

## Salute e Benessere a cura di Marta Raffinetti

**SPECIALE**

# Quando la pressione sale...

**Fai parte di quei 12 milioni di italiani che devono convivere con questo problema? O non hai le idee chiare sui valori ottimali? Ecco tutto quello che c'è da sapere sul "pianeta ipertensione"**

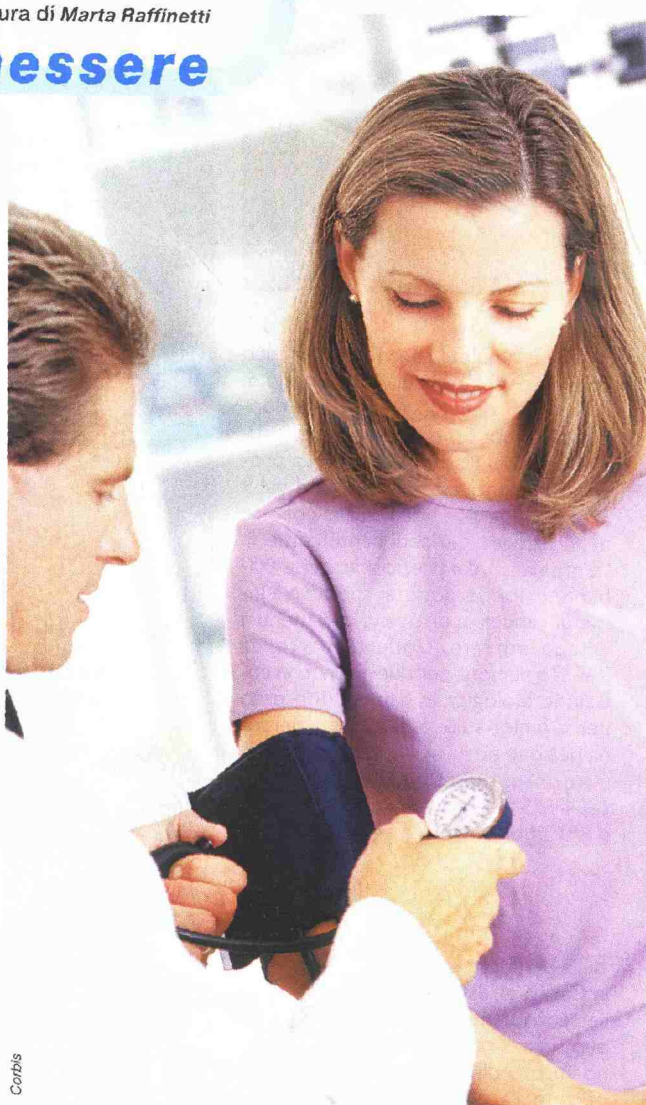
«**S**ino a pochi decenni fa, stando ai manuali medici, una pressione di 140/90 era ritenuta nella norma. Oggi, in base ai più recenti studi, le linee guida europee stabiliscono il valore soglia normale della pressione di un adulto in 130/80, - spiega **Marina Alimento, aiuto referente responsabile dell'Ambulatorio di Ipertensione Arteriosa al Centro Cardiologico Monzino di Milano.** - Già valori stabili collocati su 135/85 vengono valutati quale indice di pressione normale alta, da tenere sotto controllo. Al di sopra di questi, si parla di ipertensione, che può andare da lieve a severa (uguale o superiore a 180/110)».

**L'aumento eccessivo della pressione del sangue nelle arterie (ipertensione arteriosa o, più semplicemente, ipertensione) non è una malattia, ma un importante fattore di rischio** che, se non controllato, può portare a scompenso cardiaco, infarto del miocardio, ictus, insufficienza renale; tanto più ele-

vati sono i valori, tanto più alta la possibilità di questi eventi. **Ancora più all'erta dovrà stare chi alla pressione alta abbina fattori di rischio ulteriori, quali disfunzione renale, diabete mellito, dislipidemia** (ossia colesterolo alto, trigliceridi alti o, anche, colesterolo "e" trigliceridi con valori sopra la soglia), **obesità, chi ha già avuto ictus, infarto, ha problemi di angina pectoris o insufficienza renale.**

### Le cause

Tranne che per una piccola percentuale di casi di ipertensione secondaria (derivante, cioè, da un'altra malattia), le cause di questo problema non sono ancora note. **Probabilmente il disturbo trae origine dall'effetto combinato di fattori genetici (colpisce di solito più membri di una stessa famiglia) e ambientali (legati soprattutto allo stile di vita e a una scorretta alimentazione).** Non è del tutto vero, comunque, che la pressione sia inesorabilmente destinata



Corbis

a puntare verso l'alto con l'avanzare degli anni: la pressione arteriosa sistolica (massima) tende a salire con l'avanzare dell'età, mentre la pressione diastolica (minima) raggiunge un picco a 60 anni per il maschio e a 70 anni per la femmina per, poi, decrescere gradualmente.

### L'importanza dei controlli...

Nella maggior parte dei casi l'ipertensione è un nemico subdolo perché non dà sintomi. Per questo è indispensabile che, anche in assenza di problemi, tu la controlli dal tuo medico di base periodicamente, almeno una volta all'anno. Se i valori non sono nella norma, il tuo medico ti potrà eventualmente indirizzare allo

specialista giusto, il cardiologo o il nefrologo. In tanti ospedali esistono, poi, centri specializzati proprio per il controllo e la cura dell'ipertensione.

### ...e di cure tempestive

«Ai pazienti che vengono da noi con problemi di pressione normale alta o di ipertensione, - spiega la dottoressa Alimento, - ma senza altri specifici fattori di rischio, spieghiamo innanzitutto come **rimettere a punto il proprio stile di vita, concordando con loro un piano di battaglia incentrato sulla modifica dell'alimentazione, la perdita di peso, l'abolizione del fumo e l'aumento dell'attività fisica.** L'ideale

è l'adozione della dieta mediterranea, povera di grassi animali e ricca di frutta e vegetali. Chi si mette d'impegno, di solito già al primo controllo, sei mesi dopo, può contare su buoni risultati. **Altrimenti, si comincia una piccola cura antipertensiva, personalizzata** in base all'età, alla storia personale, alla presenza di altri eventuali disturbi, comunque sempre associata al mantenimento di un corretto stile di vita che, farmaci o meno, non dovrà mai più essere abbandonato».

### I farmaci

Ovviamente, potrà essere solo il medico a decidere, fra i tanti farmaci oggi usati per ridurre la pressione (**diuretici, beta-bloccanti, Ace inibitori, sartani, calcio antagonisti, antagonisti della renina** e altri...), quello più giusto, i dosaggi e le modalità di assunzione. A te spetta, invece, il compito di seguire regolarmente, senza interromperla o cambiarla di testa tua, la cura che ti è stata prescritta. Spesso sarà incentrata sulla combinazione di due o più farmaci diversi. «Non è, infatti, detto che un solo medicinale riesca a mantenere i valori pressori al di sotto della soglia 130/80, - spiegano ancora al centro cardiologico Monzino. - **Si preferisce, allora, avvalersi di piccole dosi di farmaci diversi, per trarne il massimo dei benefici e minimizzare gli effetti collaterali, purtroppo non infrequenti**».

Se sei ipertesa, dovrai controllare la tua pressione spesso (comunque in base a quanto dice il tuo medico), lontano dai pasti. L'ideale è farla rilevare in farmacia; va bene anche misurarla in casa con apparecchiature manuali o elettroniche; in questo caso, ricordati, però, di farle ritarare una volta l'anno (basta portarle in un negozio di articoli sanitari).

Livia Pettinelli

## LA DIETA GIUSTA

**ACQUA** Bevine anche 2 litri al giorno.

ricotta fresca, ricotta romana, quartirolo.

**ALCOL** Limitati a un solo bicchiere di vino al giorno ed evita del tutto i superalcolici.

**GRASSI** Limita quelli animali (burro, strutto); l'ideale è consumare esclusivamente olio extravergine di oliva a crudo.

**CARNE** Consumala 2-3 volte la settimana, meglio se bianca (pollo, coniglio, tacchino); evita gli insaccati e le interiora.

**PANE & C.** Va bene il pane comune, oppure quello di grano duro (cotto senza grassi). Consuma solo saltuariamente grissini e altri prodotti da forno (contengono grassi) e per i crackers dà la preferenza a quelli senza grassi.

**CEREALI** Ottimi, specialmente quelli integrali.

**FORMAGGI** Meglio evitarli. Consentiti solo quelli davvero magri, quali

**PESCE** Mangialo anche tutti i giorni. Meglio, invece, evitare i crostacei.

**SALE** Adotta una dieta con meno sodio, senza impoverirla di sali minerali. Sì, quindi, al sale nella fase della cottura dei cibi (per esempio, nell'acqua della pasta), no al salino in tavola. Utilizza spezie ed erbe per dare più sapore ai cibi.

**VERDURA E FRUTTA** Mangiane il più possibile, meglio se fresche.

**ZUCCHERO E DOLCI** Consumali moderatamente.

## PUNTA SU ABITUDINI DI VITA SANE

**FUMO** Rinuncia completamente alle sigarette.

**PESO** Il sovrappeso e l'obesità costituiscono uno dei più importanti fattori di rischio. Già una perdita di alcuni chili può ridurre la pressione in modo apprezzabile.

**ATTIVITÀ FISICA** Pratica un'attività fisica regolare e "movimentata" un po' di più la tua giornata: sarà sufficiente

anche solo camminare velocemente mezz'ora 3-4 volte la settimana, abbandonare l'ascensore e l'auto (quantomeno per piccoli spostamenti), scendere dall'autobus un paio di fermate prima. Tra le attività amiche della pressione ci sono la marcia accelerata, la corsa leggera, lo jogging, il nuoto, la bicicletta (o cyclette), lo sci di fondo. Non impegnarti, invece, in attività fisicamente troppo intense che implicano sforzi e tensioni, quali body building o flessioni.

## MAGGIORE INFORMAZIONE CON SIIA E SIMG

Sessantamila pazienti coinvolti, tremila medici impegnati in prima persona, oltre a infermieri e farmacisti, il lancio di proposte innovative come il "passaporto pressorio" (un documento personale per il controllo periodico della pressione), visite e colloqui approfonditi con gli esperti. Sono i numeri e le novità della campagna **Sfida all'ipertensione** in programma per tutto il corso del 2007, promossa dalla **SiiA, Società italiana dell'ipertensione arteriosa (www.siiA.it)** e dalla **Società italiana di Medicina generale, Simg (www.simg.it)**.

Nonostante sia ormai ampiamente nota la necessità di tenere sotto controllo la pressione, soprattutto grazie all'arma preventiva di un più corretto stile di vita e, poi, anche con tante e diverse soluzioni farmacologiche, stando ai dati della **SiiA** ben il 75 per cento degli ipertesi, di fatto, non prende i farmaci come dovrebbe, oppure non li prende del tutto, o interrompe la cura senza

consultare il medico. «Le cause principali, - spiega **Enrico Agabiti Rosei, presidente della SiiA**, - vanno ricercate nella relazione medico-paziente e nella mancanza di partecipazione attiva di quest'ultimo al percorso terapeutico prescritto. Anche se la maggioranza dei camici bianchi ha instaurato un buon dialogo con i propri assistiti, non sempre i pazienti si sentono responsabilizzati a seguire la terapia e a modificare il proprio stile di vita: si tende, infatti, a sottovalutare la serietà e i pericoli del problema».

Lo sforzo, oggi, è quello di sensibilizzare maggiormente i medici e i loro assistiti a un dialogo più intenso e costruttivo sull'ipertensione, che preveda, fra l'altro, l'effettuazione degli esami utili, una più diffusa informazione sulla necessità di controlli periodici della pressione condotti in maniera corretta e sulle regole d'oro per tenere a bada questo frequentissimo disturbo.