

OVER ANTA

COSA SUCCEDDE AL TUO CUORE QUANDO INVECCHI?



L'invecchiamento influisce su corpo e cuore

Nonostante possiamo sentirci ancora dei ragazzini, gli anni influiscono sul nostro corpo e sul nostro cuore. Si tratta di un processo lentissimo che, in realtà, comincia da quando siamo piccoli: i differenti sistemi del nostro organismo vanno incontro a **modifiche e alterazioni dettate dal processo di invecchiamento**, un aspetto inevitabile della nostra vita.

- **Gli over 65**, in particolare, hanno **maggiori probabilità di incorrere in problemi di cuore**, come una **coronaropatia**, cioè la malattia dei vasi che portano sangue e ossigeno al cuore (**coronarie**), quindi probabilità più alte di **sviluppare un infarto**.

Tantissimi cambiamenti dovuti all'età contribuiscono al rischio di un cuore malato o che non funziona perfettamente. Continua a leggere i prossimi capitoli per sapere quali.

Cambiamenti dei vasi sanguigni

1. **Restrizione.** L'invecchiamento causa la restrizione dei vasi sanguigni, portando a una malattia chiamata **aterosclerosi**. Col passare degli anni, questa patologia porta al **progressivo ispessimento delle pareti dei vasi** e alla **graduale ostruzione degli stessi**, dovuta al deposito di sostanze, per lo più grassi. Questo processo, secondo alcuni studi, inizia già da piccoli e accelera con l'aumentare degli anni, portando a cambiamenti che talvolta sono ovvi, ma spesso non vengono notati per diversi anni. **Ricorda che l'ostruzione dei vasi che portano il sangue al cuore può causare l'infarto.**
2. **Irrigidimento.** Con il tempo, il vaso sanguigno principale del nostro organismo, quello da cui esce il sangue a partire dal cuore (**l'aorta**), più tutti gli altri vasi, **diventano più rigidi e meno flessibili a causa di cambiamenti nella loro muscolatura**. Ciò provoca un **aumento della pressione arteriosa** (ipertensione), che rende **più faticoso il lavoro del cuore** e che, di conseguenza, **tenderà ad ispessirsi** (ipertrofia). Più il cuore si ispessisce, più ha bisogno di sostanze nutritive attraverso il sangue. Tuttavia, queste sostanze possono **fare fatica ad arrivare al muscolo cardiaco** a causa dell'aterosclerosi. Pertanto, **il cuore può soffrire fino ad arrivare all'infarto.**
3. **Alterazioni dei sistemi di controllo.** Alcuni sistemi di controllo, chiamati **barocettori**, monitorano la pressione arteriosa e aiutano a mantenerla stabile, anche semplicemente quando si passa da distesi alla posizione eretta. I barocettori, tuttavia, **diventano meno sensibili con il passare del tempo** e ciò spiega perché le persone più anziane possono più facilmente soffrire di un calo di pressione se stanno in piedi, o avvertire vertigini, segno di un **ridotto flusso di sangue al cervello**. Pertanto, il rischio è quello di perdere conoscenza (sincope) o di avere una graduale sofferenza cerebrale (vasculopatia cerebrale).

Cambiamenti diretti del cuore

1. **Cambiamenti del ritmo cardiaco.** Il nostro cuore ha un pacemaker naturale, cioè un punto da cui nasce e si propaga **l'impulso elettrico**. Con l'età, questo pacemaker e il sistema di conduzione attraverso cui si propaga l'impulso elettrico **invecchiano** ed alcune cellule addirittura **smettono di funzionare correttamente o del tutto**. Ciò può portare a un **ritmo cardiaco rallentato**

o ad aritmie cardiache, cioè quando il cuore batte in modo irregolare, lentamente oppure velocemente.

2. **Riduzione della forza del cuore.** Il progressivo ispessimento del cuore (ipertrofia) spesso si accompagna a una **riduzione della forza del muscolo**, che quindi può iniziare a **pompare meno sangue**, causando **un'insufficienza cardiaca, o scompenso cardiaco**, cioè quando il cuore non riesce a soddisfare le esigenze di sangue necessarie all'organismo.
3. **Alterazioni delle valvole cardiache.** Il flusso del sangue in entrata e in uscita dal cuore, e anche al suo interno, è regolato da valvole. L'invecchiamento fa sì che queste valvole **si ispessiscano** e diventino **sempre più rigide a causa dell'eccessivo deposito di calcio e grasso**. Questo meccanismo porta a un loro malfunzionamento: **possono aprirsi meno e/o non chiudersi bene**, producendo una **conseguente riduzione di sangue in uscita dal cuore e un aumento del suo lavoro**, con conseguente affaticamento.

Cambiamenti indiretti sul cuore

L'invecchiamento agisce sul nostro organismo e sul nostro cuore anche attraverso meccanismi indiretti.

1. **Cambiamenti del metabolismo.** Con il passare degli anni, il nostro **metabolismo** (che influisce sulla nostra capacità di bruciare i grassi) **rallenta**: questo si traduce in **maggiori difficoltà a mantenere un corretto peso corporeo**. Ricorda che **l'aumento di peso causa elevati valori di pressione sanguigna, di colesterolo e glicemia**, tutti fattori di rischio per problemi di cuore.
2. **La carenza di sonno.** Il ciclo sonno-veglia si modifica con l'età, portando spesso a problemi di sonno, come **l'insonnia**. Dormire poco causa alterazioni metaboliche e **aumenta il rischio di colesterolo alto e pressione alta**, fattori pericolosi per il cuore.
3. **Alterazioni del sangue.** Invecchiando, si tende ad avere **un ridotto stimolo della sete, a bere di meno e conseguentemente ad essere disidratati**, anche se spesso nemmeno ce ne accorgiamo. C'è quindi una minor quantità di sangue circolante e, di conseguenza, **meno sostanze nutritive che arrivano al cuore**.

Dieta anti-invecchiamento

Sebbene il processo di invecchiamento non si possa fermare, lo si può comunque rallentare. Ricorda che l'importante è **invecchiare bene** e puoi farlo seguendo questi preziosi consigli:

- **Segui una dieta sana ed equilibrata**, con un **basso apporto in grassi (soprattutto idrogenati)** e **sale**, al fine di **ridurre il rischio di pressione alta, aumento di peso, diabete o aumento dei livelli di glicemia e aumento del colesterolo**. La dieta deve essere particolarmente **ricca di sostanze protettive** per le nostre cellule, che ci aiutino a **contrastare l'azione dannosa dei radicali liberi, responsabili dell'invecchiamento precoce** dell'organismo. Tra queste sostanze rientrano **gli antiossidanti**, che si trovano soprattutto in **frutta e verdure fresche**, ma anche in altri alimenti come Grana Padano DOP, che contiene **vitamina A, zinco e selenio**. Questo formaggio, inoltre, è **naturalmente privo di lattosio**, contiene **la maggiore quantità di calcio** tra tutti quelli comunemente più consumati, è ricco di **proteine nobili** e **vitamine fondamentali per l'organismo come B2 e B12**. Vuoi ricevere **gratis** dei **menu stagionali personalizzati** per le tue calorie giornaliere e **ricchi di antiossidanti** e altri nutrienti protettivi, che ti aiutano a rallentare l'invecchiamento? Clicca [qui](#).
- **Muoviti di più!** Una bella passeggiata a piedi o in bicicletta, fare yoga, ginnastica dolce, insomma, **un'attività fisica costante** aiuta a mantenere un buon controllo del peso, ma anche della pressione e del metabolismo. Se hai già avuto qualche problema di cuore, prima di iniziare a fare attività fisica, consulta sempre il Cardiologo dello Sport o il tuo medico.
- **Esegui regolari controlli cardiologici.** Anche se non hai sintomi particolari, consulta un cardiologo con regolarità.
- **Dormi almeno 7 ore a notte.** Leggi [questo articolo](#) per sapere quali strategie puoi adottare per dormire meglio e più a lungo.

Autore

Collaborazione scientifica:

Dott.ssa Silvia Castelletti, Cardiologo presso l'Istituto Auxologico Italiano IRCCS Milano

Bibliografia essenziale

- North, B. J. & Sinclair, D. A. *The Intersection Between Aging and Cardiovascular Disease. Circ Res* **110**, 1097-1108 (2012).
- Stern, S., Behar, S. & Gottlieb, S. *Aging and Diseases of the Heart. Circulation* **108**, (2003).
- Donato A. J., Machin, D. R. & Lesniewski, L. A. *Mechanisms of Dysfunction in the Aging Vasculature and Role in Age-Related Disease. Circ Res* **123**, 825-848 (2018).
- Singam N. S. V., Fine, C. & Fleg, J. L. *Cardiac changes associated with vascular aging. Clin Cardiol* **43**, 92-98 (2020).
- Costantino S., Paneni, F. & Cosentino, F. *Ageing, metabolism and cardiovascular disease: Mechanisms of cardiovascular ageing. J Physiol* **594**, 2061-2073 (2016).
- Lye, M. *GENERAL CARDIOLOGY: Heart disease in the elderly. Heart* **84**, 560-566 (2000).