

Stammi Bene

I consigli del medico

«Dotor, go a batarea...»: alla scoperta delle palpitazioni



di **Emanuela Maria Blundetto**, cardiologa a Mestre

Chiunque può sperimentare le palpitazioni in qualche occasione di vita, senza che ci sia una malattia cardiaca sottostante

in collaborazione con



ORDINE PROVINCIALE
DEI MEDICI E CHIRURGI
DI VENEZIA

Il cuore batte, in media, 70 volte al minuto, ma è comunque considerata "normale" una frequenza compresa tra i 60 e i 100 battiti al minuto (bpm). In alcuni sportivi allenati o in soggetti trattati con particolari farmaci la frequenza può scendere anche a 50 bpm o sotto, senza alcun disagio per l'individuo.

In realtà ogni "battito" è costituito da una "sistole" – la fase in cui il cuore si contrae per espellere il sangue e inviarlo a tutti gli organi – e una "diastole", quando il cuore si rilassa per accogliere il sangue venoso proveniente dagli organi e dai polmoni. Questa alternanza continua tra le due fasi non è percepita dall'individuo, se non in particolari condizioni.

Le palpitazioni consistono, appunto, nell'auto-percezione cosciente e sgradevole dei battiti cardiaci, che vengono avvertiti più violenti, regolari o irregolari; si accompagnano spesso alla sensazione di "cuore in gola", dovuta alla repentina variazione del ritmo cardiaco e ciò rappresenta motivo di notevole apprensione...

In realtà chiunque può sperimentare le palpitazioni in qualche occasione di vita: per esercizi fisici estenuanti, soprattutto in persone non allenate, oppure per forti emozioni o in particolari situazioni d'ansia. E questo accade senza che ci sia una malattia cardiaca sottostante.

Altre cause non cardiache possono essere la febbre, l'ipertiroidismo (aumento di ormoni prodotti dalla tiroide), l'anemia (da carenza di ferro, da mestruazio-

ni molto abbondanti o molto frequenti, da cattivo assorbimento o da patologie ematologiche), i riflessi nervosi di origine gastro-intestinale, epatica o uro-ginecologica (pensate ad esempio alla menopausa!).

I disturbi possono consistere in una "tachicardia" – la frequenza aumenta anche ben oltre i 100 bpm – oppure nelle cosiddette "extrasistoli", i battiti fuori ritmo, spesso molto fastidiosi, ma quasi sempre isolati. E la maggior parte delle volte queste sensazioni colgono il paziente nei momenti in cui invece sta cercando di rilassarsi o di prendere sonno e quindi lo spaventano molto.

Se, invece, il soggetto presenta già una cardiopatia, la presenza di questi disturbi del ritmo deve indurlo a richiedere un consulto con il proprio medico di famiglia o, in alternativa, con uno specialista cardiologo. Con un'accurata anamnesi e un esame obiettivo ben condotto, si potrà stabilire se il disturbo si presenta a riposo o sotto sforzo, la durata e la frequenza degli episodi, se l'inizio o la cessazione sono bruschi o gradualmente e infine se la posizione (decubito) influenza le caratteristiche del disturbo stesso. Si potrà così tranquillizzare il paziente oppure decidere di approfondire con altri esami specifici, quali un ECG dinamico secondo Holter (ECG delle 24 ore), un ecocardiogramma o un test da sforzo. Nel caso, infine, si rendesse necessario, sarà possibile prescrivere delle terapie, farmacologiche e non, appropriate per ridurre o eliminare il fastidioso sintomo.

