

Battiti cardiaci bassi, quando preoccuparsi

{pb-share}



{pb-buttons}

INDICE

Quando la frequenza è considerata normale?

Chi va piano, va sano e va lontano. Ma è così anche quando ad andare piano è il cuore?

Normalmente il numero dei battiti del nostro cuore (frequenza cardiaca) in un minuto (bpm: battiti per minuto) non dovrebbe scendere, essere, sotto i 60 se è inferiore si parla di bassa frequenza cardiaca (bradicardia), nota come battito cardiaco lento.

Una **frequenza cardiaca** tra circa **40 e 60 bpm** è normale durante il sonno o a riposo. Inoltre, una bradicardia è normale in alcune persone, **come gli atleti**, i giovani adulti e coloro che fanno esercizio regolarmente, in particolare **aerobica**.

Una frequenza bassa: non deve sempre far preoccupare.

La bradicardia è considerata una condizione benigna e un fattore protettivo per il cuore. Negli sportivi può anche essere da **30 a 40 bpm**, per esempio come in alcuni ciclisti o maratoneti le cui gare durano anche ore, in questi casi si parla di **“cuore d’atleta”**. La bradicardia negli sportivi è segno di **atletismo o di aumentato tono vagale** (ovvero, aumentata velocità del corpo a rilassarsi e tornare alle condizioni basali dopo uno stress). L’aumentato del tono vagale è una condizione benigna, ma se eccessiva può portare a perdita di coscienza perché il sangue non arriva al cervello, in questo caso si parla di **sincope vaso-vagale**. Anche gli anziani possono avere una frequenza più bassa del normale, perché il cuore tende a rallentare con l’età.

Quando preoccuparsi quando si hanno i battiti cardiaci bassi?

La bradicardia può rappresentare un problema, sia nelle persone con bpm nella media, **sia negli sportivi**, se la frequenza è talmente bassa che il sangue pompato dal cuore non è sufficiente a raggiungere tutte le parti del nostro corpo: dai **muscoli al cervello**. In pratica diventa un problema se dà sintomi come:

- vertigini;

- vista offuscata o visione di lampi;
- mancanza di fiato, difficoltà nella respirazione o dolore toracico;
- profonda stanchezza, mancamenti;
- sensazione di freddo o mani e piedi intorpiditi.

Cosa causa la **bradicardia**?

La causa più comune della bradicardia è un **malfunzionamento delle cellule** che producono gli impulsi elettrici (nodo SA chiamato anche pacemaker del cuore, da non confondere con il dispositivo medico) o **della loro trasmissione** (disturbi di conduzione).

Il pacemaker naturale del cuore invia l'impulso elettrico alle parti alte e basse del cuore dicendo loro quando contrarsi per pompare il sangue all'organismo. Quando esso non funziona o quando le cellule che formano la rete di trasmissione dell'impulso tra la parte alta e bassa del cuore non funzionano bene (blocco atrio-ventricolare) si può avere una bassa frequenza cardiaca. Anche l'età e altre condizioni possono contribuire, tra queste:

- Ipotiroidismo (tiroide che funziona poco);
- disturbi elettrolitici (alterate concentrazioni di sostanze come potassio, sodio e cloro nel sangue);
- **ipoglicemia** (calo di zuccheri nel sangue) eccessiva;
- presenza di tessuto cicatriziale a causa di un pregresso infarto del cuore o una pregressa infiammazione cardiaca;
- cardiopatia congenita (malformazioni cardiache presenti dalla nascita);
- malattie infiammatorie (lupus, febbre reumatica);
- emocromatosi (eccesso di depositi di ferro negli organi);
- **sindrome da apnea notturna**;
- processi infettivi del cuore (endocarditi e miocarditi);
- alcuni farmaci (esempio, betabloccanti, antidepressivi, antipsicotici).

Se la bradicardia si associa a sintomi (es. vertigini, stanchezza, sonnolenza, confusione/problemi di memoria, dolore toracico, mancanza di fiato, perdita di coscienza) allora è bene **consultare il medico o presentarsi in pronto soccorso**.

Come si scopre la bradicardia?

La bradicardia **può essere talvolta difficile da diagnosticare** perché non sempre presente e magari quando sei dal medico la frequenza risulta normale perché in realtà sei sotto l'ansia della visita medica.

Pertanto, un **elettrocardiogramma** potrebbe non essere sufficiente e il medico potrebbe prescriverti un **Holter ECG delle 24 ore** (un sistema che registra l'elettrocardiogramma per 24 ore) o anche un monitoraggio elettrocardiografico più lungo (48 ore, 72 ore o 7 giorni). Una visita medica approfondita accompagnata da **esami del sangue, ecocardiogramma e test da sforzo** aiutano inoltre a individuare eventuali cause della bradicardia.

Come si cura la bradicardia?

Una frequenza cardiaca **ai limiti inferiori o una bradicardia occasionale** non richiedono alcuna terapia.

La bradicardia va trattata solo quando **causa dei sintomi o è eccessiva**. Prima di tutto bisogna escludere **tutte le cause rimovibili** (esempio, assunzione di farmaci o squilibrio elettrolitico) della bradicardia e verificare che non sia causata da un malfunzionamento di altri organi. Se, ad esempio la causa è un problema tiroideo, in questo caso la terapia della bradicardia sarà quella che permette alla tiroide di funzionare bene. Come per ogni altro organo del corpo anche l'alimentazione incide sul funzionamento del cuore, pertanto, è consigliabile adottare **un'alimentazione equilibrata** ricca di **minerali** come il potassio, magnesio e il calcio. Minerali presenti in frutta e verdura e latte e derivati come il Grana Padano DOP. Questo formaggio apporta la maggiore quantità di calcio tra tutti i formaggi comunemente consumati, questo minerale che spesso si crede importante solo per ossa e denti, è molto importante perché **interviene nella trasmissione dell'impulso nervoso e nella contrazione muscolare, compresa quella del cuore**.

Nei casi in cui non vi sia una causa rimovibile o **è necessario comunque continuare l'assunzione del farmaco** che la causa, allora si potrebbe rendere necessario **l'impianto di un pacemaker cardiaco**, un dispositivo elettronico che permette di controllare il battito del cuore, impiantato sotto la cute, in generale al di sotto della clavicola, a sinistra o destra del torace.

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

- Glikson M et al. 2021 ESC Guidelines on cardiac pacing and cardiac resynchronization therapy: Developed by the Task Force on cardiac pacing and cardiac resynchronization therapy of the European Society of Cardiology (ESC) With the special contribution of the European Heart Rhythm Association (EHRA) European Heart Journal, Volume 42, Issue 35, 14 September 2021, Pages 3427–3520
 - Kusumotu FM 2018 ACC/AHA/HRS Guideline on the Evaluation and Management of Patients With Bradycardia and Cardiac Conduction Delay: A Report of the American College of Cardiology/American Heart Association Task Force on Clinical Practice Guidelines and the Heart Rhythm Society Circulation. 2019;140:e382–e482
-

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}