

20enne muore durante un'escursione: lo studio che può cambiare tutto per le giovani donne

Autore: Redazione

Data: 25 Febbraio 2026



Clarissa Nicholls, studentessa di 20 anni dell'Università di Cambridge e atleta appassionata, nella foto in evidenza, è morta nel 2023 durante un'escursione nel sud della Francia. La causa è stata una **cardiomiopatia aritmogena**, una malattia in cui il muscolo cardiaco viene progressivamente sostituito da tessuto adiposo e cicatriziale. Una condizione spesso silenziosa, ma rilevabile con un test di base secondo gli esperti.

Cosa ha dimostrato lo studio su oltre 104.000 giovani

Una ricerca, finanziata dall'organizzazione benefica **Cardiac Risk in the Young (CRY)** e guidata da un team della **City St George's University di Londra**, ha analizzato i dati di più di 104.000 ragazzi tra i 14 e i 35 anni sottoposti a screening cardiaco nell'ambito di un programma sostenuto dalla stessa CRY.

I risultati sono chiari:

- 1 giovane su 300 presentava una patologia cardiaca potenzialmente fatale se non monitorata e trattata.
- 4 su 10 tra coloro che hanno ricevuto una diagnosi hanno poi avuto interventi rilevanti per “salvare la loro vita”, tra cui defibrillatori impiantabili, pacemaker e, in due casi, trapianto di cuore.

Si tratta dello studio più completo mai pubblicato sullo screening cardiaco nei giovani e apre alla possibilità concreta di un programma nazionale di controlli preventivi.

La storia di Clarissa e la richiesta di sua madre

Dopo la morte della figlia, **Hilary Nichols** ha avviato una campagna per aumentare la consapevolezza sull'importanza dello screening precoce.

Ha dichiarato al [The Times](#):

“In questo Paese (il Regno Unito, n.d.r.) sottoponiamo regolarmente a screening gli atleti d'élite, così come le reclute dell'esercito e i piloti. Quindi, se lo screening è un requisito per gli atleti d'élite e per le reclute dell'esercito, perché la popolazione più ampia non dovrebbe avere accesso a questi privilegi? Si tratta di dare ai giovani la possibilità di fare scelte consapevoli”.

Le sue parole pongono una domanda diretta: perché una studentessa, una giovane professionista, una ragazza che pratica sport a livello amatoriale non dovrebbe avere lo stesso diritto alla prevenzione.

I sintomi che spesso non ci sono

Uno degli aspetti più insidiosi delle cardiopatie ereditarie o strutturali è l'assenza di segnali evidenti.

Molti dei decessi avvengono:

- Durante il sonno
- Senza preavviso
- In assenza di diagnosi precedente

Il fenomeno è descritto come **morte cardiaca improvvisa da condizione “nascosta”**. Non parliamo di persone già malate, ma spesso di giovani apparentemente in perfetta salute.

Cosa può fare un semplice elettrocardiogramma

L'elettrocardiogramma (ECG) è un esame rapido, non invasivo e a basso costo. Secondo i ricercatori finanziati da CRY, potrebbe identificare le **anomalie cardiache** che aumentano il rischio di morte improvvisa.

L'individuazione precoce consente:

- Monitoraggio regolare
- Terapie farmacologiche
- Impianto di dispositivi salvavita
- Interventi specialistici

Steven Cox, amministratore delegato di CRY, ha dichiarato sempre al The Times:

“Questa ricerca ha chiaramente dimostrato che non si tratta più di chiedersi se lo screening salva vite, ma di quante vite lo screening salva e di come prevenire altre tragedie”.

I dati dello studio

Dato	Numero
Giovani analizzati	Oltre 104.000
Fascia d'età	14–35 anni
Incidenza patologie rilevate	1 su 300
Morti settimanali under 35 nel Regno Unito	12
Interventi salvavita tra i diagnosticati	4 su 10
Risultato su atleti vs non atleti	Nessuna differenza significativa

FAQ

Quante persone giovani muoiono ogni settimana per patologie cardiache nascoste nel Regno Unito?

Dodici persone sotto i 35 anni.

Lo sport aumenta il rischio di morte cardiaca improvvisa?

Lo studio non ha trovato differenze significative tra atleti e non atleti.

Quante persone su 300 presentano una condizione potenzialmente fatale?

Una su 300.

Quali interventi possono salvare la vita dopo una diagnosi?

Defibrillatori impiantabili, pacemaker, terapie farmacologiche e, in casi rari, trapianto di cuore.

Fonte: [Daily Mail](#).

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/attualita/screening-cardiaco-giovani-studio-104mila-ecg-morti-improvvisa/>

Generato il 14/03/2026