, soprattutto nell'ambito cardiovascolare.

“Abbiamo promosso lo sviluppo di un'app “Heart way”, per essere vicini anche a distanza a chi ha problemi di cuore - spiega il prof. Volpe - Questo progetto persegue l'obiettivo primario di controllare i principali fattori di rischio: pressione arteriosa e colesterolemia. Poi ci sono altre finalità non meno importanti, come l'incentivo a un'attività fisica quotidiana del paziente, l'aderenza alle terapie, un corretto stile di vita anche dal punto di vista dell'alimentazione, una definizione del profilo di rischio, l'analisi del peso corporeo e la definizione di altri parametri che possono essere misurati dal paziente”.