

STILE DI VITA

PERCHÉ BERE ALCOOL FA VENIRE LA TACHICARDIA?



Ti è mai capitato di sentire i battiti del cuore accelerare dopo aver **bevuto alcolici**? Si tratta di un fenomeno comunemente chiamato **“cuore in vacanza”** eppure, a differenza di una bella **vacanza rilassante**, **l'alcool può avere effetti avversi sul nostro cuore**, in primis aumentandone la frequenza cardiaca. La conferma è arrivata nel 2019 da un gruppo di cardiologi tedeschi, che hanno valutato gli effetti dell'assunzione di alcool in oltre 3000 persone durante l'Okttoberfest di Monaco, il famoso festival della birra, bevanda che contiene **etanolo** come tutti **gli altri alcolici**. In questo studio, l'aumento della concentrazione di etanolo nell'espriato dei partecipanti era associato in maniera lineare con l'aumento della frequenza cardiaca **al di sopra dei 100 battiti al minuto**. Il meccanismo con cui l'etanolo causi questo effetto non è ancora del tutto chiaro, ma sembra essere **diverso dall'azione delle bevande energetiche**. Gli energy drink, infatti, possono causare tachicardia ma, in questo caso, è dovuta all'effetto combinato delle diverse **sostanze eccitanti** contenute in queste bibite (es. taurina, guarana, ginseng, caffeina, etc.), che agiscono sia a livello del sistema nervoso autonomo, sia del sistema nervoso centrale. Alcune persone avvertono la tachicardia anche **bevendo caffè** e credono che l'artefice dell'aumentato battito cardiaco sia la caffeina: in realtà, recentemente sono stati pubblicati studi con **dati contrastanti a riguardo**, alcuni sembrano smentire l'associazione tra caffè e tachicardia.

Perché quindi l'etanolo aumenta la frequenza cardiaca? La tachicardia “da alcool” è pericolosa? Significa che devi smettere di bere?

Perché il cuore batte più veloce dopo aver bevuto?

L'ipotesi più accreditata è che l'alcool causi uno squilibrio nelle due componenti del **sistema nervoso autonomo**, il sistema responsabile di percepire segnali e trasmettere impulsi indipendentemente dalla nostra volontà (es. **regolazione della pressione arteriosa**). Il suo funzionamento si basa sull'equilibrio tra il **sistema “simpatico”** e quello **“parasimpatico”**. Il primo è responsabile dell'attivazione degli organi. Nelle situazioni di pericolo, ad esempio, il sistema simpatico si attiva provocando **tachicardia, sudorazione e aumento della frequenza del respiro**. Il sistema parasimpatico, invece, funziona al contrario, cioè è il responsabile del ritorno alle funzioni di base degli organi. Uno squilibrio tra queste due componenti del sistema nervoso autonomo (sistema simpatico e parasimpatico) può portare a **risposte eccessive dei nostri organi**.

- Possiamo quindi ipotizzare che l'**eccesso di alcool** crei un disequilibrio tra il sistema simpatico e quello parasimpatico, con l'effetto finale di **indurre un aumento della frequenza cardiaca** e pertanto **tachicardia**.
- Questo effetto potrebbe, inoltre, essere favorito anche dalle **alterazioni provocate dall'alcool nella concentrazione di alcune sostanze nel sangue (elettroliti)** e dalle alterazioni causate sulla **sintesi, degradazione ed espressione delle proteine a livello cardiaco**. Mangiare la giusta quantità di **proteine** è molto importante: un alimento che ne contiene ottime quantità, tra cui anche i 9 aminoacidi essenziali, è **Grana Padano DOP**. Questo formaggio contiene **la maggiore quantità di calcio** tra quelli comunemente consumati, apporta inoltre **vitamine fondamentali** come **B2 e B12** e **antiossidanti** come **vitamina A, zinco e selenio**. Puoi utilizzare un cucchiaino di grattugiato anche tutti i giorni per condire i primi piatti, le minestre e i passati di verdure **al posto del sale**.
- Ricorda che il **consumo cronico di alcool** può causare delle modifiche strutturali del cuore (rimodellamento atriale) che può

favorire la **degenerazione della tachicardia in un'aritmia** (alterazione nel normale ritmo di contrazione del cuore).

La tachicardia da alcool è pericolosa?

L'aumento della frequenza cardiaca che si riscontra dopo aver bevuto alcolici, di per sé, **non è pericolosa**; tuttavia, nelle persone predisposte, può favorire l'**insorgenza di aritmie**, come la **fibrillazione atriale** (un'aritmia cardiaca proveniente dalla parte alta del cuore, solitamente non pericolosa per la vita, che può però portare a **ictus e insufficienza cardiaca**). La fibrillazione atriale, infatti, causa un ristagno di sangue nelle camere alte del cuore, favorendo la formazione di coaguli che possono staccarsi e andare al cervello, provocando così un'**ischemia cerebrale**. Se veloce, inoltre, questa aritmia può comportare uno **scompenso cardiaco**.

- Il consumo abituale di alcolici può portare a **ipertensione, diabete, sovrappeso ed obesità**. Queste patologie sono considerate fattori di rischio per le **malattie cardiovascolari** e per la fibrillazione atriale.

Quanto alcool puoi bere?

Diversi studi hanno dimostrato che il consumo cronico di alcool, in particolare due o più bicchieri al giorno di bevande alcoliche, si associa ad un **aumento fino al 30% del rischio di fibrillazione atriale**. D'altro canto, però, altri studi non hanno confermato questi risultati. Tali discordanze ci fanno ipotizzare che **gli effetti dell'alcool varino da persona a persona** e che, in questo processo, concorra anche una certa **predisposizione genetica**. Pertanto, stabilire una quantità adeguata di alcool per ognuno è molto difficile, ma possiamo tenere a mente quanto ci raccomanda l'Organizzazione Mondiale della Sanità:

- **L'uomo** non dovrebbe consumare più di **2-3 unità alcoliche al giorno**, mentre **la donna** non dovrebbe superare più di **1-2 unità alcoliche al giorno**.
- **Un'unità alcolica** è pari a circa **12 grammi di etanolo** e varia a seconda della bevanda assunta. L'unità alcolica corrisponde a circa **330 ml di birra** con gradazione alcolica del 5%, **125 ml di vino** con gradazione alcolica del 12% o **40 ml di liquore** con gradazione alcolica del 40%.

Uno studio pubblicato su *The Lancet* ha provato a stabilire la giusta soglia alcolica, dimostrando che il rischio relativo di diverse malattie ed eventi cardiovascolari avversi aumenta in maniera lineare con l'aumentare del consumo di alcool. Sebbene si siano osservati degli effetti protettivi per alcune patologie cardiache con un consumo di alcool pari a 8,6 grammi al giorno per gli uomini e a 8,2 grammi al giorno per le donne, tali effetti positivi **non sono controbilanciati da quelli negativi**. Pertanto, **non esiste una soglia raccomandabile di alcool** che si possa assumere senza alcun rischio per la salute. Inoltre, le persone che assumono farmaci cardioattivi, come antipertensivi, o farmaci anticoagulanti, dovrebbero evitare l'assunzione di alcolici a causa delle possibili interazioni avverse.

Attenzione al binge drinking

L'etanolo fa aumentare la frequenza cardiaca e il rischio di aritmie in persone sane sia che ne facciano un uso abituale, sia dopo una singola ma eccessiva dose alcolica ("**binge drinking**" o "**abbuffata alcolica**"). La consuetudine di bere grandi quantità di alcool ma solo, ad esempio, il venerdì o il sabato sera è sempre più diffusa nel nostro paese, **soprattutto tra i ragazzi**. Questo dato è allarmante perché sono stati dimostrati gli effetti negativi del *binge drinking* sui giovani anche a **livello cerebrale**, la cui sostanza bianca, responsabile del trasferimento delle informazioni tra le diverse aree della sostanza grigia, appare danneggiata rispetto ai giovani che non hanno l'abitudine di "abbuffarsi di alcool".

Alcool e radicali liberi

Bere tanto d'abitudine provoca la liberazione nell'organismo dei **radicali liberi** che, a loro volta, stimolano i **processi infiammatori del fegato** e **fanno invecchiare rapidamente tutte le cellule**. Se il consumo di alcool è tale da produrre elevate concentrazioni epatiche di radicali liberi che i meccanismi di smaltimento non riescono ad eliminare, queste sostanze innescano **fenomeni di danno legati allo stress ossidativo** (nei casi più gravi si può sviluppare la **cirrosi epatica**). Fortunatamente, però, l'azione negativa dei radicali liberi può essere contrastata dagli **antiossidanti**, che permettono una loro inattivazione e il successivo smaltimento. Iscriviti alla **Dieta Anti-Aging** per ricevere **del tutto gratuitamente 4 gustosi menu**, uno per ogni stagione, con **alimenti protettivi** ricchi di buoni antiossidanti. Ogni menu è personalizzato in base alle **calorie che dovresti assumere**, in modo da poterti permettere di controllare meglio il tuo peso. La dieta comprende anche un **programma di attività fisica** che accompagna il piano alimentare, composto di **esercizi aerobici e anaerobici** adatti alle tue capacità e possibilità. Ricorda: più antiossidanti, più salute!

Collaborazione scientifica:

Dott.ssa Silvia Castelletti, Cardiologo presso l'Istituto Auxologico Italiano IRCCS Milano, Ambulatorio per lo studio e la ricerca delle Aritmie di Origine Cardiaca e Unità di Risonanza Magnetica Cardiaca