

SALUTE / NEUROSCIENZE

Attiva le notifiche

 SPORTELLO CANCRO NUTRIZIONE CARDIOLOGIA REUMATOLOGIA NEUROSCIENZE DERMATOLOGIA EVENTI DIZIONARIO IL MEDICO RISPONDE

Dormire male aumenta il rischio di fibrillazione atriale (che dà palpitazioni, fiato corto e vertigini)

di Anna Fregonara

Studio Usa su oltre 400 pazienti: una notte di riposo di bassa qualità sembra essere associata a un rischio maggiore del 15% di avere un episodio di [aritmia del cuore](#) e quindi di [ictus cerebrale](#)



Getty Images

Un [sonno](#) scarso non fa sentire solo scarichi il giorno dopo. Ricercatori dell'Università della California San Francisco (UCSF) hanno trovato un'altra ragione per [dormire meglio](#): una notte di riposo di bassa qualità sembra, infatti, essere associata a un rischio maggiore del 15% di avere un episodio di [fibrillazione atriale](#) e il fatto di continuare a dormire male può essere associato a episodi più lunghi di fibrillazione.

A questa conclusione i ricercatori sono giunti **utilizzando 15.755 giorni di dati provenienti da 419 pazienti** che hanno valutato la qualità del loro sonno ogni notte e che sono stati dotati di elettrocardiogrammi mobili per misurare gli episodi. Secondo i ricercatori, questi risultati, apparsi sul [Journal of the American College of Cardiology: Clinical Electrophysiology](#) suggeriscono che **la qualità del riposo notturno può essere un fattore scatenante potenzialmente modificabile, rilevante per il rischio a**

DIZIONARIO DELLA SALUTE

Cerca il tuo organo/patologia



CORRIERE TV



Mano bionica impiantata a una donna amputata: «Posso muoverla come quella vera»

EDITORIALI & COMMENTI



Investire in Italia sul futuro della medicina

di Luigi Ripamonti

breve termine di un episodio discreto di fibrillazione.

APPROFONDISCI

- Hai un dubbio sulla tua salute? Scrivi ai nostri medici o consulta tutte le risposte su IlMedicoRisponde, il servizio online di Corriere della Sera

Che cos'è la fibrillazione

«[La fibrillazione atriale](#) è la più comune aritmia cardiaca. È caratterizzata da una caotica e disorganizzata contrazione degli [atrii](#) del cuore, determinando una perdita della loro efficienza contrattile, e da una frequenza irregolare ed elevata dei [ventricoli](#) con una distribuzione del sangue al nostro organismo meno fisiologica. Può crescere, quindi, il rischio di [ictus cerebrale](#)», spiega Roberto Pedretti, direttore del Dipartimento Cardiovascolare all'IRCSS [MultiMedica](#) di Sesto San Giovanni (Milano) e membro del Consiglio direttivo dell'Associazione Europea di Cardiologia Preventiva.

«[L'aritmia](#) può essere stabilmente presente (forma permanente) oppure interrompersi, in modo spontaneo (forma parossistica) o a seguito di un trattamento (forma persistente) con farmaci antiaritmici o con la [cardioversione](#) elettrica. Se alcuni pazienti restano del tutto asintomatici, altri lamentano sintomi di diversa natura quali palpitazioni, dolore toracico, dispnea (mancanza di respiro), affaticamento sino alla perdita di coscienza e allo [scompenso cardiaco](#)».

Che cosa suggerisce la ricerca

«**L'associazione tra i disturbi respiratori del sonno e la fibrillazione atriale è nota da tempo.** In particolare, numerosi studi di coorte hanno dimostrato un legame tra la [sindrome delle apnee ostruttive notturne](#) e la fibrillazione atriale. Inoltre, dati osservazionali suggeriscono che il trattamento delle apnee ostruttive può ridurre la fibrillazione. Questo studio, per la prima volta, analizza la relazione tra fibrillazione atriale e qualità del sonno, tra l'altro con una chiara relazione dose-risposta e fornendo prove convincenti circa il fatto che **l'interruzione acuta del riposo notturno determini un rischio maggiore e a breve termine di aritmie atriali**», continua Pedretti.

«Questi risultati possono avere importanti implicazioni cliniche e di ricerca: oltre alle terapie specifiche dell'aritmia, le strategie per migliorare la qualità generale del sonno potrebbero essere utili per la prevenzione e il trattamento della fibrillazione atriale. Potrebbero essere possibili anche **interventi terapeutici farmacologici mirati** per ridurre al minimo il rischio di un episodio di fibrillazione atriale dopo una notte di sonno insufficiente, per esempio assumendo una dose più elevata di un [beta-bloccante](#) su indicazione medica, come gli stessi autori riportano».

Consigli pratici

Gregory M. Marcus, cardiologo ed elettrofisiologo presso la UCSF Health e uno degli autori dello studio, ha ricordato come ci siano **comportamenti che possono migliorare significativamente la qualità del sonno:**



La Sanità non richiede «eroismi»

di Sandro Spinsanti



«Come stai?»: una domanda non banale

di Guido Bosticco



Cerca il tuo organo/patologia



CERVELLO E NERVI
CUORE, ARTERIE, VENE
OCCHI
ORECCHIO, NASO, GOLA
FEGATO, ESOFAGO, STOMACO, INTESTINO
BOCCA E DENTI
TRACHEA, BRONCHI, POLMONI
RENI, VESCICA, VIE URINARIE
OSSA, MUSCOLI, ARTICOLAZIONI
ORGANI GENITALI
PELLE, UNGHIE, CAPELLI
PANCREAS, TIROIDE E ALTRE GHIANDOLE
SANGUE E LINFA



SCRIVI ALLA REDAZIONE

Un contatto veloce con i giornalisti della redazione Salute del Corriere della Sera



andare a letto il più possibile sempre alla stessa ora, evitare alcolici e caffeina prima di coricarsi, usare il letto solo per dormire, praticare esercizio fisico regolare, tenere la stanza fresca, evitare i sonnellini e svegliarsi alla stessa ora ogni giorno.

«Altrettanto importante è **interrompere l'utilizzo del computer e degli apparecchi elettronici almeno un'ora prima rispetto a quando si va a dormire**, per facilitare l'addormentamento e ottenere poi un sonno più regolare», aggiunge Pedretti. «Qualora si pensi di poter essere affetti da [disturbi del sonno](#), per esempio le apnee notturne, è di estrema importanza rivolgersi a un centro specializzato per i necessari approfondimenti diagnostici».

Chi ne soffre di più

«La prevalenza di fibrillazione atriale è del **2-4% negli Stati Uniti**, tende a verificarsi maggiormente negli uomini e la sua occorrenza cresce con l'aumentare dell'età. Si tratta di una vera e propria "epidemia": all'età indice di 55 anni, nella popolazione europea il rischio di sviluppare nella vita la fibrillazione atriale riguarda 1 persona su 3. **Per quanto riguarda l'Italia, questo disturbo interessa 1 milione di persone con 120mila nuovi casi ogni anno**», conclude il cardiologo.

*Corriere della Sera è anche su **Whatsapp**. È sufficiente [cliccare qui](#) per iscriversi al canale ed essere sempre aggiornati.*

29 novembre 2023 (modifica il 29 novembre 2023 | 08:00)

© RIPRODUZIONE RISERVATA

[Leggi e commenta](#)

CORRIERE DELLA SERA

Abbonati a Corriere della Sera | Gazzetta | El Mundo | Marca | RCS Mediagroup | Fondazione Corriere | Fondazione Cutuli | Quimamme | OFFERTE CORRIERE STORE | Buonpertutti | Servizi | Scrivi | Cookie policy e privacy | Preferenze sui Cookie

Codici Sconto | Corso di Inglese - Francese

Copyright 2023 © RCS Mediagroup S.p.a. Tutti i diritti sono riservati | Per la pubblicità: CAIRORCS MEDIA SpA - Direzione Pubblicità

RCS MediaGroup S.p.A. - Divisione Quotidiani Sede legale: via Angelo Rizzoli, 8 - 20132 Milano | Capitale sociale: Euro 270.000.000,00

Codice Fiscale, Partita I.V.A. e Iscrizione al Registro delle Imprese di Milano n.12086540155 | R.E.A. di Milano: 1524326 | ISSN 2499-0485

Chi Siamo | Dichiarazione di accessibilità | The Trust Project

