

## ■ CARDIOLOGIA

### Interconnessione tra cuore, corpo e mente

**L**a salute psicologica può avere un impatto positivo o negativo sulla salute di una persona e sui fattori di rischio per malattie cardiovascolari? Sul tema l'American Heart Association ha pubblicato uno statement per suggerire semplici passaggi per selezionare e, in definitiva, migliorare, la salute psicologica di pazienti con malattia cardiovascolare (MCV) o a rischio cardiovascolare.

Gli autori affermano che vi sono prove crescenti che depressione, stress cronico, ansia, rabbia, pessimismo e insoddisfazione sono fattori associati a risposte biologiche potenzialmente dannose. Queste includono irregolarità della frequenza cardiaca e del ritmo, aumento dei disturbi digestivi, ipertensione e infiammazione, ridotto flusso sanguigno al cuore.

Anche l'effetto cumulativo dei fattori di stress quotidiani e l'esposizione a eventi traumatici può aumentare il rischio di MCV. Le autosegnalazioni dei pazienti sullo stress generale e correlato al lavoro sono state associate a un aumento del rischio fino al 40% di sviluppare MCV. Inoltre la salute psicologica negativa è associata a comportamenti che aumentano il rischio, per esem-

pio fumo, livelli insufficienti di attività fisica, dieta malsana, sovrappeso e mancata aderenza terapeutica.

#### ► **Misure di screening**

Possono essere utilizzate semplici misure di screening per valutare lo stato di salute mentale, ma non solo: considerare la salute psicologica è consigliabile nella valutazione e nella gestione dei pazienti a rischio CV e con malattia conclamata. D'altra parte, un profilo psicologico positivo è associato ad un minor rischio di malattie cardiovascolari e mortalità.

Il gruppo di studio consiglia lo screening regolare della salute mentale, osservando che la terapia psicologica e i programmi mente-corpo possono portare a una migliore salute dell'apparato CV. I programmi includono la terapia cognitivo-comportamentale, la psicoterapia, gli approcci alla gestione dell'assistenza collaborativa, la terapia per la riduzione dello stress e la meditazione.

#### ► **Una nota positiva**

Gli studi hanno anche dimostrato che una salute psicologica positiva è associata a un minor rischio di MCV e ad una maggiore probabilità di comportamenti salutari

benefici. Questi includono la cessazione dal fumo, l'implementazione dell'attività fisica, un'alimentazione sana, una maggiore aderenza ai farmaci, ai controlli regolari e agli screening. Le persone con una migliore salute mentale tendono anche ad avere relazioni sociali e connessioni positive, che possono facilitare un adattamento più sano alle sfide della vita.

"Auspichiamo che i medici riconoscano che dobbiamo considerare non solo la malattia specifica del paziente, ma anche la sua salute psicologica - ha affermato Glenn N. Levine, chief dello statement. "Per esempio, i pazienti depressi hanno meno probabilità di assumere i farmaci che prescriviamo. Proprio come valutiamo e trattiamo fattori di rischio cardiaco convenzionali, così dovremmo valutare e affrontare i fattori psicologici, che possono anche avere un impatto negativo sui nostri pazienti. A causa dello stress psicologico a cui sono sottoposti le persone in epoca Covid-19 il tema è ancora più importante; ma indipendentemente da ciò, è tempo che riconosciamo che dovremmo sforzarci di trattare non solo la malattia, ma il paziente e la persona nel suo insieme", ha aggiunto Levine.

#### BIBLIOGRAFIA

- Levine GN et al. Psychological health, well-being, and the mind-heart-body connection: A Scientific Statement from the American Heart Association. *Circulation* 2021 online.