



A Natale non mandiamo il “cuore in vacanza”

Il cuore sembra essere facilmente messo in pericolo, tanto che in questo periodo - come in altri di festeggiamenti eccessivi - sembrano aumentare le visite in pronto soccorso per problemi cardiaci come episodi di fibrillazione atriale.

Ma c'è un nesso per davvero tra Natale e salute del cuore? E quale?

Molti avranno sentito più volte dire che “**il Natale fa male al cuore**” oppure che “**a Natale si muore di più di attacco cardiaco**”.

C'è qualcosa di vero in queste affermazioni che dovrebbe farci approcciare con cautela alle festività?

La risposta è sì.

Tuttavia, non riguarda solo il Natale e il perché non piacerà a molti. Ma andiamo con ordine.



Come ricorda l'*American Heart Association*, infatti, è vero che quello tra Natale e Capodanno è un periodo in cui si registrano numero decessi provocati da attacco cardiaco.

E sono diversi anni che questo fenomeno viene studiato e son passati 45 anni da quando gli venne dato per la prima un nome da uno studio condotto da un gruppo di ricercatori del New Jersey: "***Holiday heart Syndrome***" che viene spesso tradotto in "***Sindrome del cuore in vacanza***".

Quello che questi ricercatori avevano osservato che in prossimità delle vacanze di fine anno o di fine settimana o vacanze - definite dagli stessi "*folli*" ovvero sia durante le quali ci si era lasciati andare a consumi eccessivi di alcol - seguivano insoliti ricoveri ospedalieri soprattutto causati da aritmie fibrillari, ma anche tachicardie e altri disturbi cardiaci.

Lo stesso accadeva dopo un consumo prolungato di alcol, e soprattutto accadeva a soggetti insoliti: ***più giovani e sani rispetto a quelli comunemente ricoverati per le medesime cause in periodi diversi.***

Loro la chiamarono appunto "***Holiday Heart Syndrome***", tuttavia è una condizione assai meno poetica: ***fibrillazione atriale indotta dall'alcol.***

La fibrillazione atriale

La fibrillazione atriale è un'aritmia, un disturbo cardiaco tra i più comuni, in cui l'attività elettrica degli atri è irregolare.

Vale forse la pena ricordare che il cuore umano è formato da quattro cavità: due atri - destro e sinistro - e due ventricoli - sempre destro e sinistro - che si contraggono con un certo ordine.

L'atrio destro riceve il sangue venoso, si contrae per "pomparlo" nel ventricolo destro che a sua volta lo spinge verso l'arteria polmonare.

Dai polmoni il sangue ora ossigenato torna al cuore, all'atrio sinistro che lo spinge nel ventricolo sinistro e questo lo manda al resto dell'organismo per trasportare ossigeno ad organi e tessuti.

Ora, non dovete immaginare tutte queste cavità che si contraggono uno in fila all'altro: si contraggono gli atri che hanno ricevuto il sangue rispettivamente dal corpo e dai polmoni per spingerlo nei ventricoli e poi si contraggono i ventricoli per spingere fuori il sangue dal cuore, verso i polmoni e verso gli organi.

Le contrazioni avvengono perché vi è un'attività elettrica e la **fibrillazione atriale è un'attività elettrica disorganizzata degli atri.**

In alcuni casi la fibrillazione è **transitoria** (o parossistica, si risolve in maniera spontanea in un determinato periodo di tempo), in altri è **permanente** (o persistente, necessita di terapia farmacologica). Spesso è asintomatica, ovvero non è percepita da chi la soffre e viene individuata solo in seguito a un elettrocardiogramma, a cui magari ci si sottopone per tutte altre ragioni. In altri casi invece è percepita eccome: palpitazioni cardiache, dolore al petto, mancanza di respiro, stanchezza, mancamento.

Perché preoccuparsi?

Perché comporta un battito irregolare cardiaco con il rischio che il sangue non esca del tutto dagli atri ma vi ristagni e di conseguenza si creino coaguli che possono portare a ictus, anzi è una delle cause.

Inoltre, la fibrillazione atriale è stata collegata anche a demenza e insufficienza cardiaca.

Il rischio di fibrillazione atriale aumenta con l'età ed è più alto se si ha familiarità con la condizione.

Cosa c'entra l'alcol?

L'alcol è semplicemente uno dei principali fattori di rischio per questa condizione, in particolare quando si tratta di *binge drinking*, ossia del consumo di grandi quantità di alcol in breve tempo.

E questa correlazione è stata confermata da diversi studi negli anni. Tra i più recenti ve n'è uno del 2021, condotto dalla *University of California San Francisco* che ha mostrato un'associazione tra un consumo eccessivo di alcol e il rischio per un episodio immediato (*entro quattro giorni*) di **fibrillazione atriale**, anche in chi non aveva mai presentato questo disturbo prima.

Tuttavia, non sono solo gli eccessi occasionali a essere pericolosi. E' una condizione che può colpire anche chi non beve quasi mai, in seguito a un solo episodio di *binge drinking*, ma **maggiore è il consumo regolare di alcol maggiore è il rischio di fibrillazione atriale**.

Secondo uno studio del 2021 pubblicato sullo *European Heart Journal*, per esempio, chi consuma una dose di alcol al giorno presenta un rischio più alto del 16 per cento di fibrillazione atriale rispetto a chi non ne consuma nessuna.

È il rischio cresce all'aumentare della quantità di alcol consumata: arriva al 28 per cento in chi consuma due drink al giorno, e al 47 per chi arriva a tre-quattro drink quotidiani (*e probabilmente si accompagna a rischi più alti per numerose altre condizioni e patologie*).

Altri studi hanno mostrato che chi già soffre di **fibrillazione atriale**, l'effetto dell'alcol sul ritmo cardiaco è immediato e innescato anche da un solo drink.

E un recente lavoro pubblicato sul *New England Journal of Medicine*, una delle più prestigiose riviste di medicina al mondo, ha mostrato che l'astinenza ha un ruolo importante nel ridurre invece il rischio.

I ricercatori hanno arruolato 140 pazienti con **fibrillazione atriale** e li hanno divisi in due gruppi: a uno hanno consentito di consumare regolarmente alcolici e all'altro hanno proibito di farlo.

Dopo sei mesi, il primo gruppo ha mostrato una probabilità di ricaduta del 73 per cento e quelli del secondo del 53 per cento.

E ancora, una conferma recente è quella arrivata con i risultati dell'*HOLIDAY Monitors study* (*il nome è significativo e non casuale*), che ha preso in esame cento pazienti con **fibrillazione atriale parossistica** e l'effetto che aveva su essi il consumo di alcolici.

Stando a questo studio, nelle 12 ore successive - e in particolare dopo 3 o 4 ore - a un consumo tale da alzare la concentrazione di alcol nel sangue dello 0,1 per cento, il rischio di un episodio di fibrillazione atriale era più alto del 38 per cento.

Cosa c'entra il Natale?

Il Natale è una di quelle occasioni in cui si è per prima riscontrata questa associazione tra eccessivo consumo di alcol e ricoveri per fibrillazione atriale nel giro di pochi giorni dalle bevute.



E in cui si continua a riscontrare.

Ricordate lo studio della UCSF citato prima, il periodo tra *Natale e Capodanno* era uno di quelli presi in considerazione dagli studiosi - insieme al giorno del *Ringraziamento, all'Independence Day, al Super Bowl*, occasioni più tipicamente statunitensi.

A Natale, durante le feste in generale, si beve più frequentemente e più del solito. Inoltre, si fa meno attività fisica, si dorme meno, si mangia di più e in maniera più pesante e sregolata, altri fattori che contribuiscono a mettere a rischio la salute del cuore. Inoltre, a Natale spesso si decide di non andare al pronto soccorso in caso di disturbi che appaiono leggeri, o si rimanda fino a quando è inevitabile il ricorso alle cure di emergenza.

Non sembra entrare in gioco invece il fattore clima: uno studio neozelandese ha riportato la stessa associazione, e lì Natale cade d'estate.

Quindi cosa fare per godersi le vacanze?

I consigli dell'American Heart Association:

- *limitare il consumo* di alcol in termini di frequenza e quantità,
- *non ignorare i sintomi* qualora si presentassero (*palpitazioni e tachicardia, ma anche e soprattutto dolore al petto e difficoltà a respirare*).

È importante *bere molta acqua*, in generale come anche tra un drink e l'altro, per fare in modo di non essere mai disidratati.

E se si prendono delle *medicine per il cuore* o per la pressione non bisogna trascurare di *assumere correttamente*.

Infine, è opportuno trovare tempo per un *po' di attività fisica*, anche leggera, e provare ad evitare o gestire il più possibile lo stress da festeggiamenti forzati, parenti, visite continue e *trovando tempo per provare a respirare, rilassarsi, prendersi del tempo per sé stessi* rinunciando magari a una tombolata o a un incontro superfluo o possibilmente non piacevole, cui magari ci si sottopone solo per senso del dovere.

Limitare un po' il consumo di alcol e prendersi cura del proprio cuore può essere un buon proposito per il 2024.

Potrebbe portare a scoprire altre attività da fare con amici e parenti e ad evitare spiacevoli visite al pronto soccorso.

Comitato di redazione Assilt

Riferimenti

Ettinger PO., Chia FW., et al. Arrhythmias and the “Holiday Heart”: Alcohol Associated cardiac rhythm disorders. American Heart Journal 1978; [https://doi.org/10.1016/0002-8703\(78\)90296-X](https://doi.org/10.1016/0002-8703(78)90296-X)

Phillips DP., Jarvinen JR., et al. Cardiac Mortality Is Higher Around Christmas and New Year's Than at Any Other Time. Circulation 2004; <https://www.ahajournals.org/doi/10.1161/01.CIR.0000151424.02045.F7>

Kloner RA. The “Merry Christmas Coronary” and “Happy New Year Heart Attack” Phenomenon. Circulation 2004. <https://www.ahajournals.org/doi/10.1161/01.CIR.0000151786.03797.18>

David Tonelo D., Providência R., Gonçalves L. Holiday heart syndrome revisited after 34 years. Arquivos Brasileiros de Cardiologia 2013; <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24030078/>

Knight J., Schilling C., et al. Revisiting the “Christmas Holiday Effect” in the Southern Hemisphere. Journal of the American Heart Association 2016
<https://doi.org/10.1161/JAHA.116.005098>

Csengeri D., Sprünker N., et al. Alcohol consumption, cardiac biomarkers, and risk of atrial fibrillation and adverse outcomes. European Heart Journal 2021;
<https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehaa953>

American Heart Association Newsroom - Heart attack deaths more likely during winter holiday season than any other time of year; <https://newsroom.heart.org/news/heart-attack-deaths-more-likely-during-winter-holiday-season-than-any-other-time-of-year>

American Heart Association Newsroom - Illicit drugs, high alcohol consumption both linked to first-time, irregular heart rhythm.
<https://newsroom.heart.org/news/illicit-drugs-high-alcohol-consumption-both-linked-to-first-time-irregular-heart-rhythm?preview=eb69>

American College of Cardiology Newsroom - HOLIDAY Monitors: Alcohol Consumption Significantly Increases Risk of AFib Episode; <https://www.acc.org/latest-in-cardiology/articles/2021/05/12/19/40/mon-1045am-holiday-monitors-acc-2021>

Jain A., Yelamanchili VS., et al. Holiday Heart Syndrome. National Library of Medicine - National Institutes of Health; <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK537185/>