Stress e cuore

Data 15 settembre 2019
Categoria cardiovascolare

Un ampio studio osservazionale svedese suggerisce che vi è una forte associazione tra eventi stressanti e malattie cardio-cerebrovascolari.

Gli **eventistressanti** sono associati ad un aumento del rischio di patologie cardiovascolari.

Lo suggerisce uno **studiosvedese** in cui sono stati analizzati oltre 136000 soggetti di un registro nazionale ai quali era stato diagnosticato un disordine da stress (inclusi lo stress prost-traumatico e la reazione acuta da stress).
Questi soggetti sono stati paragonati a oltre 171000 fratelli senza patologie da stress e a quasi 1400000 controlli scelti fra la popolazione generale.

Durante un follow up di 27 anni (dal 1987 al 2013) si è evidenziato che, nei soggetti del registro rispetto ai loro fratelli, **lo stress risultava associato ad un aumento degli eventicardiovascolari** (cardiopatia ischemica, patologie cerebrovascolari, embolie o trombosi, aritmie, scompenso cardiaco, decessi da cause cardiovascolari): HR 1,64 (95%CI 1,45-1,84).

Un aumento **anche più evidente** si è evidenziato quando i soggetti arruolati nel registro venivano paragonati alla coorte della popolazione generale: HR 1,71 (95%CI 1,59-1,83).

Gli **autoriconcludono** che gli eventi stressanti sono associati ad un evidente aumento del rischio di varie patologie cardiovascolari, indipendentemente dalla familiarità e da altri fattori come l'anamnesi di malattie sia fisiche che psichiche.

Che dire?

Che lo stress possa essere dannoso per l'apparato cardiovascolare è opinione diffusa. Ora questo studio durato ben 27 anni suggerisce che effettivamente è così. Si tratta ovviamente di uno studio osservazionale con i noti limiti. Tuttavia la conclusione appare molto plausibile.

Ma come può lo stress influire negativamente sull'apparato cardiovascolare? Un probabile **meccanismod'azione** è la reazionae adrenergica che lo stress può scatenare, ma non è escluso che si abbia anche un aumento dell'infiammazione che, come è noto, è un fattore nocivo per cuore e vasi.

Rimane da stabilire **come si possa intervenire** per ridurre il rischio in soggetti sottoposti ad eventi stressanti. Naturalmente identificare e trattare i fattori di rischio noti è ovvio (fumo, diabete, ipertensione, ipercolesterolemia, obesità, etc.). Se altri interventi siano efficaci rimane oggetto di ricerca.

RenatoRossi

Bibliografia

Song H et al. Stress related disorders and risk of cardiovascular disease: population based, sibling controlled cohort study. BMJ 2019 Apr 10; 365: l1255.