

---

# Battiti e Risposte

Elvira Resciniti

---



## *Le malattie cardiache sono ereditarie?*

Benvenuti in un nuovo appuntamento della rubrica dedicata a darti risposte chiare per costruire la tua salute.

Una domanda che molti di noi si sono posti almeno una volta nella vita, soprattutto se in famiglia qualcuno ha avuto problemi cardiaci: "Le malattie cardiache sono ereditarie?"

Il cuore, come tutti sappiamo, è l'organo vitale che pompa il sangue in tutto il nostro corpo. Ma ciò che molti potrebbero non sapere è quanto la genetica possa giocare un ruolo nel determinare la nostra salute cardiaca.

**La risposta è Sì!** La genetica può influenzare la probabilità di sviluppare una malattia cardiaca. Molti studi hanno dimostrato che se uno dei tuoi genitori o entrambi hanno avuto una malattia cardiaca, il tuo rischio di svilupparla potrebbe essere maggiore rispetto a qualcuno senza una storia familiare (1). Tuttavia, le malattie cardiache non sono determinate esclusivamente dai geni. Fattori ambientali e scelte di stile di vita, come l'alimentazione, l'esercizio fisico e il fumo, possono influenzare notevolmente il rischio (2).

È importante capire che mentre la genetica può predisporre una persona a un rischio maggiore, **non è un destino scritto nella pietra**. Avere una storia familiare di

malattie cardiache può essere visto come un campanello d'allarme, un segnale per adottare scelte di stile di vita più salutari per il cuore.

Se nella tua famiglia ci sono stati casi di malattie cardiache, non abbatterti.

Usa questa informazione come uno stimolo per parlare con il tuo medico di fiducia, farti seguire da uno specialista Cardiologo e fare esami preventivi e prendere decisioni proattive sulla tua salute.

La prevenzione è la migliore cura. E con le giuste scelte, puoi abbattere le barriere genetiche e tracciare la tua strada verso un cuore sano.

In conclusione, mentre la genetica può giocare un ruolo, la tua salute cardiaca è in gran parte nelle tue mani.

Scrivimi se vuoi saperne di più. Il tuo cuore ti ringrazierà!

Alla prossima.

#### **Riferimenti:**

1. Havulinna, A. S., Kettunen, J., Ukkola, O., Osmond, C., Eriksson, J. G., Kesäniemi, Y. A., ... & Salomaa, V. (2013). A blood pressure genetic risk score is a significant predictor of incident cardiovascular events in 32,669 individuals. *Hypertension*, 61(5), 987-994.
2. Khera, A. V., & Kathiresan, S. (2017). Genetics of coronary artery disease: discovery, biology and clinical translation. *Nature Reviews Genetics*, 18(6), 331-344.