Nanoplastiche e «meatinfluencer»: cosa sono e come combattere i nuovi nemici di cuore e arterie

Nuovi e ampi studi dimostrano l'importanza di elementi legati alla qualità della vita per la salute cardiovascolare. Fra cui anche particelle microscopiche di polietilene e una «dieta» dai cattivi consigli dei social network (Fonte: https://www.corriere.it/ 3 maggio 2025)

Il colesterolo e la glicemia li abbiamo misurati, il controllo della pressione è stato fatto. **L'età è** un numero che non si può ignorare così come il vizio del **fumo**, se siamo habitué delle sigarette, o **il sesso** a cui apparteniamo.

Sicuri però che basti conoscere questi parametri per sapere come sta davvero il cuore? **Questi elementi-chiave sono i più «pesanti», quelli che più incidono sul pericolo di** infarti e ictus. Per questo la carta del rischio cardiovascolare dell'Istituto Superiore di Sanità, che ne tiene ben conto per valutare la probabilità di eventi cardiovascolari nei prossimi 10 anni, rimane uno strumento indispensabile per impostare una prevenzione personalizzata.

Tuttavia ciò che mette in pericolo cuore e vasi non si esaurisce qui. Anche altri fattori di rischio, più e meno noti, concorrono a rendere l'apparato cardiovascolare più fragile: ci sono **pericoli che si declinano solo al femminile**, come per esempio gli aborti ripetuti, o altri che dipendono invece da dove si vive, come l'esposizione al rumore.

Prendere il caffè entro mezzogiorno

E se contro l'età o il sesso non si può fare nulla, **per contrastare gli effetti nefasti della maggioranza di tutte le altre minacce alla salute del cuore si può invece fare moltissimo** con le

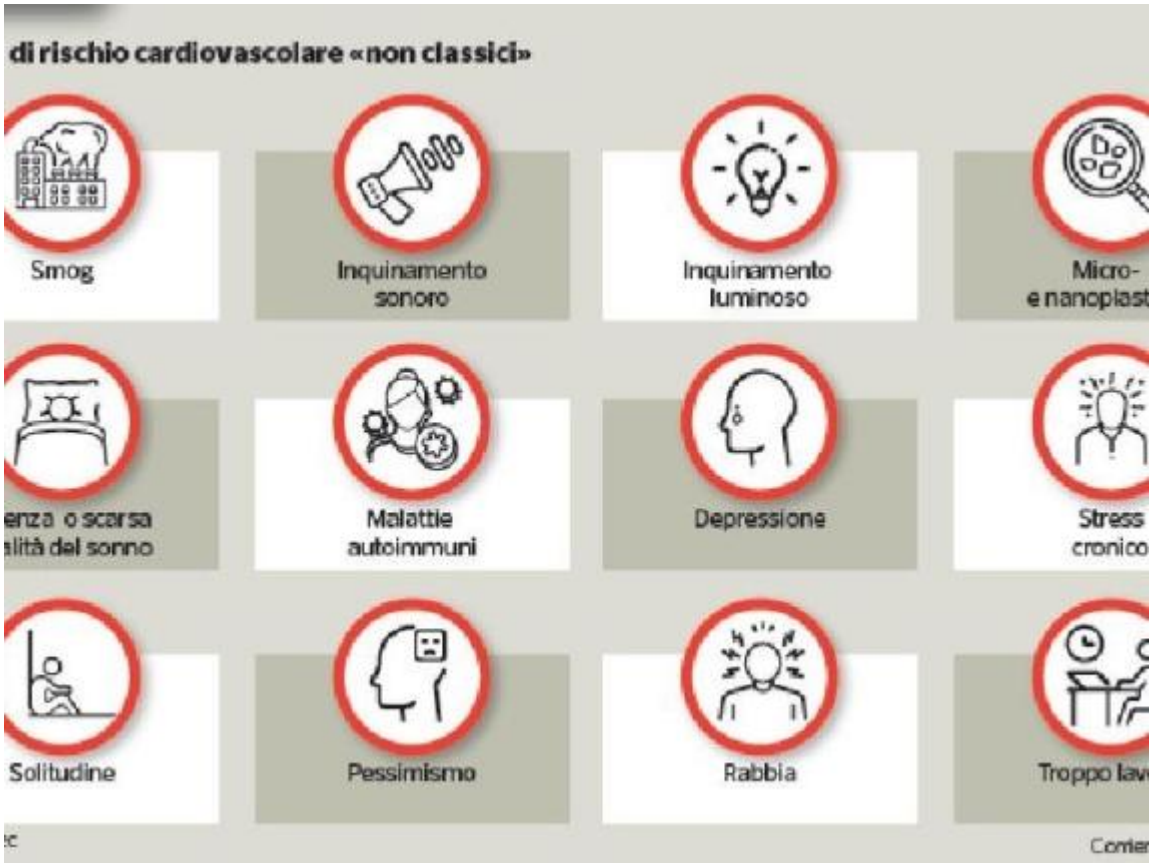
scelte di tutti i giorni, a partire dalle più semplici. Un esempio piacevole? **Prendere il caffè solo al mattino**, entro mezzogiorno, **parrebbe ridurre di circa il 30 per cento la mortalità per infarto o ictus** rispetto al non bere mai l'espresso, stando a uno studio su quasi 1.500 persone seguite per vent'anni e pubblicato di recente su *Preventive Cardiology*.

Meno nanoplastiche, più salute

Conoscere da dove arrivano le minacce per la salute di cuore e vasi è il primo passo per affrontarle. E se tanti sottovalutano perfino quelle «classiche», **i pericoli meno noti sono ancora più ignorati**. Certo a volte difendersi può non essere banale: è il caso delle micro- e nanoplastiche, che sono ormai onnipresenti e che qualche tempo fa sono state **associate per la prima volta (anche) e un maggior rischio di infarti e ictus** grazie a uno studio dell'Università della Campania Luigi Vanvitelli.

Nuove evidenze

Studiando al microscopio elettronico le placche aterosclerotiche **rimosse dalle carotidi di circa 250 persone**, i ricercatori hanno scoperto che in oltre la metà dei casi si possono rilevare quantità misurabili di **nanoparticelle di polietilene**, una delle plastiche più diffuse al mondo, ma soprattutto che «quando le placche sono "inquinate" dalla plastica il rischio di eventi cardiovascolari e la mortalità, nei 34 mesi successivi, è risultato almeno doppio rispetto a quello di chi non aveva placche aterosclerotiche con nanoplastiche, indipendentemente da altri fattori come età, sesso, fumo, peso e così via», dice **Giuseppe Paolisso**, coordinatore dell'indagine e docente di Medicina interna all'Università Vanvitelli di Napoli.



I fattori di rischio cardiovascolare non «classici»

Come proteggersi dalle nanoplastiche

«I dati mostrano **un incremento locale significativo dei marcatori dell'**infiammazione, quando ci sono micro- e nanoplastiche: l'effetto pro-infiammatorio può rendere più instabili le placche, che possono perciò rompersi più facilmente dando luogo a trombi». L'onnipresente plastica può sembrare un nemico impossibile da combattere, ma qualcosa si può fare e la Società Italiana di Medicina Interna, per esempio, ha proposto alcune azioni pratiche per proteggerci: fra queste, **ridurre il consumo di prodotti in plastica monouso e acquistare cibi imballati in vetro, acciaio, carta** anziché in pellicole o simili (da ridurre anche per conservare gli alimenti in frigorifero o in dispensa); **sì ai cibi integrali e freschi**, perché quelli confezionati e processati potrebbero contenere più microplastiche per gli imballaggi usati e per le modalità di lavorazione, **e ai sistemi di filtrazione di alta qualità** per rimuovere i contaminanti dall'acqua del rubinetto.

I danni da smog

Le microplastiche non sono però le uniche minacce ambientali per il nostro cuore: sullo smog ormai ci sono pochi dubbi, **secondo un ampio studio su quasi 60 milioni di over 65 statunitensi** l'esposizione al particolato fine tipico dell'inquinamento urbano aumenta fino a oltre tre volte il rischio di infarti, insufficienza cardiaca, aritmie. **Il PM2.5, il particolato di minor calibro** che riesce a penetrare in profondità fin negli alveoli polmonari e da lì nei vasi sanguigni, si associa infatti a un aumento dell'infiammazione nelle arterie che favorisce la formazione e l'instabilità delle placche aterosclerotiche, con un conseguente maggior rischio di infarto.

Lo smog toglie il sonno, ma cuore e polmoni restano le prime «vittime»

E quelli da rumore

Cercare di star lontano dalle strade troppo trafficate è quindi utile, anche perché pure il caos sonoro di auto e simili non fa bene al cuore: il rumore **avvia una reazione a catena** che induce un aumento della frequenza cardiaca e degli ormoni dello stress, **una maggiore reattività delle piastrine** che quindi tendono a formare trombi, una maggiore infiammazione vascolare e stress ossidativo. «Le conseguenze negative del rumore del traffico sono molto più significative durante la notte, probabilmente perché interrompono il ciclo sonno/veglia, privano del sonno e/o lo

frammentano e perturbano», dice **Francesco Prati**, presidente della Fondazione Centro per la Lotta contro l'Infarto.

Inquinamento luminoso notturno: cosa fare

«Lo stesso vale per l'inquinamento luminoso notturno, che **altera la produzione** di melatonina, il ritmo circadiano e il ciclo sonno/veglia. Per ridurre l'impatto del rumore aiutano gesti come **spegnere gli apparecchi elettronici quando non sono in uso**, chiudere le porte quando si utilizzano macchine rumorose come lavastoviglie o lavatrici o accenderle prima di uscire di casa, usare tappi per le orecchie o cuffie per ridurre i rumori forti, abbassare il volume durante l'ascolto da cuffie o altoparlanti. Per contenere l'inquinamento luminoso **sì a dimmer, sensori di movimento e timer per ridurre i livelli medi di illuminazione**, meglio se led; utile anche utilizzare la modalità notte su tutti i dispositivi elettronici come computer, tablet e smartphone».

Anche un buon sonno è fondamentale

Di notte infatti **è fondamentale dormire bene e a sufficienza, se vogliamo proteggere il cuore**: la deprivazione cronica di sonno di chi riposa costantemente meno delle **sei-otto ore raccomandate in media** per gli adulti si associa a un livello più alto di ormoni dello stress, infiammazione e pressione arteriosa, inoltre favorisce squilibri nei sistemi di regolazione dell'appetito e quindi facilita **alterazioni del metabolismo** e incremento di peso, tutti elementi che correlano con una peggior salute cardiovascolare.

Essere ottimisti fa vivere più a lungo (e meglio). Ma lo si può diventare?

Saper gestire stress a rabbia ed essere ottimisti aiuta il cuore

Oltre a garantirsi notti tranquille anche saper **gestire lo stress e la rabbia aiuta il cuore, così come essere ottimisti**: uno studio dell'University College di Londra ha dimostrato che un atteggiamento positivo nei confronti della vita riduce il rischio di infarti, specialmente se si è già avuto qualche problema cardiaco, perché pare favorisca le buone abitudini oltre che proteggere dalla depressione, anch'essa una minaccia per il cuore. Che non a caso **soffre se si vive in solitudine, ma pure se si esagera con il lavoro**: chi passa in ufficio oltre 55 ore alla settimana ha il cuore più fragile rispetto a chi sta alla scrivania meno di 40 ore.

I pericoli della sedentarietà

Colpa dello stress, ma anche della sedentarietà: **è questo il fattore-killer che ciascuno di noi potrebbe modificare** e che ha il maggior impatto sulla salute di cuore e vasi, perché influenza in positivo tantissimi elementi di rischio "maggiori" come pressione, colesterolo, peso e glicemia.

In Italia, c'è ancora scarsa consapevolezza

I fattori di rischio «classici» sono in continuo aumento, stando all'aggiornamento 2025 delle statistiche dell'American Heart Association, ma non tutti ne sono consapevoli o comprendono quanto questo incida sul pericolo di andare incontro a guai: lo dimostrano anche i risultati di una **recente indagine IQVIA per la Fondazione Italiana per il Cuore**, secondo cui il 54% degli italiani è a rischio medio-alto e il 41% degli under 70 ha almeno tre fattori di rischio cardiovascolare, ma **solo metà della popolazione sa che le malattie cardiovascolari sono la prima causa di morte** e il 40% di chi è nella fascia di rischio elevato non si considera tale. **Colesterolo alto e ipertensione** sono gli elementi di pericolo citati dalla maggioranza, **ma quasi metà degli italiani non li ritiene poi così dannosi** e di fatto una persona su tre non fa granché per la prevenzione perché non pensa di averne bisogno. C'è parecchio da migliorare insomma, così non a caso la Società Italiana per la Prevenzione Cardiovascolare ha inaugurato sul suo sito (www.siprec.it) una sezione, **la Casa della prevenzione cardiovascolare,** con podcast, video e testi per imparare a proteggere il cuore dai vecchi e nuovi fattori di rischio.

Tra i fattori di rischio emergenti anche i «meatinfluencer»

«Anche **le mode alimentari e i cattivi consigli dei social, come i "meatfluencer"** che raccomandano la dieta carnivora, si possono annoverare fra i fattori di rischio emergenti», dice **Massimo Volpe**, presidente Siprec. Lo è anche il colesterolo «nuovo», **la lipoproteina (a) o Lp(a)**: livelli elevati si associano a un maggior rischio di aterosclerosi, infarti e ictus, in maniera indipendente da tutti gli altri elementi di pericolo. I valori di Lp(a) sono determinati geneticamente e misurarli serve a classificare con miglior precisione il rischio cardiovascolare complessivo, perciò il dosaggio andrebbe fatto in chi ha un rischio medio-alto, ha avuto già uno o più eventi, soffre di **ipercolesterolemia familiare** o ha avuto casi di eventi cardiovascolari in famiglia, specialmente in persone giovani.

Il colesterolo cattivo, quello buono e (ora) quello «nuovo»

Le donne devono prendersi più a cuore

Essere donna, significa avere un cuore più fragile e spesso senza saperlo, come spiega **Pasquale Perrone Filardi**, presidente della Società Italiana di Cardiologia: «La mortalità per cause cardiovascolari in Italia negli uomini è attorno al 30-32 %, **fra le donne sale fino a circa il 40%**. Un prezzo più alto di cui però non sono consapevoli: tante non sanno che dopo la menopausa proprio le malattie cardiovascolari sono la maggior causa di morte e disabilità, tante non conoscono i sintomi dell'infarto, che al femminile sono spesso atipici (**c'è più raramente il classico dolore al petto** e si possono avere invece, per esempio, affanno, bruciore di stomaco, dolore al collo o alla schiena, *ndr*).

Malattie cardiovascolari principale causa di morte tra le donne, ma 6 su 10 non lo sanno. I fattori di rischio per il cuore

Donne: più tempo per ridurre l'esposizione ai fattori di pericolo

Anche per questo **con le altre Società scientifiche cardiologiche abbiamo stilato un documento, in pubblicazione nel prossimo autunno**, che fa chiarezza sulle differenze di genere in cardiologia». Come sottolinea **Rossella Marcucci**, direttrice dell'Unità di Malattie aterotrombotiche del Policlinico Universitario Careggi di Firenze, «**gli eventi cardiovascolari nelle donne compaiono più avanti negli anni rispetto agli uomini**: quindi abbiamo più tempo da utilizzare al meglio per ridurre l'esposizione ai fattori di pericolo. Questo vale ancor di più per chi ha condizioni che possono contribuire ad aumentare i rischi cardiaci e sono più frequenti al femminile, come **la depressione o una malattia autoimmune,** o per chi ha avuto una gravidanza patologica». **Guai quindi ad arrendersi**, anche di fronte a un elemento di pericolo non modificabile, come il sesso o l'età: anzi, sapere di avere pescato dal mazzo una «carta svantaggiata» deve semmai spingere a fare di più per controllare tutto il resto.

I «geni dell'altezza»

È vero, per esempio, per chi è basso di statura, un altro elemento su cui lo stile di vita non incide: diverse ricerche hanno sottolineato che **essere più piccoletti della media si associa a un maggior rischio cardiovascolare**, ma non perché si è cresciuti poco a causa di una dieta inadeguata nell'infanzia come si credeva in passato, bensì perché pare che «i geni dell'altezza» siano in

qualche modo coinvolti nel controllo di altri fattori di rischio cardiovascolari come i livelli di colesterolo.

Lavarsi i denti 2 o 3 volte al giorno fa la differenza

La salute orale e soprattutto lo stato delle gengive sono indicativi del benessere cardiovascolare: chi soffre di **parodontite**, **l'infiammazione grave delle gengive,** ha una maggior probabilità di infarti e ictus perché i batteri patogeni che la provocano mantengono nell'organismo **uno stato di infiammazione cronica di basso grado** che si traduce in un pericolo più elevato di sviluppare aterosclerosi. Stando alla Società Italiana di Parodontologia e Implantologia **lavare i denti almeno due volte al giorno, meglio ancora tre, è già un primo passo per proteggere il cuore** da infarti e simili; in chi ha già una parodontite, ridurre così la quantità di batteri presenti nelle tasche gengivali può abbassare per almeno sei mesi e di circa il 30% elementi di rischio cardiovascolare come **il colesterolo Ldl** ossidato, la proteina C reattiva, il fibrinogeno e l'interleuchina-6, tutti parametri indicativi del livello di infiammazione cronica.

L'impatto della flora batterica intestinale

Per un cuore in salute serve un **intestino** sano: lo dimostrano le ricerche di **Francesco Violi**, presidente onorario della Società Italiana di Medicina Interna, che **ha scoperto una specie di «autostrada dell'aterosclerosi»** che viaggia fra pancia e cuore. Su questa via di comunicazione diretta si può muovere **il lipopolisaccaride o Lps,** «un componente della parete di batteri Gram negativi come l'E. Coli che, dopo aver attraversato la parete dell'intestino, entra in circolo muovendosi assieme al colesterolo Ldl, che Lps usa come un cavallo di Troia per localizzarsi nella parete delle arterie. Qui Lps provoca un'infiammazione cronica di basso grado che le danneggia, richiamando le piastrine e favorendo così la formazione di trombi». **Tutto inizia da un'alterazione della permeabilità dell'intestino** che a sua volta dipende dalla disbiosi, ovvero da una flora batterica intestinale in cui prevalgono specie «cattive».