



Roma, 6 giugno 2023 - Gli infarti gravi e fatali sono più comuni di lunedì. A inizio settimana, infatti, il rischio di subire un attacco cardiaco letale è superiore del 13% rispetto al previsto. Lo dimostra una ricerca irlandese appena uscita.

Lo studio è stato condotto dai medici del Belfast Health and Social Care Trust e del Royal College of Surgeons in Irlanda, e appena presentata dalla British Cardiovascular Society (BCS), i quali hanno analizzato i dati di 10.528 pazienti ricoverati in ospedale tra il 2013 e il 2018 con il tipo più grave di infarto: un infarto del miocardio con sopra-slivellamento del segmento ST (STEMI) che si verifica quando un'arteria coronaria principale è completamente bloccata.



*Prof. Giovanni Esposito*

“I ricercatori hanno riscontrato un picco di infarti STEMI all'inizio della settimana lavorativa, con una maggiore incidenza il lunedì - commenta Giovanni Esposito, professore di cardiologia alla Federico II di

Napoli e presidente nazionale GISE - Un dato che possiamo riscontrare anche in Italia, peraltro. In precedenti studi è stato evidenziato che a giocare un ruolo determinante sarebbe il ritmo circadiano, che regola il ciclo del sonno e della veglia. In effetti, a inizio settimana tendono ad associarsi tre importanti fattori di rischio cardiovascolare strettamente legati al ritmo circadiano: carenza di sonno, orari 'sballati' e stress di inizio settimana. Si tratta di una sorta di jet lag sociale, che va ad aumentare il rischio infarto nei soggetti più vulnerabili”.

Insomma, al lunedì è facile che ‘sballino’ i cosiddetti orologi biologici periferici presenti in quasi tutti gli organi, cuore compreso. Lo spesso diverso stile di vita del fine settimana, frequente non solo nei più giovani, inoltre, può portare un incremento della pressione o degli zuccheri e lipidi nel sangue. “Ridurre questo rischio non è così difficile - aggiunge Esposito - rispettare le buone regole di vita quotidiana, alimentari e di attività fisica, assumere le terapie corrette agli orari appropriati, e magari prendere l'inizio della giornata e della settimana con calma, cercando di ridurre almeno lo stress”.

Un aumento degli accessi per infarto potenzialmente letale rende fondamentale che la ricerca continui a far luce su come e perché si verifica questo fenomeno. “Questo studio - conclude il presidente GISE - si aggiunge alle già numerose evidenze sulla tempistica degli attacchi di cuore particolarmente gravi, ma ora dobbiamo comprendere meglio quali siano i fattori che rendono determinati giorni della settimana più a rischio. Questo potrebbe aiutare i medici a mettere in atto strategie e approcci di intervento in grado di salvare più vite in futuro”.