



## ► **Importanza di un esame cardiologico preventivo negli sportivi**

La morte improvvisa di sportivi professionisti e sportivi amatoriali durante l'allenamento, una gara o subito dopo è un evento particolarmente tragico perché si tratta di persone giovani e apparentemente in buona salute con uno stile di vita generalmente sano.

Praticare sport aumenta il rischio di morte cardiaca improvvisa di 2,5 volte rispetto a coloro che non sono impegnati in attività sportive.

Di gran lunga la causa più comune di questi incidenti fatali è un arresto cardiaco derivante da una malattia cardiaca non precedentemente riconosciuta, e dove lo sforzo sportivo è solo l'innesco del peggioramento con la conseguente comparsa di aritmie cardiache potenzialmente letali. Non c'è dubbio che lo sport e l'attività fisica siano benefici per la nostra salute, ma quando un intenso esercizio fisico va al di là delle possibilità del nostro corpo, l'attività fisica sarà dannosa per coloro che soffrono di una malattia non ancora riconosciuta.

In sportivi più giovani, le cause di morte improvvisa sono spesso diverse malattie cardiache congenite, sconosciute prima di iniziare a praticare sport (cardiomiopatia ipertrofica, displasia aritmogena del ventricolo destro, anomalie delle arterie coronarie,

prolungamento dell'intervallo QT, sindrome di Marfan, sindrome di WPW, prollasso della valvola mitrale e altre) nonché le miocarditi.

Per gli individui fisicamente attivi al di sopra dei 35 anni, la causa più comune di morte improvvisa sono di solito i cambiamenti aterosclerotici delle arterie coronarie (infarto miocardico e aritmie cardiache potenzialmente letali). La migliore prevenzione per gli sportivi è costituita da esami sistematici completi con lo scopo di diagnosi precoce di anomalie cardiache strutturali o funzionali. Il rischio di morte cardiaca improvvisa viene valutato con anamnesi completa, viene fatto un colloquio con lo sportivo o con il genitore del bambino, vengono effettuati un esame e l'ECG.

Nell'anamnesi personale, sono particolarmente importanti le informazioni su svenimenti, aritmie, dolore toracico e mancanza di respiro.

Sono particolarmente importanti le informazioni su un'eventuale morte cardiaca improvvisa di membri più giovani della famiglia.

Con l'ECG si possono rilevare molte anomalie cardiache strutturali e funzionali ed esso dovrebbe essere parte indispensabile dell'esame di routine di ogni sportivo.

Se siete in dubbio circa una malattia al cuore potenzialmente pericolosa, è necessario effettuare ulteriori test quali l'ecocardiogramma, il cateterismo cardiaco, l'Holter ECG, la risonanza magnetica e TAC al cuore, la coronarografia, l'esame elettrofisiologico e altri. Le persone con diagnosi di grave malattia cardiaca non dovrebbero praticare sport competitivi. L'attività fisica ricreativa è ammessa, ma lo sforzo deve essere di bassa o moderata intensità a seconda della malattia cardiaca. La restrizione o addirittura il divieto di praticare sport cambia significativamente la vita, ma preservare la sicurezza e la salute dell'individuo (dello sportivo) dovrebbe costituire una priorità per tutti noi.



*Autore:* **Dalibor Cukon**, medico specialista in medicina interna

*Recensione:* **Roberta Katačić**, medico, MPH

*Traduzione:* **Alkemist studio d.o.o.**

