


Palpitazioni e tachicardia: sintomi, cause, cura e prevenzione

Categoria : RUBRICA MEDICA

Pubblicato da [Dott. Gianni Fusco](#) in 7/12/2015



Quando si hanno le palpitazioni (o, meglio cardiopalmo) si sente come se il cuore saltasse un battito, oppure battesse troppo in fretta (tachicardia) o con troppa forza. Le palpitazioni possono essere avvertite a livello di torace, gola o collo e si possono verificare durante un'attività oppure quando si è seduti o sdraiati tranquilli.



Le cause possono essere diverse:

Emozioni forti,
Attività fisica intensa,
Assunzione di farmaci come i diuretici e i decongestionanti,
[Caffeina, alcol, fumo e droghe](#),
Alcune patologie, ad esempio i disturbi della tiroide o l'anemia.

Questi fattori scatenanti fanno battere il cuore più veloce (tachicardia) o più forte del solito, oppure causano l'extrasistole (battito prematuro). In tutti questi casi, il cuore lavora normalmente e le palpitazioni di solito non sono pericolose.

In altri casi, invece, le palpitazioni sono sintomo di un'aritmia, cioè di un problema del ritmo o della frequenza del battito cardiaco. L'aritmia può essere sintomo di disturbi cardiaci, ad esempio di infarto, di insufficienza cardiaca, di problemi a carico delle valvole o del muscolo cardiaco, **tuttaviamentò della metà dei pazienti che soffrono di palpitazioni è affetta da aritmia.**

È possibile diminuire o prevenire le palpitazioni evitando i fattori che le scatenano (ad esempio lo stress o l'assunzione di sostanze stimolanti) e curando i disturbi che le provocano.

Le palpitazioni sono un disturbo piuttosto frequente, di solito non sono né gravi né pericolose, ma possono essere abbastanza fastidiose. Se ne soffrite il medico può decidere se sia necessaria una terapia oppure se siano sufficienti controlli periodici.

Cause

Le palpitazioni possono avere diverse cause, è possibile avvertirle persino quando il cuore batte normalmente o solo leggermente più veloce del normale.

Nella maggior parte dei casi non sono pericolose e scompaiono senza alcuna terapia, ma in alcuni casi possono anche essere sintomo di disturbo cardiaco vero e proprio. In alcuni pazienti, inoltre, non è possibile diagnosticare con certezza le cause.

Se iniziate a soffrire di palpitazioni andate dal medico per effettuare una visita di controllo.

Cause non collegate a disturbi cardiaci

Emozioni forti: In situazioni di [ansia](#), paura o stress è possibile sentire il cuore che batte più forte o più in fretta del normale. È possibile avvertire sensazioni analoghe anche durante un [attacco di panico](#).

Attività fisica intensa: L'attività fisica intensa può dare la sensazione che il cuore batta troppo forte o troppo in fretta anche se in realtà funziona normalmente, oppure può provocare l'extrasistole (battito prematuro).

Problemi di salute: Le palpitazioni possono essere provocate anche da patologie che fanno battere il cuore più forte, che provocano tachicardia o che causano l'extrasistole. Tra le patologie in grado di causare le palpitazioni ricordiamo:

[ipertiroidismo](#),
[ipoglicemia](#),
[anemia](#),
alcune forme di ipotensione,
[febbre](#),
disidratazione (apporto di liquidi insufficiente).

Cambiamenti ormonali: I cambiamenti ormonali che si verificano durante la [gravidanza](#), il [ciclo mestruale](#) e il climaterio (il periodo che precede la [menopausa](#)) possono in certi casi causare le palpitazioni che però probabilmente scompariranno o regrediranno quando i livelli ormonali saranno ritornati alla normalità. In alcune donne, le palpitazioni durante la gravidanza possono essere dovute all'anemia.

Farmaci e sostanze stimolanti: Alcuni farmaci sono in grado di provocare le palpitazioni, perché fanno battere il cuore più in fretta o più forte del normale, oppure perché causano l'extrasistole. Tra di essi ricordiamo:

inalatori per l'asma;
farmaci usati nella terapia contro l'ipotiroidismo. Se assunti in quantità elevate possono portare all'ipertiroidismo e provocare le palpitazioni;

farmaci per la prevenzione delle aritmie. A volte, per curare un'irregolarità del battito, si finisce per provocare altre irregolarità;

Anche i farmaci stimolanti da banco possono provocare le palpitazioni, tra di essi troviamo i decongestionanti (contenuti ad esempio nei rimedi contro la [tosse](#) e il [raffreddore](#)) e alcuni integratori alimentari, anche a base di estratti vegetali.

La caffeina, la nicotina (contenuta nel tabacco), l'alcol e le droghe (ad esempio la [cocaina](#) e le anfetamine) possono provocare le palpitazioni.

Cause connesse a patologie cardiache

In alcuni casi le palpitazioni sono un sintomo dell'[aritmia](#): l'aritmia è un problema relativo alla frequenza cardiaca, tuttavia meno della metà delle persone che soffrono di palpitazioni è affetta dall'aritmia.

Durante gli episodi di aritmia il cuore batte troppo lentamente (bradicardia), troppo velocemente (tachicardia) o con un ritmo irregolare. L'aritmia è causata dal malfunzionamento di alcune parti del sistema di conduzione elettrica del cuore.

La probabilità che le palpitazioni siano legate a una situazione di aritmia è maggiore se:

avete avuto un infarto o siete a rischio,
soffrite di patologie cardiache o presentate i fattori di rischio per le patologie cardiache,
avete problemi cardiaci di altro tipo, ad esempio: insufficienza cardiaca, problemi alle valvole cardiache o problemi del muscolo cardiaco,
soffrite di anomalie elettrolitiche. Gli elettroliti sono i sali minerali, ad esempio il potassio e il sodio, che si trovano nel sangue e nei fluidi corporei. In giuste quantità, sono fondamentali per mantenersi in buona salute e per il buon funzionamento dell'organismo.

Fasce a rischio

Tra i pazienti che corrono un maggior rischio di soffrire di palpitazioni ricordiamo:

chi soffre di ansia, attacchi di panico o è molto stressato,
chi assume certi farmaci e determinate sostanze stimolanti,
chi soffre di problemi di salute non connessi ai disturbi cardiaci, ad esempio di ipertiroidismo,
chi soffre di patologie cardiache, ad esempio di aritmia (battito irregolare); chi in passato ha avuto un infarto; chi ha sofferto o soffre di insufficienza cardiaca, disturbi delle valvole cardiache o problemi del muscolo cardiaco.

Anche le donne, durante la gravidanza, il ciclo o il climaterio, possono essere maggiormente a rischio perché i cambiamenti ormonali possono scatenare le palpitazioni. In alcuni casi, infine, le palpitazioni che si verificano durante la gravidanza possono essere dovute all'anemia.

Sintomi

Tra i sintomi delle palpitazioni ci sono queste sensazioni:

cuore che salta un battito,
avere il cuore in gola,
cuore che batte troppo intensamente (**tachicardia**) o troppo in fretta.

Queste sensazioni possono essere percepite all'altezza del torace, della gola o del collo e possono presentarsi durante un'attività o persino quando si sta seduti o sdraiati.

Nella maggior parte dei casi le palpitazioni non devono allarmare, perché il cuore funziona comunque bene. Potrebbero però essere sintomo di un problema più grave se:

avete le vertigini o vi sentite confusi,
avete il capogiro, credete di essere sul punto di svenire, o svenite,
avete difficoltà a respirare,
avete dolori, sensazione di pressione o tensione al petto, alla mascella o al braccio,
sentite che vi manca il fiato,
sudate più del normale.

Se il vostro medico in passato vi ha detto di non preoccuparvi per le palpitazioni, ricontattatelo comunque se:

le palpitazioni iniziano a presentarsi con maggior frequenza o diventano più fastidiose,
si verificano contemporaneamente ad altri sintomi, ad esempio quelli sopraelencati.

Il medico probabilmente controllerà se le palpitazioni sono sintomo di una patologia cardiaca, ad esempio dell'aritmia (irregolarità nel battito).

Diagnosi

Per prima cosa il medico cercherà di scoprire se le palpitazioni sono legate o meno a un problema cardiaco più serio. Per far ciò, vi chiederà quali sono i vostri sintomi e procederà a un'anamnesi dettagliata, vi sottoporrà a una visita e vi consiglierà di effettuare diverse semplici analisi.

Le informazioni ricavate potrebbero suggerire che le palpitazioni siano provocate da un disturbo cardiaco, in questo caso il medico vi prescriverà ulteriori analisi che lo aiuteranno a diagnosticare il problema e ad elaborare una terapia adatta.

La causa delle palpitazioni può essere difficile da diagnosticare, soprattutto se i sintomi non si

presentano con regolarità.

Specialisti coinvolti

Diversi tipi di medici lavoreranno insieme a voi per diagnosticare e curare le palpitazioni. Tra di essi ricordiamo:

medico di famiglia,
cardiologo (medico specializzato nella diagnosi e nella terapia delle patologie e dei disturbi cardiaci),
elettrofisiologo (cardiologo che si occupa del sistema di conduzione elettrica del cuore).

Anamnesi

Il medico potrà rivolgervi diverse domande relative alle palpitazioni, ad esempio:

Quando sono iniziate?
Per quanto tempo durano?
Con quale frequenza si verificano?
Iniziano e terminano all'improvviso?
Durante le palpitazioni il battito sembra regolare o irregolare?
Quali sintomi avvertite durante le palpitazioni?
Le palpitazioni si presentano con una qualche regolarità? Ad esempio: iniziano dopo
esercizio fisico o dopo aver bevuto il caffè? Si presentano in particolari momenti della giornata?

Il medico, inoltre, vi chiederà se fate uso di caffeina, alcol, integratori e droghe.

Visita

Il medico auscolterà il battito cardiaco per scoprire eventuali anomalie, per farlo userà lo stetoscopio.

Il medico, inoltre, cercherà i sintomi degli altri disturbi (come ipertiroidismo) che possono causare le palpitazioni.

Esami diagnostici

Nella maggior parte dei casi il primo esame prescritto è l'elettrocardiogramma (ECG), un semplice esame che registra l'attività elettrica del cuore.

L'elettrocardiogramma viene usato per individuare e localizzare la sorgente dei problemi cardiaci. Visualizza la frequenza cardiaca e le eventuali anomalie, registra la forza e la frequenza dei segnali elettrici che attraversano le singole parti del cuore.

Anche se gli esiti dell'elettrocardiogramma sono normali, le palpitazioni possono essere provocate da disturbi di natura non cardiaca. Se il medico pensa che siate in un caso del genere, dovrete eseguire le analisi del sangue per raccogliere ulteriori informazioni sulla struttura, sulla funzione e sul sistema elettrico del vostro cuore.

Elettrocardiogramma dinamico (Holter)

L'elettrocardiogramma standard registra il battito cardiaco per pochi secondi, quindi non è in grado di scoprire eventuali problemi della frequenza cardiaca che non si verificano durante l'esame. Per diagnosticare i problemi temporanei il medico può prescrivervi l'elettrocardiogramma dinamico, che si avvale di un monitor Holter.

Il monitor Holter è uno strumento che registra l'attività elettrica del cuore in un periodo di 24 o 48 ore. I piccoli cerotti (elettrodi) attaccati al torace sono connessi, tramite fili, a un piccolo registratore portatile. Il registratore può essere fissato alla cintura, tenuto in tasca o tenuto al collo a mo' di collana.

Nelle 24 o 48 ore, si possono svolgere tutte le normali attività, con l'avvertenza di tenere una specie di diario su cui annotare i sintomi e il momento in cui si presentano; infine, sia il registratore sia il diario vanno restituiti al medico che interpreterà i risultati. Il medico può visualizzare come batteva il cuore nel momento in cui avete avvertito i sintomi.

L'event monitor è un dispositivo simile all'Holter, può essere indossato durante le normali attività però registra l'attività elettrica solo in determinati istanti.

In molti monitor di questo tipo è possibile premere un pulsante ogni qualvolta si avvertono i sintomi. Altri dispositivi, invece, entrano in azione automaticamente quando avvertono un'anomalia del ritmo cardiaco.

Gli event monitor possono essere indossati per uno o due mesi consecutivi o per tutto il tempo necessario a registrare l'attività del cuore durante le palpitazioni.

Ecocardiografia

L'ecocardiografia usa le onde sonore per creare un'immagine tridimensionale del cuore. L'immagine mostra la dimensione e la forma del cuore, nonché le valvole cardiache ed eventuali anomalie del loro funzionamento.

Prova da sforzo

Alcuni problemi cardiaci sono più facili da diagnosticare se il cuore lavora a pieno regime e la frequenza cardiaca è molto alta. Durante la prova da sforzo si fanno alcuni semplici esercizi (oppure sono somministrati dei farmaci, se non si possono eseguire gli esercizi) per aumentare l'attività e la frequenza cardiaca e, contestualmente, viene tenuto sotto controllo il battito

cardiaco.

Cura e terapia

Nella maggior parte dei casi le palpitazioni non sono pericolose e scompaiono da sole, senza ricorrere ad alcuna terapia.

Il medico probabilmente vi ha già detto di non preoccuparvi, tuttavia se le palpitazioni diventano molto fastidiose o intense sarà necessario approfondire con una seconda visita. Analogamente, vi consigliamo di ricontattare il medico se le palpitazioni peggiorano o diventano più frequenti.

Il medico vi dirà a quali altri sintomi dovrete prestare particolare attenzione e vi indicherà le situazioni in cui è necessario recarsi immediatamente al pronto soccorso.

Le palpitazioni possono essere causate da una patologia o da un disturbo cardiaco, in tal caso il medico vi prescriverà una terapia e vi darà tutti i consigli necessari per guarire.

La terapia dipende dalla causa delle palpitazioni ricordiamo che nella maggior parte dei casi le palpitazioni non sono pericolose e spesso scompaiono senza alcuna cura.

Evitare i fattori scatenanti

Le palpitazioni non sono pericolose, però possono dare molto fastidio. In questo caso il medico può suggerirvi di evitare i fattori e le situazioni che le provocano. Il medico può consigliarvi di:

Diminuire l'ansia e lo stress. L'ansia e lo stress, compresi gli attacchi di panico, sono una delle cause principali di palpitazioni non pericolose. Gli esercizi di rilassamento, lo yoga, il tai chi, il biofeedback, l'immaginazione guidata o l'aromaterapia potranno aiutare a rilassarvi.

Eliminare o limitare le sostanze stimolanti, ad esempio la caffeina, la nicotina, l'alcol o le anfetamine.

Non fare uso di droghe, ad esempio di cocaina.

Evitare i farmaci stimolanti, ad esempio i rimedi contro la tosse e il raffreddore e alcuni integratori alimentari ed erboristici.

Curare le patologie che causano le palpitazioni

Il medico cercherà di aiutarvi a tenere sotto controllo le patologie (ad esempio l'ipertiroidismo) che possono causare le palpitazioni. Se state assumendo farmaci che provocano le palpitazioni, il medico proverà a prescrivervi un farmaco migliore.

Se le palpitazioni sono causate da un'aritmia (irregolarità del battito), il medico può optare per una terapia farmacologica o chirurgica.

Prevenzione

È possibile prevenire le palpitazioni seguendo questi consigli:

Cercate di diminuire l'ansia e lo stress.

Evitate o limitate le sostanze stimolanti, ad esempio la caffeina, la nicotina, l'alcol e le droghe.

Curate le patologie che possono causare le palpitazioni o l'aritmia (irregolarità del battito).