

22/06/2026

Més enllà del colesterol: l'impacte del medi ambient sobre el cor



Més enllà dels factors clàssics com el colesterol, el medi ambient és també un determinant clau de la salut cardiovascular. Un nou document de la Societat Europea de Cardiologia, amb participació d'un investigador de la UAB, revisa com la contaminació, el soroll o el canvi climàtic incrementen el risc de malalties del cor.

Quan pensem en el risc cardiovascular, sovint ens venen al cap factors com el colesterol, la hipertensió arterial, el tabaquisme, l'obesitat o la diabetis. Però cada vegada hi ha més evidència científica que mostra que el medi ambient on vivim també té un impacte directe sobre la salut cardiovascular. La contaminació atmosfèrica, el soroll, les temperatures extremes derivades del canvi climàtic, la contaminació química o fins i tot l'excés de llum artificial durant la nit poden augmentar el risc d'infart, ictus, insuficiència cardíaca o arrítmies.

Recentment, la Societat Europea de Cardiologia ha publicat un document de consens on hem participat investigadors de diferents països. L'objectiu era resumir l'evidència científica disponible sobre aquests factors ambientals i la seva relació amb les malalties cardiovasculars, així com quines accions individuals i col·lectives poden contribuir a protegir la salut cardiovascular.

La contaminació de l'aire és el factor ambiental més conegut. Les partícules fines generades pel trànsit, la indústria o la combustió de combustibles fòssils poden penetrar als pulmons i passar a la sang. Això afavoreix processos inflamatoris, estrès oxidatiu i alteracions dels vasos sanguinis que acceleren l'aterosclerosi i augmenten el risc cardiovascular. Actualment, sabem que fins i tot nivells de contaminació inferiors als límits legals poden tenir efectes perjudicials sobre la salut.

El canvi climàtic també representa una amenaça creixent. Les onades de calor, els incendis forestals o els fenòmens meteorològics extrems incrementen l'estrès sobre el sistema cardiovascular. A mesura que augmenta la temperatura ambiental també augmenta el risc de mortalitat cardiovascular. La població infantil, les persones grans, els pacients amb malalties cardiovasculars prèvies i les poblacions més vulnerables socialment són especialment sensibles a aquests efectes.

Altres factors menys visibles també tenen un impacte important. El soroll del trànsit altera el son i activa mecanismes hormonals relacionats amb l'estrès i la hipertensió. La llum artificial nocturna desregula els ritmes circadianis, que són essencials per al correcte funcionament metabòlic i cardiovascular. A més, l'exposició continuada a substàncies químiques presents a l'aigua, al sòl o als productes quotidians podria contribuir també al risc cardiovascular a llarg termini.

Aquest nou coneixement ens obliga a entendre la salut cardiovascular d'una manera més global. No només depèn dels nostres hàbits individuals i els nostres gens, sinó també de les característiques de les ciutats on vivim, de les polítiques ambientals i de la qualitat dels entorns urbans.

Per això, reduir les emissions contaminants, promoure el transport sostenible, augmentar les zones verdes i dissenyar ciutats més saludables no és només una qüestió mediambiental: és també una estratègia de prevenció cardiovascular.

Jordi Bañeras

Departament de Medicina
Universitat Autònoma de Barcelona
jordi.baneras@vallhebron.cat

Referències

Piepoli M, Weidinger F, Aboyans V, Abreu A, Andersen ZJ, Bañeras J, et al. **Environmental risk factors and cardiovascular health: a clinical consensus statement of the European Society of Cardiology.** *Eur Heart J.* 2026;00:1-25.
doi:10.1093/eurheartj/ehag270.

[View low-bandwidth version](#)