

Chi soffre di cuore può fare attività fisica in estate?



INDICE

Con le alte temperature esterne è più faticoso fare attività fisica, [camminare](#), [correre](#), in [bici](#) l'aria aiuta, ma appena il sole forte batte sulla schiena il caldo si sente e il tuo cuore fatica di più. Se hai problemi di cuore è importante fare più attenzione e seguire alcuni semplici accorgimenti. Prima di buttarti negli sport, sia all'inizio, sia periodicamente, vai dal cardiologo dello sport per avere le indicazioni più appropriate alla tua condizione cardiaca.

Alte temperature: come influenzano l'attività fisica?

La temperatura ideale per il corpo umano (comfort-termo-igrometrico) è tra i 21 e i 25 °C e a riposo o con leggera attività il corpo si mantiene intorno ai 37 °C. Al di sopra, il corpo inizia ad attivare la sudorazione per mantenere la temperatura normale. A 37 gradi il cervello funziona correttamente ma oltre possono essere diversi gli **effetti del caldo sul corpo** e verificarsi stati di confusione, **ansia** ingiustificata, vertigini, **cefalee**, difficoltà ad addormentarsi, **insonnia**. Sudando può verificarsi disidratazione con varie conseguenze che puoi [leggere qui](#).

Effetti del caldo sul cuore.

Oltre i 37 gradi il cuore deve battere più velocemente per mantenere il corpo fresco, al fine di aumentare il circolo e la sudorazione:

- per ogni 0.5 °C di aumento della temperatura corporea, il cuore batte circa 10 volte extra al minuto. Se sei a riposo questo non si nota, ma se fai attività fisica e il tuo cuore batte già il 50% in più, potresti avere più difficoltà ad adattarti alle alte temperature.
- **La sudorazione** è la risposta naturale al caldo, ma sudando si perdono liquidi e **minerali elettroliti**, **potassio** in particolare, la cui riduzione può aumentare il rischio di star male. Quando l'equilibrio idro-elettrolitico si altera possono insorgere disturbi, a muscoli e vari organi, compreso il **cuore** con **aritmie** e nei casi gravi **arresto cardiaco**.

Attività fisica in estate: si rischia di più?

Fare attività fisica fa sicuramente bene al cuore. Tuttavia, lo sport richiede al cuore uno sforzo maggiore, che nelle ore più calde è già impegnato a mantenere una temperatura corporea normale. Pertanto, svolgere attività fisica nelle ore più calde aumenta il rischio di stare male.

- Il numero di **arresti cardiaci aumenta** rapidamente per temperature superiori a **22°C**, soprattutto con alti livelli di inquinamento.
- Durante due giorni consecutivi di temperature **dai 28 ai 36 °C**, il rischio di arresto cardiaco è del **18% più alto**.

Continuo a prendere i miei farmaci se faccio attività fisica in estate?

Alcuni farmaci, come i diuretici, vasodilatatori e beta-bloccanti, possono accentuare gli effetti del caldo sul cuore e sui livelli di pressione arteriosa. Altri farmaci, come ace-inibitori e calcio-antagonisti, invece modificano la risposta del nostro corpo al caldo. È importante che continui a prendere i tuoi farmaci, ma è anche importante che consulti un cardiologo dello sport:

- ci potrebbe essere necessità di **ridurre il dosaggio o modificare gli orari** di alcuni farmaci per evitare di star male.

Problemi al cuore: il decalogo per chi fa sport in estate

Se prendi delle piccole precauzioni, potrai trarre il massimo beneficio dall'attività fisica in estate senza correre rischi per il tuo cuore ed evitare la **disidratazione**, che può portare conseguenze anche gravi.

1. **Anzitutto cerca** di rispettare anche d'estate **l'equilibrata alimentazione**, in particolare alimenti che apportano minerali elettroliti: latte, yogurt, formaggi come il Grana Padano DOP che oltre ai minerali elettroliti come **calcio, magnesio e sodio** apporta proteine ad alto valore biologico con i **9 aminoacidi essenziali** tra cui i **3 ramificati** che aiutano a prevenire l'acido lattico.
2. **Mangia** 3 volte al giorno frutta come melone, anguria, ciliegie, fragole e pesche, e 2 volte verdura cruda come pomodori, zucchine, carote, insalata verde.
3. **Bevi** acqua, **spremute o estratti di frutta** e verdura crudi, **prima, durante e dopo** attività fisica anche se non hai sete. **Evita caffè e alcool** in quanto possono disidratarti.
4. **Dopo l'allenamento**, la necessità di liquidi e minerali non finisce con l'attività, anche se non hai sete bevi acqua, spremute, mangia frutta, ricarica il corpo di minerali e **vitamine**.
5. **Occhio all'orologio**. Sembra ovvio ma non lo è, evita le ore più calde. Generalmente il caldo maggiore è tra le 11.00-16.00. In generale godi delle prime ore del mattino e dei colori caldi del tramonto per fare attività fisica.
6. **Umidità e sport estivo**. Con livelli di umidità uguali o maggiori al **50-60%**, l'attività sportiva diventa più difficile perché **l'evaporazione del sudore** e quindi il mantenimento di una adeguata temperatura corporea **si riduce**.
7. **Abbigliamento**. Indossa vestiti leggeri, con colori chiari, non aderenti e traspiranti. Proteggiti con occhiali da sole, cappellino e crema solare protettiva resistente al sudore.
8. **Abituati**. Datti tempo per abituarti al caldo, talora ci vogliono fino a **15 giorni** per abituarti alle nuove temperature. Fai **pause frequenti all'ombra** quando ti alleni e ricorda che in estate è normale **ridurre l'abituale attività fisica** e anche cambiare o alternare, per esempio col nuoto.
9. **Usa un cardiofrequenzimetro**, da polso o torace, e cerca di non superare mai la frequenza indicata dal tuo cardiologo.
10. **In compagnia**. Non fare attività sportiva da solo! È più divertente e più sicuro in caso non ti sentissi bene avere un amico vicino.

Sintomi del colpo di calore

Il **colpo di calore**, più frequente in anziani e bambini e sotto sforzo alle alte temperature, può colpirti anche lentamente e per questo devi imparare a riconoscerlo. Se senti: nausea, mal di testa, batticuore, eccessiva sudorazione, crampi muscolari, mal di pancia, vertigini, stanchezza, possono tutti essere campanelli di allarme ad indicare un possibile colpo di calore e che devi prenderti una pausa:

- **Non fermarti bruscamente e fai un po' di defaticamento.**
- **Bevi ed entra in un luogo fresco.**
- **Cerca aiuto.**

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

Davies P, Maconochie I. The relationship between body temperature, heart rate and respiratory rate in children. *Emerg Med J.* 2009; 26(9):64-3.

Kim JH, Hong J, Jung J, IM JS. Effect of meteorological factors and air pollutants on out- of- hospital cardiac arrests: a time series analysis. *Heart* 2020;106:1218-1227.

González-Alonso J, Crandal CG, Johnson JM. The cardiovascular challenge of exercising in the heat. *J. Physiol.* 2008 Jan 1;586(1):45-53

Pelliccia A et al. 2020 ESC Guidelines on sports cardiology and exercise in patients with cardiovascular disease: The Task Force on sports cardiology and exercise in patients with cardiovascular disease of the European Society of Cardiology (ESC). *Eur Heart J.* 2021; 42(1):17-96.

Sang-Woo Jeong SW, Kim SH, Kang SH, Kim HJ, Yoon CH, Youn TG, Chae IH. Mortality reduction with physical activity in patients with and without cardiovascular disease. *Eur Heart J.* 2019;40:3547-3555

AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.