



SE IL CUORE VA TROPPO VELOCE

Quando il battito si porta su frequenze elevate, con oltre 100 pulsazioni al minuto, parliamo di tachicardia. Ma non sempre si tratta di una patologia cardiaca

di **Pompeo D'Ambrosio**
medico sportivo, cardiologo, preparatore di atleti

Tachicardia è una parola che racchiude un mondo sommerso, incredibilmente vasto, che a volte può venire alla luce in maniera caotica e anche drammatica. Prima di tutto, il significato: etimologicamente comprende due termini, di origine greca, "tachi" che significa veloce

e "cardia", che riguarda il cuore. Letteralmente, tachicardia esprime il concetto di cuore accelerato, cioè di un battito cardiaco con una frequenza elevata. Quali sono i parametri di riferimento? Normalmente, un cuore a riposo ha una frequenza compresa tra 60 e 100 battiti al minuto: se si

“
**SOTTO SFORZO
IL VALORE DI
RIFERIMENTO
È 220
MENO L'ETÀ**



“ ANCHE LA FEBBRE ACCELERA LA FREQUENZA DI 7-8 BATTITI AL MINUTO

quantità di sangue che viene espulsa ad ogni battito (sistole) e incrementare la frequenza. Empiricamente il valore massimo raggiungibile viene espresso dalla formula $220 - \text{età}$, ma è un calcolo molto approssimativo, perché soggetti con caratteristiche genetiche di potenza raggiungono valori più elevati di coloro che hanno qualità di resistenza. Ad ogni modo, la portata cardiaca, espressa dal prodotto di gittata sistolica (in millilitri) x frequenza cardiaca, aumenta, determinando dunque l'attuazione del meccanismo di compenso.

Dallo stress all'anemia

Fisiologicamente, la frequenza può aumentare non necessariamente con l'attività fisica, perché si possono avere altre manifestazioni di tachicardia nel caso di:

- stress emotivo
- febbre
- gravidanza

Nel primo caso, basta pensare a quante volte, nel corso di un esame o un'interrogazione, si è avuta la sensazione di "cuore in gola", dovuta alla tachicardia instauratasi improvvisamente. Anche la febbre è responsabile di un'accelerazione della frequenza, quantificabile in 7-8 battiti al minuto in più per ogni grado di temperatura aumentata. La gravidanza, pur essendo un fenomeno perfettamente fisiologico, è spesso responsabile, soprattutto

negli ultimi mesi di gestazione, di un aumento della frequenza cardiaca sopra i 100 battiti/min, perché l'organismo è sottoposto ad uno sforzo fisico continuo, dovuto sia al peso del feto che all'incremento della circolazione con la formazione di nuovi vasi. In queste circostanze si parla di tachicardia sinusale, perché, facendo un elettrocardiogramma, si vede che l'impulso cardiaco, per quanto accelerato, nasce dalla normale sede, il nodo del seno, che si trova nell'atrio destro. Oltre a ciò, un battito accelerato si può avere in molte altre occasioni, questa volta collegate ad una patologia di fondo, non necessariamente cardiaca. Un esempio è dato dall'anemia, cioè una riduzione del numero e della funzionalità dei globuli rossi, che comporta una diminuita quantità di sangue (perciò anche di ossigeno) ai muscoli e agli organi. Un tentativo di compenso, anche in questo caso, è rappresentato dall'aumento della frequenza. Un meccanismo analogo si ha in caso di ipertiroidismo, perché la ghiandola, funzionando in eccesso, stimola il nervo simpatico, principale acceleratore del lavoro del cuore.

scende al di sotto di 60 si parla di bradicardia, al di sopra di 100 di tachicardia. Questo, come detto, in condizioni di riposo. Sotto sforzo, le cose cambiano, perché i muscoli hanno bisogno di ossigeno e il cuore ha essenzialmente due possibilità per far fronte a questa esigenza: aumentare la

FOCUS

I SEGNI PREMONITORI E COSA FARE

Quando preoccuparsi e le indicazioni da seguire per sentirsi al sicuro

Quando è che dobbiamo dar peso a una tachicardia? Naturalmente, se il fenomeno si manifesta nel corso di uno stato emotivo o di un'attività fisica, non bisogna preoccuparsi: gradualmente la frequenza cardiaca tenderà a rallentare fino a normalizzarsi con la sospensione dello sforzo o della causa stressante. Anche la tachicardia associata alla febbre rientra in questi casi.

1 OCCHIO AI DOLORI AL PETTO

Diverso è il discorso nel caso di un inizio improvviso, in pieno benessere e non associato a condizioni particolari; se il battito accelerato si protrae a lungo, la situazione deve essere indagata, con ancora maggior urgenza se associata a dolore al petto, senso di svenimento o vera e propria perdita di coscienza. Anche nel caso di una frequenza accelerata e irregolare, insorta all'improvviso, è necessario non avere indugi, perché potrebbe trattarsi di un'aritmia molto frequente, la fibrillazione atriale, di cui spesso si è fatta menzione sia in questo che in articoli precedenti.

2 COSTANTE ATTIVITÀ FISICA

I mezzi a disposizione attualmente, sia dal punto di vista diagnostico che terapeutico, sono molteplici; non è questo il momento o la sede per affrontarli, però è importante sapere che i progressi in questo settore della medicina sono marcati e in continua evoluzione. Come per altre situazioni, è bene in ogni caso evidenziare il concetto che anche qui un corretto stile di vita che includa una costante attività fisica contribuisce alla "stabilità elettrica" del nostro organo principale.

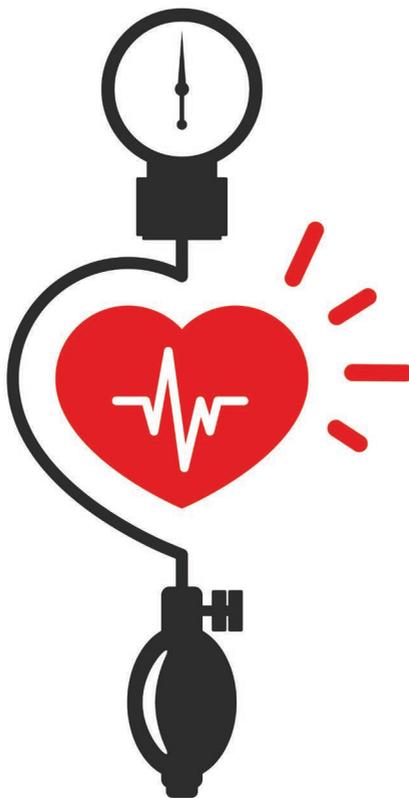
Ugualmente, anche una condizione di ipotensione, cioè di pressione arteriosa sotto la norma abituale, può generare tachicardia, sempre nel tentativo di compensare la sopraggiunta incapacità (momentanea o prolungata) del muscolo cardiaco a far fronte alle esigenze del circolo. La manifestazione più eclatante e frequente di ciò è lo "scompenso cardiaco", in cui il polso cardiaco (un termine generico usato per descrivere forza ritmo e frequenza del battito) è piccolo e frequente. Naturalmente anche il fumo, il caffè, l'alcol e in genere i pasti abbondanti possono causare un aumento al di sopra di 100/min. Anche alcuni farmaci sono responsabili di aumenti della frequenza cardiaca, uno per tutti



la categoria dei broncodilatatori, impiegati nella terapia dell'asma, che come effetto collaterale possono causare tachicardia. Naturalmente, molte altre sostanze farmacologiche possono essere chiamate in causa.

La fibrillazione atriale

Finora si è parlato di tachicardia come di un fenomeno regolare, cioè con una cadenza precisa, ma in realtà esistono situazioni in cui il battito accelerato non è ritmico; una delle patologie più frequenti, a partire da 60 anni, è la fibrillazione atriale, che determina una frequenza elevata, spesso al di sopra di 100/m', e del tutto sordinata. La fibrillazione atriale



può comparire anche in soggetti perfettamente sani e l'esordio improvviso che spesso la caratterizza può causare la sensazione molto sgradevole di "cuore in gola" associata ad oppressione

“
**DOPO I 60 ANNI
PUÒ COMPARIRE
ANCHE NEI
SOGGETTI SANI**

toracica. La tachicardia è un sintomo associabile a molte altre patologie, ma affrontare questi problemi ci allontanerebbe dal nostro intento. ■

IL NOSTRO PRINCIPIO ATTIVO SEI TU.

Sei tu a stimolare il nostro impegno nel **difendere e sostenere la tua salute** e sei sempre tu a chiederci **cure di qualità a un costo accessibile**. I farmaci equivalenti sono la nostra risposta, per darti lo stesso principio attivo degli altri prodotti, con una spesa inferiore. **Al centro del nostro interesse c'è sempre il tuo e quello delle generazioni future.**



AUROBINDO
Committed to healthier life!