

Le alte temperature aumentano il rischio di trombosi

Come prevenirle

Le ondate di calore prolungato sottopongono l'organismo ad un forte stress termico

Le alte temperature aumentano il rischio di trombosi. Si tratta di un rischio da non sottovalutare. La trombosi, infatti, è la formazione di un coagulo (il trombo) nel sangue. Questa è una condizione pericolosa perché, nel caso di trombosi venosa, il distacco di un frammento del trombo può risalire fino a un'arteria polmonare, causare un'embolia e portare alla morte. Nel caso di trombosi arteriosa, il trombo può provocare infarto cardiaco o ictus cerebrale.

Caldo e trombosi

Prestare attenzione ai fattori di rischio della trombosi diventa un gesto importante. Cominciando dal caldo che ha varie correlazioni con il formarsi di questi eventi. Il caldo intenso, infatti, mette in moto tre meccanismi: favorisce una maggiore vasodilatazione che rallenta il ritorno venoso; aumenta la sudorazione che accelera la disidratazione, rendendo il sangue più denso e viscoso e aumentando la probabilità di formazione di coaguli; può provocare infiammazione dei tessuti di vene e arterie. In pratica, stiamo parlando dei tre fattori clinici che, secondo la Triade di Virchow, governano la formazione dei trombi: rallentamento del flusso sanguigno, alterazioni dei componenti del sangue e lesioni delle pareti dei vasi. Oggi, i processi fisiologici attraverso i quali il caldo estivo agisce su questi meccanismi sono chiari. E' utile comprenderli.

Vasodilatazione e stasi venosa

Quando la temperatura esterna sale, il corpo attiva la vasodilatazione periferica per disperdere il calore e regolare la temperatura interna. Questo comporta alcuni processi: allargamento del diametro dei vasi sanguigni, conseguente calo della pressione arteriosa, rallentamento della velocità con cui il sangue risale verso il cuore e ristagno di sangue nelle estremità inferiori che crea l'ambiente ideale per la formazione di un coagulo.

Disidratazione e ipercoagulabilità

Per raffreddarsi, l'organismo aumenta la sudorazione. Se i liquidi persi non vengono reintegrati costantemente, si va incontro a disidratazione, con effetti sulla composizione del sangue: riduzione della componente liquida del sangue, sangue più denso, viscoso e "appiccicoso", maggiore facilità per le piastrine e i fattori della coagulazione di aggregarsi, fino alla formazione di trombi.



Trombosi venosa superficiale

Infiammazione e stress endoteliale

Le ondate di calore prolungate sottopongono l'organismo a un forte stress termico. Questo stato può innescare una risposta infiammatoria dell'organismo che danneggia l'endotelio (il rivestimento interno dei vasi sanguigni). Una parete vascolare infiammata o danneggiata perde le sue naturali proprietà anticoagulanti, attirando le piastrine e stimolando ulteriormente la formazione di trombi.

Strategie di prevenzione

È possibile impostare delle efficaci strategie di prevenzione contro la formazione di trombosi causate dal caldo. Per farlo, bisogna tenere conto di due elementi: uno, le modalità di azione dei meccanismi descritti sopra e due, chi sono i soggetti più a rischio: anziani (che, oltre ad essere più fragili, sentono meno lo stimolo della sete), coloro che soffrono già di insufficienza venosa o vene varicose e chi affronta lunghi viaggi estivi in posizione seduta.

Bisogna partire da comportamenti di vita sana. E' indispensabile, innanzi tutto, agire sull'idratazione: bisogna assumere almeno 1,5 - 2 litri di liquidi al giorno, e bere anche quando non si ha sete. Bisogna poi scegliere un'alimentazione adeguata: preferire cibi leggeri e facilmente digeribili, consumare frutta e verdura, limitare il consumo di alcol, tè e caffè. E' poi opportuno evitare di stare fermi e a lungo e fare invece del movimento per aiutare la circolazione. E' utile indossare calze a compressione graduata e tenere le gambe sollevate in posizione seduta o sdraiata.

Molte di queste precauzioni, in realtà, sono utili per prevenire diverse, altre condizioni patologiche e per vivere bene. Nel caso della trombosi e degli effetti del grande caldo su questa malattia, queste precauzioni valgono ancora di più perché agiscono direttamente sui fattori di rischio che le alte temperature fanno aumentare notevolmente. Infine, sentire il parere del proprio medico non è mai sbagliato.