

## Cuore, quali rischi con il caldo e come proteggerlo in estate

I consigli utili dei cardiologi per i mesi caldi. Ma quando si avvertono, e soprattutto persistono, abbassamenti eccessivi della pressione al di sotto di 90 mmHg, sensazione di cardiopalmo, o svenimenti è importante rivolgerci tempestivamente al nostro medico curante

(Fonte: <https://www.quotidianosanita.it/> 22 luglio 2025)

Durante i mesi estivi le temperature elevate possono mettere a rischio il nostro cuore, vi sono dei sintomi da non sottovalutare e degli accorgimenti importanti per prendersene cura. “I primi effetti del caldo sul sistema cardiovascolare sostanzialmente consistono nella vasodilatazione, ossia una dilatazione dei vasi sanguigni, che di conseguenza porta spesso ad un abbassamento della pressione arteriosa.

Per compensare questa riduzione della pressione il cuore può aumentare i battiti ed andare in sofferenza.

Il sintomo più evidente può essere il cardiopalmo, delle palpitazioni che possono essere una reazione naturale ma possono anche rappresentare l’inizio di una manifestazione di malattia vera e propria.

Questo sintomo che spesso si accompagna ad una fiacchezza persistente, va attenzionato quando si superano i 100 battiti al minuto in maniera costante”.

Lo spiega il prof. **Domenico Gabrielli** - Presidente Fondazione per il Tuo cuore e Direttore Cardiologia dell’ospedale San Camillo di Roma.

“Il paziente cardiopatico che già assume farmaci, in particolare per la pressione - continua Gabrielli - deve quindi in queste giornate calde controllare un po’ più spesso la pressione e laddove riscontri valori piuttosto bassi deve segnalarlo quanto prima al suo medico curante, che sia il cardiologo o il medico di medicina generale, in modo da rimodulare eventualmente la terapia che spesso va rivista in estate, ma ciò non deve mai esser fatto ovviamente in maniera autonoma”.

“Per proteggere il cuore in estate - **sottolinea il prof. Massimo Grimaldi** - Presidente ANMCO e Direttore Cardiologia dell’ospedale Miulli di Acquaviva delle Fonti (BA) - è bene seguire un’alimentazione corretta e che garantisca una sufficiente idratazione: bere due litri di acqua al giorno e abbondare in frutta e verdura evitando di contro i cibi grassi.

Frutta e verdura, oltre all’acqua garantiscono la reintegrazione dei sali minerali che d’estate si perdono maggiormente a causa della sudorazione.

In caso di pressione tendenzialmente bassa, in cuore sano, è preferibile aumentare la quantità di sale nei condimenti.

Di contro, nel paziente con ipertensione o scompenso cardiaco è preferibile fare riferimento al medico curante in quanto l’eccesso di sale ed acqua potrebbero essere dannosi.

L’abbigliamento deve essere leggero e favorire la traspirazione.

È buona norma evitare di uscire nelle ore più calde.

L'eccesso di caldo ed umidità può essere affrontato nelle proprie abitazioni con deumidificatori e condizionatori mantenendo adeguate, che non salgano al di sopra dei 28-30 gradi e non scendano al di sotto dei 22-24 gradi.

Gli sbalzi eccessivi caldo freddo possono provocare patologie respiratorie, delle alte vie aeree e pericardite.

Quando si avvertono, e soprattutto persistono, abbassamenti eccessivi della pressione al di sotto di 90 mmHg, sensazione di cardiopalmo, o svenimenti - **conclude Grimaldi** - è importante rivolgerci tempestivamente al nostro medico curante”.