Morte per arresto cardiaco

Autor(en): **Schürch, Peter**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport**

Band (Jahr): **50 (1993)**

Heft 7

PDF erstellt am: **01.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-999685

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Morte per arresto cardiaco

del dott. med. Peter Schürch

Per molte persone la motivazione principale a fare dello sport è la salute. Capita però che proprio durante un'attività sportiva qualcuno muoia per arresto cardiaco. Casi del genere colpiscono in particolar modo quando avvengono in pubblico (per es. nei tornei amichevoli, nelle corse popolari).

Peter Schürch, 1939, dottore medico, formazione quale internista presso le cliniche e policliniche delle Università di Basilea e Berna e presso l'istituto di chimica medica dell'Università di Berna, dal 1974 al 1981 collaboratore presso l'istituto di ricerche sulla circolazione sanguigna e di medicina sportiva della Deutsche Sporthochschule Köln.
Dal 1981 al 1984 direttore di reparto presso l'istituto di ricerche della Scuola federale dello sport di Macolin. Dal 1985 titolare di un gabinetto medico a Berna. Autore e coautore di diversi libri e di oltre cinquanta pubblicazioni scientifiche. Docente a tempo parziale presso l'istituto di sport e scienza sportiva dell'Università di Berna e consulente in materia di medicina sportiva nell'ambito dello sport universitario di Berna.

Cause e possibilità di ridurre i rischi

Complessivamente si conta un decesso per arresto cardiaco acuto su 5 000-10 000 sportivi all'anno per la totalità delle fasce di età. La regola è che il rischio aumenti con l'avanzar degli anni. Da vari studi internazionali è emersa una frequenza di un caso ogni 500 000 ore di attività sportiva nel tempo libero.

Attività sportive che richiedono resistenza: pro e contro

Numerose indagini dimostrano che gli sportivi vivono più a lungo - e probabilmente anche meglio - di coloro che non praticano alcuno sport. Ciò porta ad una situazione alquanto paradossale: una prestazione fisica aumenta il rischio di decesso per arresto cardiaco acuto durante lo sforzo, mentre lo riduce sull'arco di 24 ore rispetto ad una persona che non pratica sport (grafico). Competizioni che causano un ulteriore stress competitivo sembrano comportare un maggior rischio che non un allenamento.

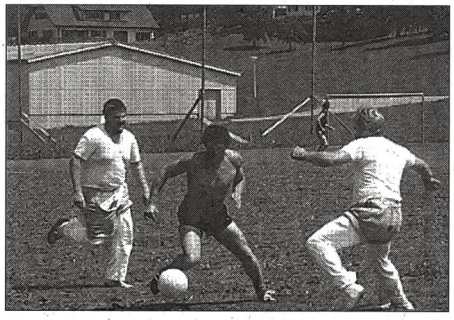
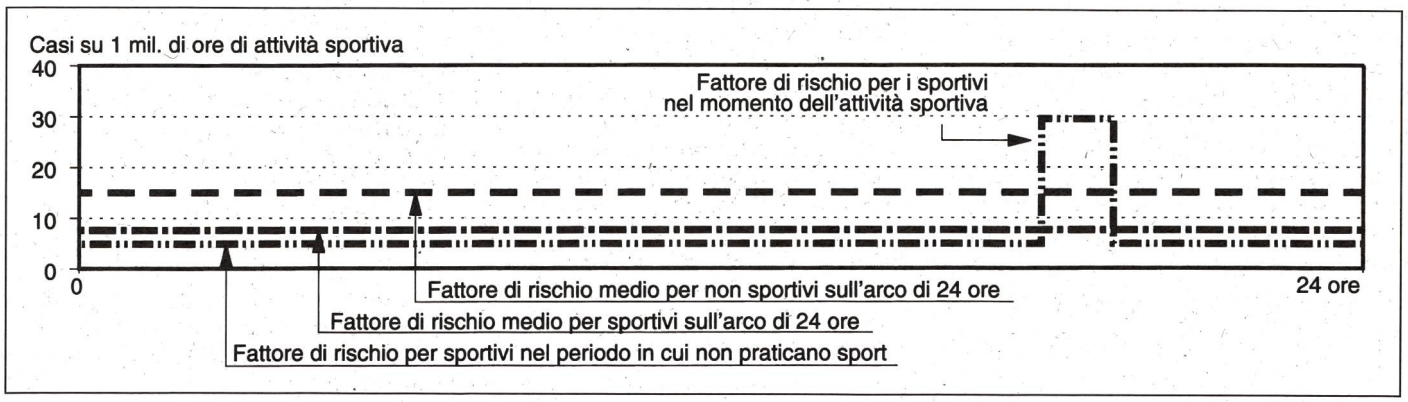
Cause

Per quel che riguarda le cause della morte per arresto cardiaco acuto dobbiamo distinguere due gruppi di età: quello sotto i 35 anni e quello sopra i 35. Due terzi delle persone appartenenti al gruppo più giovane presenta un ingrandimento patologico del ventricolo sinistro senza una qualsiasi causa evidente (come per es. pressione alta, cuore da sportivo). L'80 per cento delle persone più anziane presenta una cardiopatia coronaria quindi un'alterazione degenerativa dei vasi coronari.

Come ridurre i rischi?

Prima di tutto vale in ogni caso la pena di farsi visitare da un medico competente in materia di medicina sportiva. Tale controllo è da raccomandarsi in particolar modo agli sportivi che hanno più di 35 anni. Oltre ad un esame funzionale del cuore e della circolazione, una visita medica dovrebbe comprendere un'analisi dei fattori di rischio più importanti per una cardiopatia coronaria. Fattori di rischio sono: il peso di dover pensare ad una famiglia, il fumo, valori elevati di colesterolo nel sangue, pressione alta, diabete. E inoltre consigliabile svolgere regolarmente esercizi di resistenza che riducono l'estensione ed il progredire della cardiopatia coronaria e influiscono positivamente sui fattori di rischio. Durante l'attività sportiva il rischio di morte per arresto cardiaco improvviso aumenta. Ma l'allenamento regolare (tra l'altro esercizi di resistenza) riduce efficacemente il rischio. ■

(Bollettino upi 1993/1)



I nostri consigli:
- *Partecipare a competizioni soltanto dopo una preparazione accurata - Pianificare con cura l'allenamento*
- *Evitare competizioni o allenamenti intensi durante e immediatamente dopo una malattia infettiva (anche l'influenza)*
- *Evitare di sottoporsi ad esercizi pesanti dopo un pranzo abbondante - Evitare di raggiungere il limite di prestazione in allenamento*
- *Evitare sforzi estremi in condizioni atmosferiche critiche (per es. gran caldo).*