

I farmaci che prendo per il cuore in inverno vanno bene anche in estate?



INDICE

- [Caldo e cuore: effetti delle alte temperature sul sistema cardiovascolare](#)
- [Come si manifesta il calo di pressione?](#)
- [A quali farmaci devo stare attento in caso di caldo e problemi al cuore?](#)

- [Oltre ai farmaci devo cambiare la dieta in estate?](#)
- [Come posso prevenire gli effetti del caldo sul cuore?](#)
- [Caldo e farmaci: come posso proteggerli?](#)
- [Leggi anche](#)

Il rischio di eventi cardiovascolari si modifica con le temperature e quelle estreme non fanno bene al cuore. Non tutti i farmaci per il cuore che in inverno possono ridurre il rischio cardiovascolare hanno lo stesso effetto benefico in estate, in quanto il loro impatto a livello del cuore è alterato dalle alte temperature.

Caldo e cuore: effetti delle alte temperature sul sistema cardiovascolare

Uno dei principali effetti del caldo sul nostro sistema cardiovascolare è la **vasodilatazione**, ovvero l'aumento del diametro dei vasi del sistema circolatorio, di cui beneficiano i soggetti che soffrono di ischemia coronarica. La vasodilatazione, unita alla sudorazione profusa che causa una riduzione dei liquidi, contribuisce ad abbassare anche significativamente la pressione arteriosa. Però, questi assestamenti del corpo possono essere **più accentuati** in pazienti cardiopatici che prendono **farmaci antipertensivi** o **diuretici**. In questi casi ci potrebbe essere la necessità di **rimodulare** la **terapia** perché l'ipotensione non diventi troppo accentuata. Non cambiate da soli la terapia, rivolgetevi al cardiologo.

Come si manifesta il **calo di pressione?**

È considerata **ipotensione** una condizione in cui la **pressione massima** è uguale o inferiore a **90 mmHg** e la **minima** uguale o inferiore a **60 mmHg**. Occorre fare attenzione in particolare ai sintomi del calo di pressione che si possono manifestare e che, pur essendo differenti da persona a persona, vanno monitorati. I sintomi della pressione bassa possono essere:

- Stanchezza, gambe deboli, cuore che batte veloce (per compensare l'abbassamento di pressione), spossatezza, nausea, vista annebbiata, vertigini fino allo svenimento.

Se si verificano tali sintomi contatta il medico e informa chi ti sta vicino che in caso di **svenimento** devi andare al **pronto soccorso**.

A quali farmaci devo stare attento in caso di caldo e problemi al cuore?

- **Beta-bloccanti:** i beta-bloccanti sono tra i farmaci più comunemente usati per abbassare la pressione.
- **Calcio-antagonisti:** sono un'altra categoria di farmaci usati per contrastare l'ipertensione. Inoltre, in soggetti predisposti, possono causare gambe gonfie, un **effetto collaterale** che potrebbe presentarsi più facilmente con il **caldo**.
- **Diuretici:** i diuretici sono farmaci comuni in pazienti che soffrono di scompenso cardiaco, ma in estate si suda tanto e riducendo i liquidi in eccesso si perdono sia liquidi che **elettroliti**, sostanze fondamentali per il sistema elettrico del cuore.

Antiarritmici: alcuni antiarritmici, come l'amiodarone, la chinidina, e alcuni diuretici come l'idroclorotiazide possono causare fotosensibilità.

Se assumi qualcuno di questi farmaci e non ti senti bene, non sospendere il farmaco, contatta il tuo medico e concorda con lui eventuali modifiche terapeutiche

Oltre ai farmaci devo cambiare la dieta in estate?

Col caldo si **suda di più** e con l'attività fisica benefica per il cuore potresti sudare più del dovuto. 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 posso insorgere disturbi, a muscoli e vari organi, compreso il **cuore** con **aritmie** e nei casi gravi **arresto cardiaco**. Con delle piccole precauzioni, puoi continuare a fare attività fisica in estate senza correre rischi per il tuo cuore ed evitare la **disidratazione** e conseguenze anche gravi.

La tua **alimentazione estiva** deve tenere conto della possibile disidratazione, perciò col caldo devi aumentare i liquidi e l'apporto di sali minerali.

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.

Come posso prevenire gli effetti del caldo sul cuore?

Innanzitutto, contatta il tuo medico per concordare eventuali modifiche terapeutiche. Altri accorgimenti, quando sopraggiungono le alte temperature, comprendono:

- mantieniti idratato;
- mangia frutta e verdura e cibi ricchi in potassio e magnesio;
- evita di riempirti troppo lo stomaco e di mangiare cibi poco digeribili come i fritti;
- evita di esporti al sole e andare in giro nelle ore più calde;
- vesti leggero e con colori tenui che riflettono le radiazioni **ultraviolette**;
- proteggiti con una **crema solare** da 15 SPF o superiore;
- fai gli esami del sangue per monitorare la tua funzionalità renale e gli elettroliti, i principali esami sono: emocromo, creatinina, azotemia, potassio e magnesio.

Caldo e farmaci: come posso proteggerli?

Leggi sempre le istruzioni di conservazione dei medicinali. Secondo la direttiva AIFA, in assenza di specifiche, devi tenerli in un luogo fresco e asciutto a temperature inferiori ai 25°C. Se dovessi esporli a temperature maggiori per un tempo superiore a uno-due giorni **si ridurrebbe la data di scadenza**. Se la temperatura fosse specificatamente indicata e non la rispetti allora potrebbero **diventare dannosi**. Non trasportare i farmaci nei soliti contenitori portapillole, in quanto potrebbero surriscaldarsi o rilasciare sostanze nocive. Evita di esporre i farmaci alla luce solare diretta. Qualora l'aspetto del farmaco si modifichi, contatta il tuo medico o il farmacista per comprendere se puoi comunque assumerlo: non tutte le modifiche sono indice di alterazione.

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 RILEVANTE

AIFA - Farmaci in estate – Informazione e comunicazione: come conservare i farmaci in estate.

Visseren FLJ et al. 2021 ESC Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice Eur Heart J. 2021 Sep 7;42(34):3227-3337. doi: 10.1093/eurheartj/ehab484.

Alahmad B et al. Associations Between Extreme Temperatures and Cardiovascular Cause-Specific Mortality: Results From 27 Countries. Circulation. 2023 Jan 3;147(1):35-46. doi: 10.1161/CIRCULATIONAHA.122.061832

Chen K et al. Temporal variations in the triggering of myocardial infarction by air temperature in Augsburg, Germany, 1987-2014. Eur Heart J. 2019 May 21;40(20):1600-1608. doi: 10.1093/eurheartj/ehz116.

Chen K et al. Triggering of myocardial infarction by heat exposure is modified by medication intake
Nat Cardiovasc Research 2022;1:727-31

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.