



# Posso andare al mare?

Testo elaborato dal dott. Andrea Ponchia – Cardiologo (07/2007)

Il soggiorno al mare non presenta delle particolari controindicazioni per i pazienti cardiopatici. E' comunque utile prestare attenzione ad alcuni accorgimenti, validi peraltro anche per la popolazione in generale, considerando gli effetti delle elevate temperature sull'apparato cardiocircolatorio. La cute, già sottoposta a vasodilatazione a causa del caldo, tende ad una maggiore sudorazione e a riscaldarsi. Come conseguenza della redistribuzione ematica, della vasodilatazione cutanea e della possibile disidratazione, i valori di pressione arteriosa, sia la massima che la minima, tendono a diminuire, anche significativamente. Per il cardiopatico, già in terapia con farmaci attivi sui vasi sanguigni, esporsi al sole può quindi significare una ulteriore possibilità di abbassamento della pressione arteriosa. Il calo pressorio può non essere avvertito o, al contrario, provocare un forte senso di spossatezza o addirittura una riduzione del senso di equilibrio. Un'immersione brusca in acqua, in tali condizioni, potrebbe far aumentare repentinamente la pressione e la frequenza cardiaca con improvvisa redistribuzione della massa ematica dalla cute verso gli organi interni magari già congesti per un pasto più o meno abbondante.

## Quindi è importante:

**1) Evitare l'esposizione prolungata al sole nelle ore più calde;** è preferibile andare sulla spiaggia al mattino presto, ritirarsi all'ombra e nelle zone più fresche nelle ore centrali, eventualmente ritornare sulla spiaggia a metà pomeriggio quando la temperatura si va abbassando.

**2) Immergersi in acqua in modo graduale,** partendo sempre da zone in ombra, bagnandosi prima la nuca, le spalle e il ventre, soprattutto se si è accaldati o in seguito ad una attività fisica. Quando ci si trova in acqua, in caso di strani sintomi (affanno, palpitazioni) è meglio tornare rapidamente a riva e non tentare come si dice comunemente "di rompere il fiato".

**3) Fate attenzione alla disidratazione.** *E' opportuno programmare momenti della giornata in cui bere; la carenza di liquidi nell'organismo può avvenire anche in assenza di sete.* Bere molto, almeno un litro e mezzo di acqua al giorno, anche se non se ne sente il bisogno, privilegiando l'acqua del rubinetto che ha le caratteristiche chimico-fisiche ideali per reintegrare in modo adeguato gli elettroliti persi con il sudore. Utile guardare sempre il colore delle urine; se sono molto scure, concentrate, si deve pensare che non si beve abbastanza da equilibrare le perdite avute attraverso la traspirazione.

**4) Evitare di bere bevande gassate o troppo fredde** per ridurre i rischi di blocchi di digestione e congestioni. Evitare, inoltre, bevande alcoliche e caffè che, aumentando la sudorazione e la sensazione di calore, contribuiscono ad aggravare la disidratazione. Meglio mangiare cibi facilmente digeribili e alimenti contenenti molti liquidi, preferendo quattro, cinque piccoli pasti durante la giornata, ricchi soprattutto di verdura e frutta fresca, evitando cibi pesanti e ipercalorici come fritti, carni grasse etc.

**5) Proteggersi dai raggi del sole con creme solari** che devono essere specifiche per il proprio tipo di pelle, più o meno sensibile. Occorre inoltre ricordare che alcuni farmaci come l'amiodarone (cordarone) si depositano anche sulla cute rendendola particolarmente sensibile all'esposizione al

sole, anche indiretta. Con “ fotosensibilizzazione da amiodarone” si intende proprio il possibile effetto dei raggi solari sulla cute che, in corso di terapia con tale farmaco, può assumere un colore bronzino.

**6) Usare vestiti di colore chiaro, non aderenti, in cotone, lino o altre fibre naturali.** I vestiti scuri o di materiale sintetico trattengono infatti più calore.

**7) Ricordarsi che il caldo può potenziare l'effetto di molti farmaci** utilizzati per la cura dell'ipertensione arteriosa e di molte malattie cardiovascolari. Durante la stagione calda è opportuno, quindi, effettuare un controllo più assiduo della pressione arteriosa e richiedere il parere del medico curante per eventuali aggiustamenti della terapia (per dosaggio e tipologia di farmaci).