

Palpitazioni: cause e precauzioni

{pb-share}



{pb-buttons}

Extrasistole e palpitazioni

Un battito che "salta", un improvviso breve vuoto al cuore, quella sensazione che noi chiamiamo "palpitazione", il cardiologo la chiama "extrasistole". L'extrasistole è un battito "aggiunto" o "irregolare" rispetto al normale battito cardiaco, ma che non è preoccupante se l'evento è sporadico. Tutti possiamo avere ogni tanto un'extrasistole, invece, se sono frequenti, le extrasistole possono essere un problema. Se poi sono numerose possono causare altri tipi di anomalie a livello cardiaco.

Palpitazioni: cause

Le **cause delle extrasistole** possono essere varie: a volte vanno ricercate in **patologie cardiache**, altre ancora in **patologie non cardiache**. Spesso però vanno ricercate negli **stili di vita**: abuso di alcol, fumo, droghe, problemi ormonali, scorretta alimentazione, sedentarietà, ansia, farmaci e altre ancora.

Extrasistole dopo aver bevuto alcol

Il consumo di bevande o cibi stimolanti:

- grandi quantità di **caffè**, **soft drink** con caffeina, **energy drink**, **tè** e **cioccolato** possono aumentare la **frequenza cardiaca** e stimolare l'insorgenza di extrasistole, in particolare in persone con noti problemi cardiaci.

L'eccesso di alcol può causare extrasistole come capita quando beviamo qualche bicchiere di troppo,

- infatti, un uomo non dovrebbe bere più di 2 bicchieri di vino da 125 ml o 2 birre da 330 ml al giorno e una donna solo uno.
- Tutti dovrebbero evitare il **binge drinking** (abbuffata alcolica) anche se solo nel fine settimana.

Fumo e extrasistole

Sigarette e tutti i prodotti che si fumano a base di tabacco, contengono diverse componenti che, con la combustione, sprigionano più di **4000 sostanze chimiche**.

- La nicotina e gli additivi delle sigarette sono in grado di aumentare la **frequenza cardiaca** e favorire le **extrasistole**, che potrebbero persistere anche quando smettiamo di fumare e tuttavia risolversi in tre o quattro settimane.

Extrasistole e attività fisica

L'attività fisica fa bene al cuore e a tutto il corpo, ma va condotta nel modo corretto in particolare se **l'esercizio fisico è intenso**.

- Se siamo **fuori allenamento**, ricominciare improvvisamente non fa bene così come fare sport e attività agonistica quando non siamo in forma, esempio quando siamo raffreddati. Ciò potrebbe **causare infatti qualche extrasistole**.
- Se invece siamo allenati **e le extrasistole sono tante**, soprattutto se si presentano sotto sforzo, quando siamo in attività come in una gara, è bene sottoporci a una visita da un **cardiologo dello sport**.

Extrasistole e alimentazione

Il cuore funziona meglio se adottiamo una **dieta equilibrata** (qui puoi scaricare gratuitamente una dieta equilibrata) che apporti tutti i nutrienti di cui abbiamo bisogno in equilibrio tra loro. Infatti, la carenza di ferro (**anemia sideropenica**) incide sulla formazione **dell'emoglobina**, la proteina che trasporta l'ossigeno alle cellule, cuore compreso.

- La minore **concentrazione d'ossigeno** mette sotto stress il cuore e può **causare palpitazioni**.
- **L'alimentazione** incide sul buon funzionamento della tiroide che produce ormoni per regolare il **metabolismo**, quando funziona troppo (**ipertiroidismo**) la **tiroide** è in grado di accelerare il **battito cardiaco** e causare **extrasistole**, così come quando assumiamo un dosaggio eccessivo di farmaco per la tiroide quando questa funziona poco.
- **Quando il livello di zucchero** nel sangue è troppo basso favorisce il rilascio di adrenalina in grado di aumentare la frequenza cardiaca e favorire le extrasistole.
- **Alcuni minerali** sono indispensabili per il buon funzionamento del cuore: potassio, magnesio e **calcio**, perché intervengono nella trasmissione dell'impulso nervoso e nella **contrazione muscolare**, compresa quella del cuore.
- La **carenza di calcio** può causare extrasistole, il minerale, di cui **latte e derivati** sono ricchi, è presente nel Grana Padano DOP che apporta la **maggior quantità di calcio tra tutti i formaggi** comunemente consumati, oltre a ottime proteine indispensabili per il **metabolismo dei muscoli compreso il cuore**.

Extrasistole: cause non cardiologiche

Febbre:

- lo stato febbrile è una condizione di **stress** per il nostro organismo: questo, insieme all'accresciuto **consumo di energia**, favorisce le extrasistole.

Cambiamenti ormonali:

- gli ormoni regolano il nostro umore ma anche il nostro cuore. Lo sanno bene le donne che, in prossimità del **ciclo mestruale** o della **menopausa**, possono sperimentare **occasionali extrasistole**. Generalmente è un fenomeno passeggero, tuttavia se a sperimentarle è **una donna incinta** è bene sottoporsi a un controllo medico.

Stress e ansia:

- quando ci sentiamo sotto tensione, **stress**, ansia, il nostro corpo reagisce attivando il **sistema nervoso** con il rilascio di sostanze, come l'**adrenalina**: la nostra **frequenza cardiaca** e la **pressione arteriosa** aumentano, e ciò può favorire le **extrasistole**.

Farmaci:

- diversi farmaci possono causare un aumento di frequenza cardiaca e dar luogo a occasionali extrasistole: tra questi ci sono gli **anoressizzanti** (usati per perdere peso), i principi attivi per trattare l'**asma** e per la **tosse**, gli **antipiretici**, ma anche alcuni **antipsicotici**, **antibiotici** e **antifungini** (farmaci prescritti contro le **infezioni da funghi**).

Uso di droghe:

- **cocaina**, **amfetamine** e **ecstasy** sono molto pericolose: stimolano il **sistema nervoso**, innalzano la **pressione arteriosa**, aumentano la **frequenza cardiaca** e possono causare **aritmie** e **danni al cuore** e non solo semplici extrasistole.

Extrasistole: cause cardiologiche

Alla base delle extrasistole potrebbero esserci cause cardiologiche sintomo di una patologia più o meno severa, come:

- **cardiomiopatia**, un problema ereditario del cuore,

- **valvulopatia**, mal funzionamento di una delle **valvole** che regolano il flusso del sangue in entrata e uscita dal cuore,
- **coronaropatia**, mal funzionamento dei vasi che portano il sangue al cuore.

Se le extrasistoli non sono sporadiche e/o si presentano sotto sforzo e/o si associano ad altri sintomi come **vertigini, mancanza di fiato, stanchezza, dolore al petto, perdita di coscienza** occorre consultare al più presto un medico o andare al pronto soccorso.

COLLABORAZIONE SCIENTIFICA

Dott.ssa Silvia Castelletti

Cardiologa presso l'Istituto Auxologico Italiano IRCCS Milano, Ambulatorio di Cardiologia dello Sport e Unità di Risonanza Magnetica Cardiaca.

BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE

- Castelletti S et al. "Molecular genetic testing in athletes: Why and when a position statement from the Italian Society of Sports Cardiology" *International Journal of Cardiology* 2022 Oct 1;364:169-177.
- Corrado D et al. "How to evaluate premature ventricular beats in the athlete: critical review and proposal of a diagnostic algorithm" *British Journal of Sports Medicine*. 2020 Oct;54(19):1142-1148.
- Zeppenfeld K et al. 2022 "ESC Guidelines for the management of patients with ventricular arrhythmias and the prevention of sudden cardiac death: Developed by the task force for the management of patients with ventricular arrhythmias and the prevention of sudden cardiac death of the European Society of Cardiology (ESC) Endorsed by the Association for European Paediatric and Congenital Cardiology (AEPC)". *European Heart Journal*, Volume 43, Issue 40, 21 October 2022, Pages 3997-4126

AVVERTENZE

Le informazioni riportate in questo sito hanno solo scopo informativo e non devono intendersi come diagnosi, terapia, o prescrizioni di un farmaco, e in alcun modo sostituire il rapporto medico-paziente. La redazione si raccomanda di chiedere sempre al proprio medico di famiglia o allo specialista il parere su qualsiasi indicazione sia riportata nelle nostre informazioni. In caso di malessere è consigliabile rivolgersi al proprio medico di famiglia o al pronto soccorso.

Leggi anche

{article-slider}