

GENTE Un esperto rivela come affrontare la malattia del 20% degli italiani

IL NEMICO NUMERO 1
È fondamentale per chi
soffre di ipertensione
limitare l'uso del sale.

**SPESSE NON DÀ
SINTOMI: STRESS
E SOVRAPPESO SONO
LE CAUSE MAGGIORI.
E PER TENERLA
SOTTO CONTROLLO,
POCO SALE A TAVOLA**

L'IPERTENSIONE SI COMBATTE COSÌ

di Paola Occhipinti

L'ipertensione è una bestia brutta e subdola, per di più molto diffusa, colpisce circa il 20 per cento degli italiani. Brutta perché fa vivere male, causa a volte vertigini e affaticamento, a volte mal di testa o un generale senso di disagio, e quel che è peggio predispone a complicazioni molto gravi come ictus o infarto. Subdola perché spesso asintomatica: l'iperteso scopre cioè di esserlo soltanto quando si sottopone, magari per ►

MISURAZIONI PERIODICHE

Poiché l'ipertensione è spesso asintomatica, superati i 50 anni bisognerebbe misurare periodicamente la pressione.



GENTE 85



NO AL FUMO
Fumo e ipertensione sono un binomio pericoloso per il cuore.

Una tavola iposodica



SALUTE!
Riducendo le bevande alcoliche diminuisce anche la pressione.



ATTENTI AI CIBI CONSERVATI
Mai esagerare con cibi conservati e dadi che contengono molto sale.

ORIGANO E TIMO PER DARE SAPORE

Il sale è un vero e proprio veleno per chi soffre di pressione alta, che deve quindi limitarlo nella dieta. Spiega la dottoressa Evelina Flachi, specialista in Scienza dell'alimentazione: «Il sale contribuisce a omogeneizzare il gusto dei cibi, ma togliendolo si gustano meglio i sapori degli alimenti». Ecco i suoi consigli per chi soffre di ipertensione:

- 1** Privilegiare l'acquisto di confezioni con la dicitura "a basso contenuto di sodio" e abituarsi a salare il meno possibile con sale iposodico.
- 2** Controllare attentamente le etichette degli alimenti apparentemente innocenti, come quasi tutti i cibi in scatola, i dadi, i formaggi freschi.
- 3** Non abbinare mai due alimenti salati: perciò, gustate gli insaccati e i formaggi sempre con verdura insipida.
- 4** Nelle insalate sostituire il sale con verdure piccanti tipo ravanelli e rucola.
- 5** Nei minestrone e nei primi piatti sostituire il sale con peperoncino o curry.
- 6** Con carni e pesce adoperare zenzero e aromi quali origano, timo, rosmarino e maggiorana.

tutt'altro motivo, a una visita medica. «Per questi motivi», spiega il professor Cesare Fiorentini, titolare della cattedra di cardiologia all'Università degli Studi di Milano e direttore del Centro cardiologico Fondazione Monzino, «superati i 50 anni, uomini e donne dovrebbero sottoporsi a una visita medica periodica». Le statistiche indicano che il rischio dell'ipertensione è minore per le donne solo fino alla menopausa grazie alla protezione degli ormoni estrogeni. In seguito diventa equivalente. Particolare attenzione deve essere prestata da chi ha precedenti di infarto in famiglia. «Nella maggior parte dei casi», continua Fiorentini, «chi soffre di pressione alta è in sovrappeso, ma rappresentano cause importanti anche l'insufficienza renale, il diabete e il colesterolo alto. Lo stress contribuisce ad aggravare la situazione. Nei suddetti casi, è prudente che i pazienti mantengano i valori della pressione al di sotto della soglia consentita, vale a dire 80 per la minima e 120 per la massima, anziché 90-140».

Ma è più pericoloso avere la minima o la massima alta? «Entrambe producono danni ma la massima troppo alta è più pericolosa perché può predisporre a emorragia o a trombosi».

E come si può prevenire l'ipertensione? «Quando i valori pressori sono accettabili, si deve adottare una dieta che preveda l'abolizione o la riduzione del sale, compreso quello nascosto in tutti i cibi conservati, dei grassi animali, del fumo e dell'alcol». È utile anche l'attività fisica purché regolare e costante. Nella scelta

dello sport, meglio le attività aerobiche che allenano cuore e circolazione in maniera dolce e progressiva. Bene dunque nuoto, corsa, bicicletta. «Quando lo stile di vita non fosse sufficiente a mantenere un valore corretto della pressione», continua il professor Fiorentini, «bisogna intervenire con i farmaci, generalmente ben tollerati, anche se di regola devono essere assunti con continuità, anche per tutta la vita. La cura ottimale per l'ipertensione cronica è spesso una sinergia di componenti: vasodilatatori, betabloccanti e calcioantagonisti a discapito dei

DOPO LA MENOPAUSA LE DONNE RISCHIANO QUANTO GLI UOMINI

diuretici da sempre utilizzati, ma che alla lunga possono interferire con la funzione renale».

Recentemente, per i pazienti cosiddetti "ipertesi resistenti", è stata proposta la tecnica della "denervazione renale". «Si tratta di una procedura invasiva che consiste nell'interrompere la continuità dei nervi renali a livello delle arterie renali dall'interno di esse», spiega ancora l'esperto. «Viene inserito un catetere che aderisce alla parete interna delle arterie e attraverso l'emissione di radiofrequenza, realizza un blocco della trasmissione degli impulsi nervosi che vanno al rene con un calo significativo dei valori di pressione. La casistica è finora piuttosto limitata, ma la metodica si sta rivelando molto promettente e realizzabile senza effetti collaterali rilevanti»

Paola Occhipinti