

Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport
Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin
Band: 50 (1993)
Heft: 7

Artikel: Morte per arresto cardiaco
Autor: Schürch, Peter
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-999685>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 06.02.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Morte per arresto cardiaco

del dott. med. Peter Schürch

Per molte persone la motivazione principale a fare dello sport è la salute. Capita però che proprio durante un'attività sportiva qualcuno muoia per arresto cardiaco. Casi del genere colpiscono in particolar modo quando avvengono in pubblico (per es. nei tornei amichevoli, nelle corse popolari).

Cause e possibilità di ridurre i rischi

Complessivamente si conta un decesso per arresto cardiaco acuto su 5 000-10 000 sportivi all'anno per la totalità delle fasce di età. La regola è che il rischio aumenti con l'avanzar degli anni. Da vari studi internazionali è emersa una frequenza di un caso ogni 500 000 ore di attività sportiva nel tempo libero.

Attività sportive che richiedono resistenza: pro e contro

Numerose indagini dimostrano che gli sportivi vivono più a lungo - e probabilmente anche meglio - di coloro che non praticano alcuno sport. Ciò porta ad una situazione alquanto paradossale: una prestazione fisica aumenta il rischio di decesso per arresto cardiaco acuto durante lo sforzo, mentre lo riduce sull'arco di 24 ore rispetto ad una persona che non pratica sport (grafico). Competizioni che causano un ulteriore stress competitivo sembrano comportare un maggior rischio che non un allenamento.

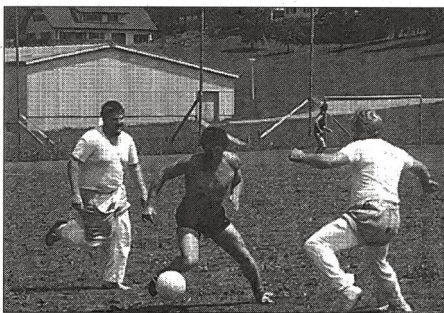
Cause

Per quel che riguarda le cause della morte per arresto cardiaco acuto dobbiamo distinguere due gruppi di età: quello sotto i 35 anni e quello so-

pra i 35. Due terzi delle persone appartenenti al gruppo più giovane presenta un ingrandimento patologico del ventricolo sinistro senza una qualsiasi causa evidente (come per es. pressione alta, cuore da sportivo). L'80 per cento delle persone più anziane presenta una cardiopatia coronaria quindi un'alterazione degenerativa dei vasi coronari.

Come ridurre i rischi?

Prima di tutto vale in ogni caso la pena di farsi visitare da un medico competente in materia di medicina sportiva. Tale controllo è da raccomandarsi in particolar modo agli sportivi che hanno più di 35 anni. Oltre ad un esame funzionale del cuore e della circolazione, una visita medica dovrebbe comprendere un'analisi dei fattori di rischio più importanti per una cardiopatia coronaria. Fattori di rischio sono: il peso



Peter Schürch, 1939, dottore medico, formazione quale internista presso le cliniche e policliniche delle Università di Basilea e Berna e presso l'istituto di chimica medica dell'Università di Berna, dal 1974 al 1981 collaboratore presso l'istituto di ricerche sulla circolazione sanguigna e di medicina sportiva della Deutsche Sporthochschule Köln.

Dal 1981 al 1984 direttore di reparto presso l'istituto di ricerche della Scuola federale dello sport di Macolin. Dal 1985 titolare di un gabinetto medico a Berna. Autore e coautore di diversi libri e di oltre cinquanta pubblicazioni scientifiche. Docente a tempo parziale presso l'istituto di sport e scienza sportiva dell'Università di Berna e consulente in materia di medicina sportiva nell'ambito dello sport universitario di Berna.

di dover pensare ad una famiglia, il fumo, valori elevati di colesterolo nel sangue, pressione alta, diabete. E inoltre consigliabile svolgere regolarmente esercizi di resistenza che riducono l'estensione ed il progredire della cardiopatia coronaria e influiscono positivamente sui fattori di rischio. Durante l'attività sportiva il rischio di morte per arresto cardiaco improvviso aumenta. Ma l'allenamento regolare (tra l'altro esercizi di resistenza) riduce efficacemente il rischio. ■

(Bollettino upi 1993/1)

I nostri consigli:

- Partecipare a competizioni soltanto dopo una preparazione accurata - Pianificare con cura l'allenamento
- Evitare competizioni o allenamenti intensi durante e immediatamente dopo una malattia infettiva (anche l'influenza)
- Evitare di sottoporsi ad esercizi pesanti dopo un pranzo abbondante - Evitare di raggiungere il limite di prestazione in allenamento
- Evitare sforzi estremi in condizioni atmosferiche critiche (per es. gran caldo).

